

Se meg lærer!

– en lærerveiledning om barn og ungdom i krise og sorg



Illustrasjonsfoto

Innhold

Hvorfor trengs en lærerveiledning?	3
I hvilke situasjoner kan det være aktuelt å bruke lærerveiledningen?	4
Krise og sorgreaksjoner hos barn og ungdom	4
Krise og sorgreaksjoner hos voksne	5
Appell: Ser du meg lærer?	6
Når elever opplever krise og sorg – hvordan kan skolen være til hjelp?	7
Ta initiativ overfor familien	7
Hva kan skolen tilby?	7
Ta initiativ overfor barnet/ungdommen	8
Bør klassen ha informasjon?	9
Dersom eleven og familien ønsker at klassen skal få informasjon om situasjonen	9
Forslag til klasseromssamtale når en elev opplever alvorlig sykdom eller kriser i familien	10
Forslag til klasseromssamtale når en elev opplever dødsfall hos foreldre eller søsken	11
Når elever opplever kreft hos foreldre eller søsken	13
Avklarende samtale	13
Forslag til klasseromssamtale:	14
Oppfølging av barnet/ungdommen	16
Umiddelbar oppfølging	16
Oppfølging over tid – ved sykdom	16
Oppfølging over tid – etter dødsfall	17
Rutiner for god ivaretagelse av elever i sorg og krise	18
Forankring i ledelsen	18
Ressursgruppe / team ved skolen	18
Eksterne ressurser	18
Sikre informasjon til skolen	19
Overganger / skifte av skole	20
Kreftforeningen	23



Hvorfor trengs en lærerveiledning?

Denne lærerveilederen bygger på den tidligere veilederen: Barn i sorg og krise fra 2003, der tolv skoler i Sogn og Fjordane og Hordaland deltok i utviklingsarbeidet og evaluert lærerveiledningen. Den opprinnelige lærerveileder har kommet i seks opplag, og denne nye utgaven er en noe bearbeidet og utvidet versjon.

Lærerveiledningen kan brukes gjennom hele skoleløpet, fra grunnskole til videregående.

Bakgrunnen for lærerveiledningen er en erkjennelse av behovet for støtte i det viktige arbeidet lærerne står i når en av deres elever opplever sorg og krise både ved alvorlig sykdom, død og andre alvorlige hendelser i nær familie.

En hver lærer og skole må være forberedt på at elever vil bli rammet av kriser som f.eks. alvorlig sykdom eller dødsfall i familien. Skolehverdagen til barna vil være påvirket av elevens reaksjoner på krisen. Både lærere og medelever må derfor forholde seg til den enkelte elevens tap og sorg. Det har stor betydning at barn i krise og sorg blir sett og forstått av lærere og medelever. Det er derfor nødvendig at alle lærere har kompetanse i hvordan møte barn i utfordrende livssituasjoner, og at hver skole har en handlingsplan som gjør lærere i stand til å involvere seg og handle på en god måte.

Lærerutdanning gjør ikke nødvendigvis lærere rustet til å møte elever i sorg og krise. Mange lærere føler seg utilstrekkelige når de står overfor elever som har mistet sine nærmeste. Å støtte et barn i sorg krever ikke at du er psykolog, men at du er et medmenneske. Som lærer er du en viktig del av barns voksne nettverk. Barn og ungdom trenger deg som støttespiller gjennom krisen og sorgen.

Jente 12 år som har mistet pappaen sin: «Så godt at læreren vet og skjønner. Da ser han når jeg er lei meg og trenger en prat eller bare å få gå ut litt.»

De fleste skoler har utarbeidet beredskapsplan ved ulykker og plutselige dødsfall. Denne lærerveiledningen tar først og fremst for seg langsiktig oppfølging av elever i sorg og elever med alvorlig sykdom i familien. Den er ment å være et supplement til en beredskapsplan. Handlingsplaner vil aldri være helt ferdige. Hvert tilfelle vil være enkeltstående og vil ikke kunne forberedes i detaljer. Det er også viktig at hver skole tilpasser handlingsplanen til sin skole.

Når skolen har elever i krise og sorg, er det et ansvar for hele skolen. Det skal ikke være den enkelte lærers ansvar alene. Organisering av støtte og hjelp må ha forankring i hele lærerstaben og i ledelsen.

