

Sorg på skemaet

Af Anne Møller Gaardsted,
kommunikationsmedarbejder i Børn, Unge & Sorg

Det er dagen efter oktober-orkanens hærgen i Danmark. Vi er en lille gruppe på fire mennesker, der trods væltede træer og aflyste tog for at begive os fra Børn, Unge & Sorgs rådgivning på Gråbrødre Torv i hjertet af København til et nord-sjællandsk gymnasium. Vi er inviteret på besøg i en 3.g-klasse, hvor to elever har mistet en forælder, for at hjælpe klassen med at italesætte situationen og fortælle om, hvordan man kan støtte en klassekammerat i sorg.

Orkanens hærgen gør det svært at komme frem for os; Susanne, som er rådgiver i Børn, Unge & Sorg, undertegnede og to af Børn, Unge & Sorgs frivillige Sarah og Camilla. Men én ting er sikkert - vejen frem til dette besøg er ikke nær så svær for os, som den har været for klassen. Det er de færreste, der umiddelbart har lyst og mod til at afsætte halvanden time til at tale åbent om sygdom og død.

Men det kan være nødvendigt. Og jeg har fået lov til at være en flue på væggen i dag og se, hvad der sker, når en klasse modige, unge mennesker sætter et tabubelagt område på dagsordenen.

Én til to berørte i hver gymnasieklasse

De to elever i klassen har begge mistet deres far. På trods af deres unge alder er det bestemt ikke usædvanligt for en klasse, at der sidder én til to elever, der har oplevet sygdom og død i deres nærmeste familie: På landsplan drejer det sig årligt om ca. 2.600 unge mellem 16 og 20 år.

Den ene af de to berørte unge er Peter, der netop har afsluttet et forløb i Børn, Unge & Sorg, efter han mistede sin far for to år siden. Den anden er Louise, som mistede sin far for blot et år siden. Begge fædre begik selvmord.

Ødelæggende tavshed

I Børn, Unge & Sorg oplever vi gang på gang, hvor tabubelagt sygdom og død er – og i særdeleshed når det drejer sig om selvmord. Selvmord er for de efterladte oftest forbundet med så mange svære følelser, at det gør det særligt svært at tale om. Det betyder, at mange derfor slet ikke fortæller noget om det til deres klassekammerater. Og klassekammeraterne spørger heller ikke.

Generelt oplever mange unge en mur af tavshed, når deres familie rammes af sygdom eller død. Tavsheden skyldes ofte, at mange ikke ved, hvordan de skal gribe den unges sorg an. Sygdom og død er tabubelagte områder, som vi i ikke er vant til at tale om og håndtere.

En undersøgelse foretaget af Center for Ungdomsforskning¹ i 2012 viser, at ca. 30 % af unge, der lever med alvorligt sygdom i familien, har ikke talt med nogen om det. Af dem, der har mistet et nært familiemedlem, har ca. 20 % ikke har talt med andre om det.

Tavsheden medfører stor ensomhed og en styrket følelse af at være anderledes. Og det er ikke blot trist, det kan være en direkte trussel for de berørte unges videre liv. Føromtalte undersøgelse viser nemlig, at dem, der ikke har talt med nogen om deres situation, beretter om dårligt helbred, selvmordsforsøg og voldelige overfald på andre. Nogle ender med at komme bagud i skolen og måtte droppe ud af deres uddannelse.

¹ *Unge pårørende og efterlattes trivsel. En analyse af trivsel og mistrivsel blandt unge, som har oplevet alvorlig sygdom eller dødsfald i nærmeste familie*, af Jens Christian Nielsen, Niels Ulrik Sørensen & Niels-Henrik M. Hansen. Center for Ungdomsforskning 2012

Både rapporten og vores erfaringer i Børn, Unge & Sorg viser tydeligt, hvor vigtigt det er for de berørte unge at tale om deres situation, selv om det kan være svært for alle parter. Det er derfor beundringsværdigt, at klassen her har rakt hånden ud og bedt om vores hjælp til det.

Tavsheden gjorde ondt

Der er almindeligt småsnak, da vi kommer ind i klassen, og der kastes stjalne blikke på de fire fremmede i rummet, men da vi går i gang bliver der musestille i klassen.

Efter en kort præsentation begynder Sarah, der er frivillig i Børn, Unge & Sorg, at fortælle om sin fars død og hendes oplevelse af tiden efter. Alle i klassen lytter opmærksomt.



Rådgiver Susanne Svane og de to frivillige Sara og Camilla holder oplæg.

