



# *Jeg vil gerne tale om min sorg*

Hvordan forebygger, identificerer og behandler vi kompliceret sorg hos børn og unge?

Lene Larsen, psykolog, ph.d, forskningskonsulent  
Det Nationale Sorgcenter

September 18, 2017

## OMFANG AF BØRN SOM MISTER

**4 %** af børn i de vestlige lande mister en eller begge forældre, inden de fylder 18 år

Danmarks Statistik, året 2016

- Børn (0-12 år) som mistede en forælder: **841**
- Teenagere (13-18 år) som mistede en forælder: **1196**
- Antal børn og teenagere i alt som er efterladte: **13951**

## BØRN, SOM MISTER, HAR ØGET RISIKO FOR:

- Depression
- Selvskadende adfærd
- Selvmord
- Lavt selvværd
- Alkohol og stofmisbrug
- Risikoadfærd, kriminalitet
- Funktionsnedsættelse (skole, job, social)
- Sygdom og tidlig død





## *NATURLIG SORG HOS BØRN OG TEENAGERE*

Børns sorgreaktion afhænger af deres alder/udviklingstrin

- Psykisk og kognitiv modenhed
  - Forståelse af døden og dens konsekvenser
  - Forståelse af egen eller andres reaktioner
  - Strategier, redskaber, erfaringer
- Sproglig udvikling
  - Evne til at udtrykke følelser, tale om behov

Familiesystemet

- Hvordan håndterer de voksne deres sorg

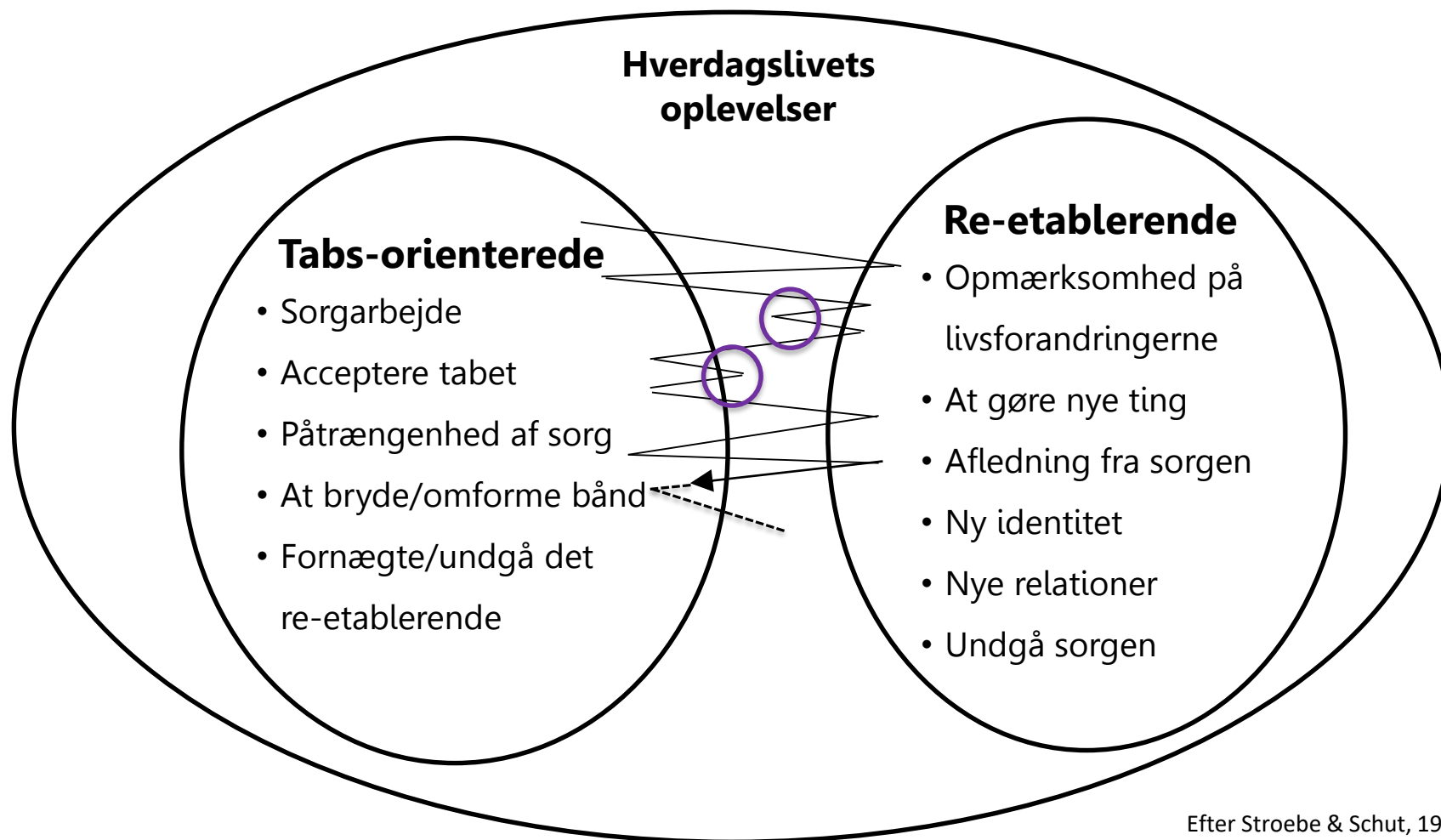
## NATURLIGE SORGREAKTIONER HOS BØRN OG TEENAGERE