Bakerst i heftet finner du mer informasjon om hvilke rutiner og strukturer som kan være nyttige å etablere på skolen i forkant for på best mulig måte å håndtere sorg og krise blant elever. Det er viktig at det finnes gode systemer for ivaretagelse av barn og unge i vanskelige livssituasjoner, og det vil være en trygghet for alle parter at det foreligger klare rammer og verktøy for dette arbeidet på den enkelte skole.

I hvilke situasjoner kan det være aktuelt å bruke lærerveiledningen?

Når barn opplever dramatiske endringer i livet, vil mange oppleve det som en krise med de reaksjonene dette måtte medføre. Krise kan oppstå:

- Når barnet selv eller andre nære familiemedlemmer blir rammet av alvorlig sykdom.
- Ved psykisk lidelse hos familiemedlemmer.
- Ved kroniske sykdommer hos familiemedlemmer.
- Ved rusproblematikk i familien.
- Når barn mister foreldre, søsken eller andre nære i dødsfall.
- Ved skilsmisser og andre atskillelser som innsatte foreldre, søsken eller andre nære.

Dersom en av elevene dine får kreft, kan du finne god informasjon og forslag til opplegg på kreftforeningen.no.

Lærer i 5 klasse: «Lærerveiledningen hjalp meg i håndtering av eleven som opplevde at mor ble alvorlig syk. Fikk gode tips til hvordan holde kontakt med hjemmet og også hvordan involvere klassen i dette.»

Krise og sorgreaksjoner hos barn og ungdom

Vanlige reaksjoner hos barn og ungdom som opplever krise eller er i sorg, kan være:

- problemer med å konsentrere seg
- glemmer mye
- urolig
- stresset – tåler mindre
- engstelige
- triste
- sinte
- foreldre som sliter med de samme reaksjonene

Normale krise- og sorgreaksjoner kan være en utfordring i barnas og ungdommens skolehverdag. Dersom elever sliter med konsentrasjon og glemmer mye vil det gå utover arbeidet både på skolen og ved lekser hjemme. Det er ikke uvanlig at skoleprestasjonene går ned når elever opplever alvorlig sykdom eller dødsfall i familien. For å unngå prestasjonspress i slike situasjoner kan lærer sammen med elev og foreldre avklare og tilpasse hvilke oppgaver og læringsmål eleven kan jobbe med.

Vær forberedt på og forståelsesfull for at både eleven og foreldre kan glemme mer enn vanlig, slik at både gymtøy og bøker og annet kan mangle. Vær og oppmerksom på at eleven kan slite med uro og irritasjon og sinne som kan gå utover det sosiale felleskapet med kameratene og i klassen.

9. klassing med alvorlig syk søster: «Jeg klarte ikke å konsentrere meg på skolen. Satt bare og tenkte på hvordan det gikk med søsteren min som var på sykehuset.»

Det er ikke alltid barn og ungdom har de sterkeste reaksjonene umiddelbart etter hendelsen. Reaksjonene kan komme i ettertid. Sorg er ikke noe som

går fort over, men som vil vedvare og følge barnet videre i livet. Hos yngre barn kan reaksjoner komme tilbake etter lang tid ettersom barnet forstår mer hva tapet innebærer, eller hvis det skjer andre store endringer eller hendelser rundt barnet.

9 år gammel gutt: «Jeg var redd for å gå hjem fra skolen. Tenk om mamma var kjempesyk, eller kanskje død?»

Det er ikke uvanlig at barn, og særlig ungdom, ikke har lyst til å snakke om det som er vanskelig. Den voksne må ikke presse barnet til å åpne seg, men være sensitiv og gå forsiktig frem. Barn og ungdom må selv få bestemme hva de vil si og til hvem. Men viktig at skolen tilrettelegger for at elever i krise og sorg får mulighet for å snakke med noen, f.eks. lærer, rådgiver, helsesykepleier eller andre.