Sarahs far døde af kræft, da hun gik i 1. g. Inden da var han syg i en længere periode. Hun har altid klaret sig godt i skolen, men det begyndte at gå ned ad bakke i takt med, at hans sygdom forværredes. Hun fortæller, hvordan hun isolerede sig mere og mere med lektierne og ikke rigtig talte med dem i klassen.

Da hendes far dør, ved hun, de taler om det i klassen, men alligevel er der ingen, der kommer hen til hende eller nævner det med så meget som ét ord, da hun kommer tilbage til skolen efter

hans begravelse. Det er tydeligt at se, at hun bliver rørt, da hun tænker tilbage på det.

- Det var rigtig ubehageligt. Det var som om, at ingen anerkendte, hvad der var sket.

Efterfølgende havde Sarah, som mange andre unge i den situation, svært ved at koncentrere sig og følge med. Det betød, at hun trak sig endnu mere og følte sig meget anderledes end sine jævnaldrende.

- Mens de andre bekymrede sig om fester, og hvad de skulle have på af tøj, så bekymrede jeg mig om min mor, og at hun også kunne risikere at dø fra mig.

Med tiden oplevede Sarah dog, hvordan en af hendes gode veninder prøvede at hjælpe og forstå, hvad hun gennemgik.

- Det gode ved hende var, at hun ikke bare antog, hvordan jeg havde det, men i stedet spurgte ind til mig og til savnet af min far. Hun var god til at tage initiativ til at tale om min far. Det kan være svært selv at tage det initiativ, så det er en kæmpe lettelse, når andre starter samtalen.

Derimod var det ikke sjovt, når kammeraterne til en fest fik drukket sig mod til at spørge hende:

- Det er bedst, når de er ædru, siger hun og slutter af med at fortælle, at hun har oplevet, at jo mere hun snakker om det, jo nemmere bliver det.

Eleverne klapper, da hun er færdig - der er ingen tvivl om, at Sarahs historie har rørt dem dybt.

Susanne, som er rådgiver i Børn, Unge & Sorg, tager ordet og fortæller ud fra et fagligt perspektiv om, hvordan det generelt opleves at være ung og miste en forælder. Om de almindelige reaktioner og følelser, og hvordan det kan påvirke den unge og dennes udvikling og ikke mindst om, hvad man har brug for fra omverden.

Herefter overlader hun ordet til Camilla, som er den anden af de frivillige, der er med på besøg.

Camillas far begik selvmord efter et langt og opslidende sygdomsforløb kun få dage inden, hun begyndte i 3.g.

Alle lod som ingenting

Inden hun kom tilbage til skolen igen, fortalte Camilla studievejlederen, at hendes far er død. Men ikke at det skyldes selvmord.

- Det er svært nok at skulle fortælle, at han er død. Jeg kunne ikke få mig selv til at fortælle, at han valgte at tage sit eget liv. Jeg var bange for, hvad de andre ville tænke, for hvad er det for en far, der kan forlade sine børn og sin kone?

Studievejlederen informerer klassen. Men ingen kontakter hende, og da hun kommer tilbage til skolen, lader alle som om, intet er hændt.

Efterfølgende opdager Camilla, at der er andre i klassen, som også har mistet, men intet har sagt noget om det. På et tidspunkt tager en af dem kontakt til Camilla, og de finder sammen om deres sorg.

Hele 3. g. var svær

Camilla fortæller, at 3.g var et rigtig svært år. Det var svært at koncentrere sig og følge med i skolen. Hun havde egentlig ikke overskud til at være der, men hun havde heller ikke overskud til at være derhjemme, hvor sorgen fyldte det hele.

- Jeg følte mig som en rigtig dårlig veninde. Jeg kunne ikke være der for mine venner, og jeg kunne mærke, de ikke rigtig ville tale med mig om deres problemer, fordi de jo ikke var så store som mine. Men jeg ville jo bare gerne være almindelig og ville også gerne snakke med dem om deres problemer. Det var i det hele taget svært at være almindelig. Jeg prøvede at tage til fester, men var bange for lige pludselig at blive ked af det.

Noget af det, som Camilla husker, der gjorde hende glad, var at få en sms fra vennerne de dage, hvor hun ikke magtede at komme i skole. En sms der viste, at de havde set, hun ikke var

der, spurgte til hende og opfordrede hende til at sige til, hvis der er noget, de kunne hjælpe med.

Selve dagen, hvor Camilla blev student, var god, selv om hun manglede sin far. Men tiden op til var hård. Hun var tit ked af det og bange for at gå til eksamen. De dage hvor folk havde tid til at læse op med hende og hjælpe med noter, betød alverden for hende.

- Jeg havde meget brug for, at nogen hjalp mig med noter og læste sammen med mig. Men det er svært at bede om hjælp, når de andre også er pressede...