Følelser	Fysiske reaktioner	Adfærds-reaktioner	Kognitive symptomer	Eksistentielle reaktioner
Chok	Søvnproblemer	Social isolation	Koncentrations- besvær	Meningsløshed
Længsel	Appetitændring	Afhængighed	Sanseforstyrrelser	Identitetstab og -forvirring
Ked af det	Hovedpine	Undgåelse	Forvirring	Isolation
Vrede	Mavepine	Uro, rastløshed	Rumination	Oplevelse af uretfærdighed: "hvorfor mig?"
Skyld/Lettelse	Hjertebanken	Hyperaktivitet	Selvmodstanker	
Angst, Utryghed		Ritualisering		

## ALDERS-RELATEREDE SORGREAKTIONER

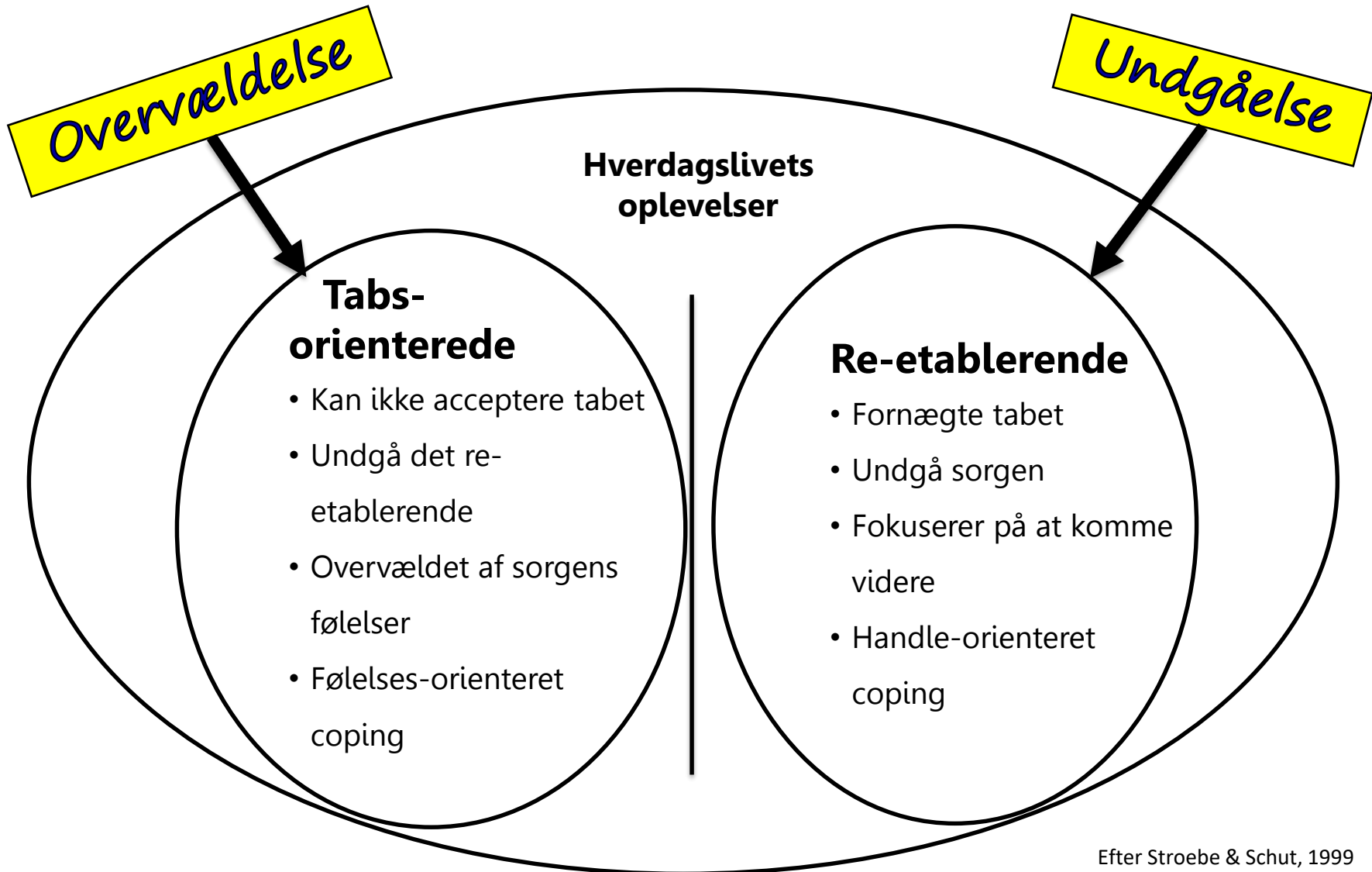
	<i>5 årig</i>	<i>10 årig</i>	<i>15 årig</i>
<b>Kognitiv</b>	Forstår måske ikke, at døden er permanent	Forstår at døden er uigenkaldelig og universel	Personlig og abstrakt tækning om død og sorg
<b>Adfærd</b>	Separationsangst, regressiv adfærd	Somatiske klager, vrede mod afdøde	Udviser fortvivlelse, selvoptagedhed, "hvordan ser andre mig?"
<b>Tanker om tab</b>	"Magisk" tankegang, "måske er det min skyld"	Forstår ikke det fulde billede, "måske bliver jeg også syg"	Eksistentielle tanker, føler sig alene, "ingen forstår mig"