Krise og sorgreaksjoner hos voksne

Vanlige reaksjoner hos voksne som opplever krise og sorg kan være:

- problemer med å konsentrere seg
- glemmer mye
- urolig
- stresset – tåler mindre
- engstelige
- triste
- sinte

Det er viktig å huske på at også foreldre vil ha reaksjoner som følge av den krisen de står oppe i. De voksne vil også slite med hukommelsesproblem, økt sårbarhet, irritabilitet og sinne. Det er derfor viktig for skolen å ha dette i tankene i kommunikasjon med familien. Læreren vil ofte være den viktigste personen, en stabil voksen, når foreldre er i krise. Mange foreldre vil oppleve nettopp læreren som en utrolig god støttespiller for dem som foreldre, en som ser barna deres hver dag.

Hvordan alvorlig sykdom som kreft påvirker skolehverdagen til barn som pårørende blir godt oppsummert i appellen «Ser du meg, lærer?» skrevet av Kine Smith Larsen.

SER DU MEG LÆRER?

Kjære lærer. Jeg er UVANLIG stille i dag jeg. Du skjønner – mamma er blitt alvorlig syk og ligger på sykehuset. Jeg tenker så mye om dagen – jeg er redd. Jeg er sikker på at hun er veldig syk for de voksne slutter å snakke når jeg kommer, og jeg ser at de gråter ... Derfor er jeg så stille i dag.

Kjære lærer. Jeg er UVANLIG sur og vanskelig i dag jeg. Du skjønner – de voksne mener jeg må besøke mamma på sykehuset, men det vil jeg ikke. Hun er jo så syk – tenk om det er smittsomt!? Vannkopper og røde hunder er jo smittsomt. Det vet jeg – og mamma er enda sykere enn det. Derfor vil jeg ikke besøke henne ...

Kjære lærer. Jeg er UVANLIG bråkete i dag jeg. Nå er jeg så lei av alle de som spør meg om åssen det går med mamma! Alle prater om mamma – både hjemme og ute. Jeg er drittlei! Jeg er sint på mamma. Hun får all oppmerksomheten – jeg føler at ingen bryr seg om meg. Derfor bråker jeg.

Kjære lærer. Jeg er ikke GLAD lenger jeg. En jeg kjenner døde av den samme sykdommen som mamma har. Nå skjønner jeg hvor alvorlig kreft er. Mamma kommer sikkert til å dø hun også. Jeg er redd. Det er ikke sikkert at mamma kommer hjem til jul. Det er ikke sikkert jeg har en mamma så mye lenger. Alt er trist. Jeg har ikke noe å være glad for lenger. Hvis jeg «glemmer meg» og begynner å le mens vi leker – da trekker jeg meg unna de andre barna for å få være i fred. For jeg har ikke lov til å være glad. De voksne er ikke det, og da kan ikke jeg være glad heller. Jeg trodde de voksne visste alt jeg, men nå skjønner jeg at de er like redde som meg ...

Kjære lærer. Jeg er blitt UVANLIG opptatt av å gjøre lekser. Mamma er nemlig veldig syk, og jeg vil at hun skal være stolt av meg og synes at jeg er flink. For hvis jeg ikke er flink på skolen kan mamma bli lei seg, og hvis hun blir lei seg kan hun bli enda sykere og dø. Derfor må jeg være flink – sånn at mamma ikke dør. For hvis hun dør – så er det min skyld.

Kjære lærer. Du synes kanskje at jeg oppfører meg rart og er blitt mer krevende enn vanlig. Jeg skjønner godt at jeg kan virke slitsom og at du blir sliten og sint. **Jeg syns bare det er så vanskelig å si at jeg trenger deg.** Jeg gir bevisste – og ubevisste – signaler på at jeg synes livet mitt er vanskelig nå. Jeg er liten, redd og har ikke livserfaring nok til å vite at både jeg og hele familien min er i krise. De VOKSNE som egentlig skal være meg nærmest – mamma og pappa for eksempel – har nok med seg selv. **Det er viktig for meg å vite at du som lærer vet.** Det hadde vært fint om de andre elevene i klassen min også visste ... Da føler jeg meg tryggere. Jeg trenger ikke nødvendigvis å snakke om det hele tiden, men akkurat nå føler jeg meg tryggest sammen med mennesker som vet at mamma er syk. Som vet at ting er vanskelig. Jeg ber deg egentlig bare om en ting:

SE MEG LÆRER!