Usikkerheden dominerer

Da Camilla er færdig med at fortælle, er der mange spørgsmål fra klassen. Spørgsmålene viser en tydelig vilje til at gøre noget, men også usikkerhed om hvad og hvordan. Det er tydeligvis nemmere at spørge de to frivillige, der har fået det hele lidt på afstand, end det er at spørge de to i klassen, der står midt i det.

- Jeg kan godt høre, I var kede af, at jeres klassekammerater ikke kom og sagde noget til jer, men var I også vrede eller forargede? spørger en elev.

- Jeg var ked af og skuffet over, at især mine nærmeste veninder slet intet sagde, men jeg var ikke vred på nogen af de andre. Det var bare en ekstra byrde i sorgen. Det gjorde ondt, fortæller Sarah, og Susanne tilføjer:

– Fra Børn, Unge & Sorg ved vi, at det tit er sådan, at man bliver ked af det og vred lige efter, når ingen spørger. Men med tiden opdager man tit, at det er fordi, det er rigtig svært for dem omkring én at spørge, og at det er fordi, de ikke ved, hvad de skal gøre.

Også studievejlederen vil gerne vide, hvad man som studievejleder og lærer kan gøre for at hjælpe. Sarah er ikke et sekund i tvivl:

- *Tag kontakt! Jeg oplevede kun én lærer, der kom hen til mig og sagde, at hun var ked af det. Ingen andre sagde noget.*

Camilla fortæller, at hun slet ikke havde kontakt til hverken studievejleder eller lærere efterfølgende. Mere nærvær og opmærksomhed ville have været godt:

- *Mine karakterer røg fra middel/top til bundlinjen. Der kunne jeg godt have brugt en lærer eller studievejleder, der tog fat i mig og hjalp mig.*

Indsigt skaber mod til at handle

Tiden er ved at være gået, og Susanne runder af med at spørge, hvordan det har påvirket klassen at høre det, de har fortalt i dag. En meget modig ung mand siger direkte:

- *Jeg skammer mig lidt over, at jeg ikke har gjort noget. At jeg ikke bare har sagt noget kort.*

En anden fortæller, at hun har fået en bedre forståelse for, hvad hun kan gøre, og svar på de ting, som hun ikke har turdet spørge om:

- *Jeg har været bange for at komme til at sige noget forkert og måske gøre dem mere kede af det.*

Men det skal man aldrig være bange for understreger både Susanne, Camilla og Sarah. Det er værre ikke at sige noget. Man bliver ikke ked af at blive spurgt. Hvis man græder, er det fordi, man er ked af det i forvejen. Det er faktisk ret lettende at få lov til at komme ud med det og ikke holde det inden i sig selv.

- *Hvordan har det været for jer?* Susanne spørger de to unge i klassen, som begge har oplevet deres fædre begå selvmord.

- *Jeg synes, det har været en god oplevelse at høre mine klassekammerater stille spørgsmål og høre om, hvordan det er at miste en forælder. Min far døde, lige inden jeg begyndte i 1. g., og jeg fik en helt forkert opmærksomhed. Det var ikke rart at være ham, det var synd for. Jeg kom*

til at føle mig anderledes, men ville helst være på lige fod med de andre, fortæller Peter.

Susanne bekræfter, at det for mange unge, er en rigtig svær balancegang, hvor man på den ene side bare gerne vil være som alle andre og ikke føle sig anderledes og speciel, men på den anden side har man også brug for opmærksomhed og for at tale om det svære. Her kan det være godt at man som klassekammerat spørger ind til, hvornår det er ok at tale om det.

Louise, der har lyttet stille indtil nu, tager ordet:

- *Jeg synes, det er rart at se, at de andre lytter og stiller spørgsmål. For mig viser det, at de er interesserede og ikke bare ligeglade. Jeg kan jo også høre, at de ikke ved, hvad de skal gøre, og at det jo nok er derfor, det er nemmere ikke at gøre noget. Jeg kan godt forstå, det er svært. Jeg vil gerne, at de spørger mig direkte end gennem andre. Men det er rigtig godt at se, at folk gerne vil!*

Da vi lukker døren til klassen bag os, er det med følelsen af, at budskabet er slået fast: Det vigtigste, man overhovedet kan gøre som ven, eller klassekammerat, studievejleder - ja som hvem som helst - er at tale om det og ikke lade som ingenting.

Klassen i dag kan være stolte af sig selv; de har taget det første skridt - ikke blot til at støtte de to i klassen, men forhåbentlig også fremover i deres liv til at turde være stærk og spørge til en i sorg. For hvad er det værste der kan ske? Ingenting - det værste ER allerede sket for ham eller hende, og det bliver kun værre, hvis man tilmed lades alene med sorgen.