## To-proces-modellen



# NÅR SORGEN BLIVER KOMPLICERET

To-proces-modellen





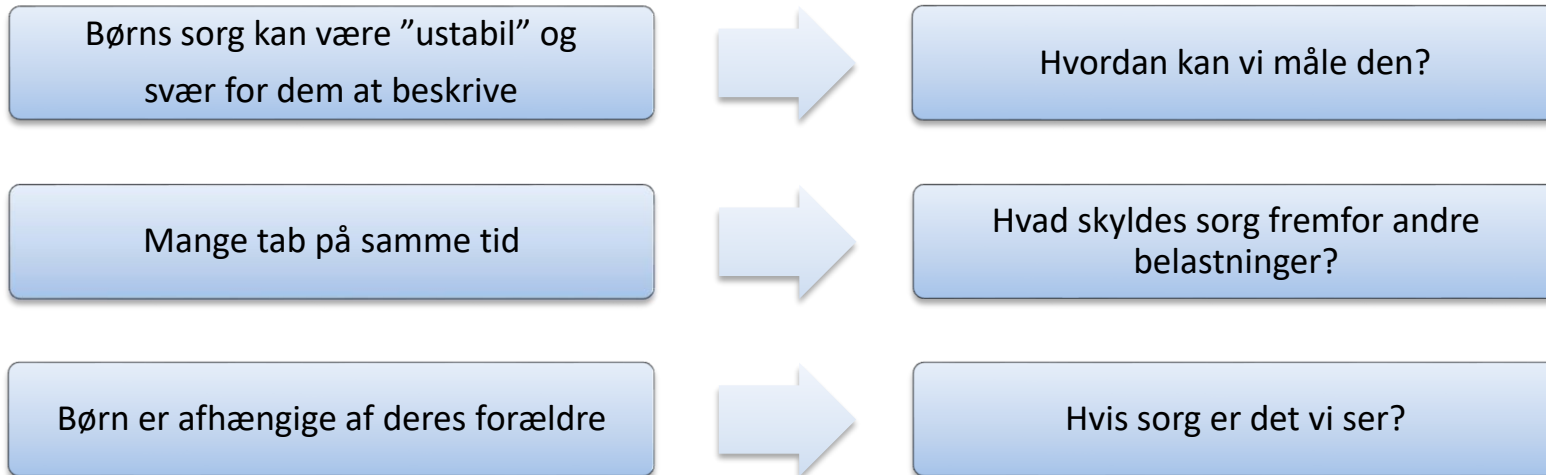
## KOMPLICERET SORG HOS BØRN OG TEENAGERE

- Intens længsel
- Undgåelse af tabets realitet
- Vrede
- Depression, PTSD, angst, selvmordstanker
- Svært ved at stole på andre
- Isolation
- Adfærdsproblemer
- Funktionsnedsættelse



***Der sker ikke en bedring efter 6 måneder\****

## UDFORDRINGER MHT. FORSKNING



***Svært at udvikle måleinstrumenter***

***Svært at udvikle kriterier for kompliceret sorg***

## KOMPLICERET SORG HOS BØRN OG TEENAGERE

Der er forskellige sorgforløb:

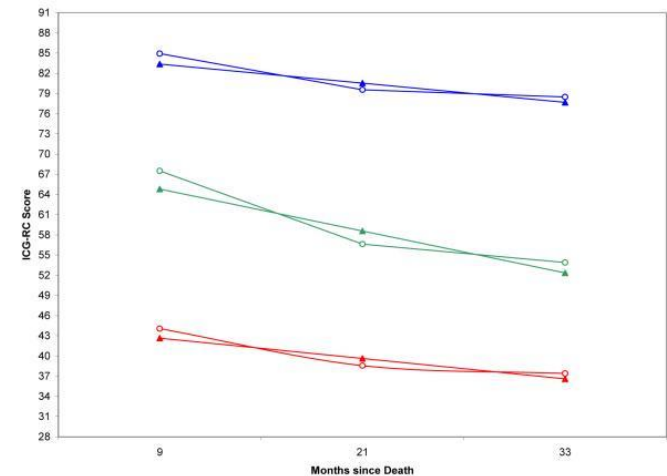
- 10% udvikler kompliceret sorg
- 30% langsomt stabiliserende ("recovery")
- 60% er resiliente

Undgået sorg

Kompliceret sorg ≠ depression ≠ PTSD ≠ angst

Kompliceret sorg → depression, funktionsnedsættelse

Voldsomt dødsfald → depression, angst, kompliceret sorg.