Når elever opplever krise og sorg – hvordan kan skolen være til hjelp?

- Hvordan kan jeg som lærer hjelpe?
- Hva kan jeg tillate meg?
- Hva kreves av meg i denne situasjonen?
- Hvordan kan jeg ta kontakt?

Dette er spørsmål mange lærer stiller seg når de får vite at en av elevene opplever alvorlig sykdom eller dødsfall i familien.

Mange lærere er redde for å trenge seg på når en familie er i krise. De fleste familier derimot opplever at det er befriende og svært godt at kontaktlæreren tar kontakt.

Mor som akkurat har fått vite at mannen og far til barna vil dø av kreftsykdommen: «Når vi kom hjem fra sykehuset i vår svarteste fortvilelse ringte telefonen. Det var læreren til gutten vår på 7 år. Det kunne ikke vært en bedre telefon. En hjelpende voksen som kjenner barnet vårt og som kan hjelpe oss å ta vare på han.»

Når elever og deres familier opplever sorg og krise kan en som lærer kjenne seg hjelpeløs. Men husk at det viktigste du gjør er å vise at du er der, at du tåler å høre. For å være en god lærer i disse situasjonene må du sørge for å få støtte av ledere og andre kollegaer. *Kollegial støtte er svært viktig.* Se mer om dette under Rutiner for god ivaretagelse av elever i sorg og krise.

Ta initiativ overfor familien

Ta kontakt for å få informasjon om hjemmesituasjonen, og om hva eleven vet. I en slik samtale vil lærer også kunne gi råd dersom foreldre ønsker det. Spør om det er noe dere kan være til hjelp med, men vær konkret på hva dere kan tilby. Det kan være vanskelig for familien å vite hva en trenger hjelp til. Jo mer konkret hjelp en kan tilby, jo mindre vanskelig er det å ta i mot.

Hva kan skolen tilby?

- Tilby hjelp med leksearbeid.
- Gjøre lekser på skolen, SFO eller hjemme hos andre elever
- Tilby koordinering av praktisk hjelp fra andre foreldre, f. eks. kjøring til aktiviteter.
- Tilby støttesamtale til barnet/ungdommen med lærer, helsesykepleier eller henvise til andre.
- Tilby klasseinformasjon om situasjonen eller tema om sorg i klassen.
- Eventuelt ha ekstra lærerressurs i klassen.
- Følge med om eleven klarer seg faglig
- Tilpasse undervisning og krav etter hva eleven kan mestre
- Være observant på at eleven har det bra i friminuttene.

Avtal at dere vil ta kontakt videre for samarbeid til beste for barnet. Gi tilbakemelding om hvordan det går med barna. Det er godt for foreldre å høre at til tross for det de og barna gjennomgår, så ser det ut som barna har det

bra sosialt på skolen, eller at de klarer seg bra faglig. Det er viktig å trekke frem små positive erfaringer.

Hyppighet av kontakt kan være 1 gang pr. uke, hver 14. dag eller 1 gang pr. måned, avhengig av situasjonen.

Dersom eleven har søsken i andre klasser, skoler, eventuell barnehage, kan det være nyttig med et samarbeid.

Ta initiativ overfor barnet/ungdommen

- La eleven få vite at du vet.
 - Ta eleven til side, hold for eksempel eleven tilbake etter timen.
 - Si hvem som har informert deg.
 - Si hva du har fått vite. *F.eks. at din far er blitt alvorlig syk eller at foreldrene har flyttet fra hverandre.*
 - Det kan være bra å avtale en elev-lærer samtale innen kort tid.
- Elev-lærersamtale
 - Det er viktig å avklare rammene for en slik samtale med eleven.
 - Hvor lenge samtalen skal vare.
 - Hva en kan snakke om.
 - Taushetsplikt
 - Avtale flere samtaler.
 - Det er eleven som bestemmer hva han/hun ønsker å snakke med den voksne om, og det er viktig at de opplever å ha kontroll.

I samtalen kan eleven få fortelle det hun/han ønsker å formidle. Mange barn vil helst unngå å snakke om det som er vanskelig. Aksepter dette, men si til barna, det du ser når de ikke vil snakke. *Jeg ser at du helst ikke vil snakke om dette nå. Jeg skjønner at det er vanskelig for deg, men jeg vil gjerne være til støtte for deg hvis jeg kan.*

- Dere kan gjøre avtaler f.eks. at eleven kan få gå ut hvis det blir vanskelig i timen, kanskje gå ut med en klassekamerat.
- Snakk med eleven om han/hun ønsker at klassen skal få informasjon, og i så fall tilby og tilrettelegge for det.
- Tilby eleven flere samtaler. Gjør eventuelt faste avtaler om samtaler.
- Like viktig som å tilby samtaler er å avklare når en ikke snakker om det. For mange barn i sorg og krise vil skolen være et fristed der de ikke ønsker å bli minnet om det som er vanskelig. Igjen handler det om at eleven må kjenne at en har kontroll med situasjonen.
- Opprett eventuelt kontakt med andre som barnet/ungdommen kan snakke med, helsesykepleier, rådgiver, PPT, Kreftforeningen m.m. I mange tilfeller vil det være naturlig at det er helsesykepleier eller andre som har disse samtaler med eleven.

Jente 7 år med alvorlig syk lillebror: «Fint å snakke alene med læreren. Han spør hvordan jeg har det?»

- Vær observant i friminuttene, dersom eleven går alene. Noen barn trekker seg bort fra de andre når de har det vanskelig.
- Vær tilgjengelig hvis barnet/ungdommen ønsker å snakke med deg, ikke forvent for mye.

- Opprett loggbok mellom elev og lærer. Mange skoler og lærere bruker loggbok i dialogen med elevene. Hver elev har sin loggbok der de skriver det de ønsker og lærer skriver tilbake. Dette kan være en fin måte å kommunisere med eleven på, særlig dersom de ikke ønsker å snakke om det som er vanskelig for dem.

Bør klassen ha informasjon?

I barn og ungdoms hverdag spiller skolen og vennene en svært viktig og sentral rolle. Mange barn synes det kan være godt at vennene i klassen vet om sykdommen og hvordan situasjonen er hjemme hos dere nå, mens andre barn ikke ønsker noe oppmerksomhet rundt dette og synes det er nok at de nærmeste vennene har informasjon. Barn er forskjellige og må få lov til å bestemme over hvem, og på hvilken måte, informasjon om familiens situasjon blir gitt. Både medelever og lærere kan ha mange ting de lurer på i en slik situasjon. Erfaringsmessig vet vi at å gi informasjon til medelever og lærere kan være med å skape forståelse for elevens nye situasjon.

- Hensikten med en slik informasjon skal være å gjøre elevens skolehverdag bedre.
- Ofte informerer eleven selv de nærmeste vennene om situasjonen. Noen ganger er dette tilstrekkelig.
- Andre ganger kan det være hensiktsmessig at hele klassen har samme informasjon.
- Når en elev opplever vanskelige livssituasjoner, føler de seg ofte ensomme. Ved å informere medelevene om det som har skjedd, kan det gi han/ henne allianser i klassen og øke den sosiale støtten.
- Korrekt informasjon kan avsnanne mulige rykter og misforståelser som går. Hvis eleven får mange spørsmål og kommentarer til det de opplever, kan informasjon i klassen avhjelpe eleven.
- Eleven kan ha reaksjoner som medelever reagerer på, men som de ikke vet grunnen til. Da kan informasjon hjelpe dem til å forstå eleven som er rammet på en bedre måte.
- Informasjon kan skape toleranse dersom eleven har behov for spesialhensyn.
- Eleven må selv ønske at slik informasjon skal gis til klassen.
- Eleven må selv få bestemme om hun/han vi ha foreldrene sine eller andre til stede ved en slik informasjon.

Barn fra Treffpunkt (Kreftforeningens møteplass for barn som pårørende): «Det er helt greit at klassen vet, men det skal ellers være mest mulig normalt og vanlig.»