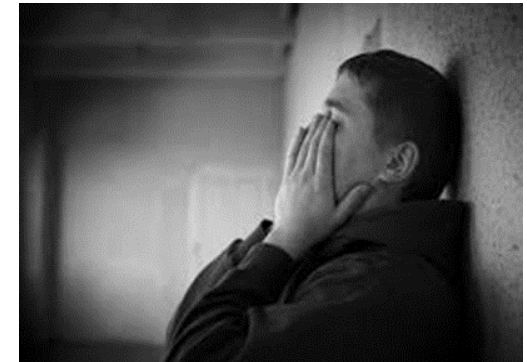
## *RISIKOFAKTORER*

- Traumatisk dødsfald (selvmord, drab, barnet var tilstede)
- Efter pludselig død
- Efter lang tids sygdom
- Tidligere tab
- Køn (piger)
- Stærk afhængighed af eller kompliceret forhold til afdøde
- Usikkert tilknytningsmønster
- Hvis den efterladte forælder har det svært

## IDENTIFIKATION

### *Hvordan sygeplejersker, lærere og andre fagfolk kan hjælpe*

- Kend til forskellen mellem normal og kompliceret sorg
- Kend til den normale sorgproces (To-proces-modellen)
- Kend til risikofaktorerne
- Tal med barnet (mange gange!)
- Tal med forældre, voksne i barnets liv
- Observer (hold øje med adfærd, engagement, m.m.)



### *Ser det ud til, at sorgen forløber naturligt?*

- Henvis efter behov...for eksempel til Børn, Unge & Sorg



## BEHANDLINGSTILBUD: BØRN, UNGE & SORG

- Børn, Unge & Sorg (BU&S) tilbyder gratis støtte og behandling til børn og unge *under 28 år*, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde.
- Evidens-informeret behandlingen målrettet børn og unge med kompliceret sorg eller i risiko for at udvikle kompliceret sorg.
- Evidensprojekt
- Udbredelse af behandling til tre kommuner: Aarhus, Guldborgsund, og Kalundborg

## *BU&S: FRA VISITATION TIL BEHANDLING*

- Telefonvisitation
- Afklarende samtale
- 1-8 individuelle samtaler efter behov
- 10 gruppesessioner for 6-15 årige
- 13 gruppesessioner for 16-19-årige
- Forældremøde
- Forældrekonsultation
- Afsluttende samtale



## **BU&S AFKLARENDE SAMTALE: PSYKOLOGISK VURDERING**



- Samtalens indhold
  - Forælders sygdomsforløb
  - Dødsfaldet
  - Relationen til den afdøde forælder
  - Symptomer hos barnet, fx søvn- og spiseproblemer, angst, tristhed, isolation mv.
  - Funktion i hverdagen – hjemme, i nære relationer, i sociale aktiviteter, på skole/uddannelse/arbejde
  - Andre problemstillinger
- Observation af familierelationerne
- Sorgskalaer der måler barnets belastningsgrad

*Er barnets sorgreaktion behandlingskrævende?*



## *BU&S: BEHANDLING*

### *Målsætning*

- Bedre psykisk og fysisk velbefindende via reduktion af symptomer
- Bedre generel trivsel i hverdagen
- Bedre trivsel i familien
- Evne til at håndtere sorgen fleksibelt
- Personlig modning



## BU&S: BEHANDLING

### Metode

- Udgangspunkt i temaer, for eksempel
  - *Hvem var min far/mor*
  - *Da forælderen døde*
  - *Sorgens svære følelser*
- Lære om sorgprocessen
- Forstå og acceptere at personen er død
- At føle sig som andre og kunne fortælle sin historie
- Tolerere svære følelser, løse problemer, få behov dækket
- "At have den døde med sig" – ny relation, minder
- Komme i gang med livet igen (skole, aktiviteter, venner)
- Styrke forældrene i deres rolle



## *FOREBYGGELSE*

Godt spørgsmål!

Det er vigtigt at kende til sorg og risikofaktorerne

God sorgstøtte er et godt udgangspunkt

- Vis omsorg
- Vær tilgængelig, stil dig til rådighed
- Vis at du gerne vil og kan rumme at tale om sorgen
- Give plads til sorgen og til pauser fra den
- Mød barnet hvor han/hun er
- Vær opmærksom på forældrenes behov
- Henvis efter behov



*Gør samtaler om sorg til en naturlig ting*

# Spørgsmål?

*Gør samtaler om sorg til en  
naturlig ting*

**lla@sorgcenter.dk**