Dersom eleven og familien ønsker at klassen skal få informasjon om situasjonen

- Klasserommet er elevens arena når en elevs situasjon skal tas opp.
- Eleven må få ha regien/kontrollen med det som skal skje.
- Det må avklares med eleven og familien hvilken informasjon som skal gis.
- Forbered barnet på eventuelle spørsmål/kommentarer som kan komme.
- Ivareta de andre barna i gruppen.
- Det bør tilstrebes at den rammede eleven er til stede i klassen når informasjon om hennes/hans situasjon bli gitt. Dette er viktig nettopp for å skape allianser og at eleven får oppleve den støtten medelevene gir. Da vet de hva som sies og hva som opptar klassen.

- Dersom eleven ikke er til stede, må eleven få god informasjon om hva som ble sagt og hvordan klassen forholdt seg.
- I de minste klassene bør det av hensyn til de andre barna, i forkant av klasseromssamtalen, gis informasjon til foreldrene om hva som skal tas opp i klassen.

Eksempel på brev til hjemmene:

Til foreldre/foresatte i klasse 2A

Som flere av dere kanskje vet, har far til Per i klassen fått kreft. Faren vil være mye på sykehuset for å få behandling for sykdommen. For å hjelpe og støtte Per mest mulig i denne vanskelige situasjonen, ønsker han og foreldrene at hele klassen får informasjon om farens sykdom. Vi vil ta dette opp i 2. time i morgen. Vi vil at dere foreldre skal vite dette. Barna vil kanskje snakke om dette når de kommer hjem i morgen.

Med vennlig hilsen

Klasselærer:

Tlf.nr.:

I planleggingen av en slik klasseromsamtale er det viktig at eleven og familien får bestemme hvilken informasjon som skal deles. Kreftforeningen har lang erfaring med klasseromssamtaler når det gjelder kreftsituasjoner. Vår anbefaling er at man veksler mellom det generelle og det spesielle når tema som for eksempel alvorlig sykdom taes opp i klassen.

Forslag til klasseromssamtale når en elev opplever alvorlig sykdom eller kriser i familien

- Generell informasjon om den aktuelle sykdommen eller situasjonen
- Spesifikk informasjon om familiemedlemmets eventuelle sykdom og hva som vil skje fremover.
- Generelt om normale reaksjoner hos barn/ungdom som pårørende.
- Eventuelt spesifikk informasjon om elevens reaksjoner dersom han/hun ønsker det.
- Diskuter i klassen hvordan medelever kan være til støtte når noen i klassen har det vanskelig. Hvordan viser vi at vi bryr oss?
- Til slutt skiftes fokus til de andre elevene. I en klasse vil det som oftest være flere elever som har opplevd alvorlig sykdom eller andre kriser i familien. Ved et slikt fokusskifte vil en få en normalisering av sykdom, og bidra til at eleven ikke trenger å føle seg så spesiell.
- Her er det viktig å ivareta både den enkelte eleven og hele klassen. Reflekter gjerne rundt hvem man kan snakke med dersom man blir redd og trenger støtte.

Dersom eleven ønsker at en slik klasseromsamtale skal finne sted, kan kontaktlærer samarbeide med helsesykepleier, rådgiver eller annen ressurslærer ved skolen. Det kan finnes kommunale ressurser som kan være til hjelp, som f.eks. kreftkoordinator. I noen tilfeller kan PPT, prest eller organisasjoner som Kreftforeningen være viktige samarbeidspartnere.

I mange situasjoner vil det være elever som ikke ønsker åpenhet rundt livssituasjonen. Lærere har allikevel sett at det kan være riktig å snakke om nær-

liggende tema i klassen. Noen lærere har gode erfaringer med å lese aktuell litteratur om temaet for deretter å ha en generell diskusjon i klassen. Snakk med eleven om dette. Kanskje velger eleven å være ute av klasserommet når dette tas opp.

På side 14 finnes det et spesifikt forslag om opplegg til klasseromssamtale om kreft.

Forslag til klasseromssamtale når en elev opplever dødsfall hos foreldre eller søsken

Når elever opplever dødsfall i nær familie er det naturlig at de er borte fra skolen for en kortere eller lengre periode. Vanligvis vil læreren informere de andre elevene om at f.eks. mor til Per er død. I mange klasser vil det og være naturlig å snakke om hvordan en kan støtte Per og vise at en tenker på ham. Noen vil lage tegninger, eller kjøpe blomster eller noe annet til Per og familien. Kanskje noen av de nærmeste kameratene vil gå hjem til Per med dette. Hva skal klassen si og gjøre når Per kommer tilbake. Lærer bør ta kontakt enten på telefon eller gå hjem til Per, for å høre hvordan det går og for å avtale hvordan Per ønsker å bli tatt i mot når han kommer tilbake. Kanskje noen kamerater kan gå innom og hente Per slik at han slipper å komme alene til skolen og inn i klassen.

Avklar med klassen og deres foreldre om hvem som ev. skal gå i begravelsen. Det anbefales alltid at kontaktlærer går i begravelsen av hensyn til eleven, selv om en ikke selv kjenner den som døde.

Dersom det er behov og ønske fra eleven og familien at klassen skal få mer informasjon om hva som har skjedd og at de skal skjønne litt mer av hvordan eleven har det nå og vil ha det fremover, kan en klasseromssamtale om dette temaet være hensiktsmessig. Dersom ønskelig kan lærer samarbeide med helsesykepleier, rådgiver eller annen ressurslærer ved skolen om en slik klasseromssamtale. Det kan finnes kommunale ressurser som kan være til hjelp, som f.eks. kreftkoordinator. I noen tilfeller kan PPT, prest eller organisasjoner som Kreftforeningen være viktige samarbeidspartnere.

- Hensikten med en slik informasjon skal være å gjøre elevens skolehverdag bedre.
- Når en elev opplever dødsfall hos foreldre eller søsken, føler de seg ofte ensomme. Ved å informere medelevene om det som har skjedd, kan det gi han/henne allianser i klassen og øke den sosiale støtten.
- Korrekt informasjon kan avsanne mulige rykter og misforståelser som går. Hvis eleven får mange spørsmål og kommentarer til det som har skjedd, kan informasjon i klassen avhjelpe eleven.
- Eleven kan ha reaksjoner som medelever reagerer på, men som de ikke vet grunnen til. Da kan informasjon hjelpe dem til å forstå eleven som sørger på en bedre måte.
- Informasjon kan skape toleranse dersom eleven har behov for spesialhensyn.
- Eleven må selv ønske at en slik klasseromssamtale skal finne sted.
- Eleven må selv få bestemme om hun/han vil ha foreldrene sine eller andre til stede ved en slik informasjon.
- Avklar med eleven og familien hva en konkret ønsker skal bli sagt.
- Spesifikk informasjon om hvem som er død og hva som evt har skjedd.
- Generelt om normale sorgreaksjoner både umiddelbare og ikke minst på lengre sikt. Viktig at klassekamerater får vite at sorg varer lenge og at reaksjoner kan komme og gå over flere år.

- Eventuelt spesifikk informasjon om elevens reaksjoner dersom han/hun ønsker det.
- Diskuter i klassen hvordan medelever kan være til støtte når noen i klassen har det vanskelig. Hvordan viser vi at vi bryr oss?
- Hvordan kan klassen spesifikk støtte den aktuelle eleven?
- Noen vil ha minst mulig oppmerksomhet rundt seg, mens andre synes det er godt at klassekameratene spør hvordan det går?
- Til slutt skiftes fokus til de andre elevene. I en klasse vil det som oftest være flere elever som har opplevd dødsfall og begravelser, om enn ikke så nært som hos søsken eller foreldre. Ved et slikt fokusskifte vil en kunne bidra til at eleven ikke trenger å føle seg så spesiell. At noen dør er en naturlig del av det å leve. At vi sørger når noen vi er glad i er helt naturlig. Det er allikevel viktig å understreke det traumatiske og dramatiske når barn opplever å miste foreldre eller søsken, og at dette nødvendigvis ikke kan sammenlignes med andre tap.
- Igjen blir det her viktig å ivareta både eleven som er rammet og de andre elevene i klassen. Reflekter gjerne rundt hvem man kan snakke med dersom noen i klassen blir redd for at dette også skal kunne skje med deres familie.

Når elever opplever kreft hos foreldre eller søsken

I barn og ungdoms hverdag spiller skolen og vennene en svært viktig og sentral rolle. Mange barn synes det kan være godt at vennene i klassen vet om kreftsykdommen og hvordan det er hjemme nå, mens andre barn ikke ønsker noe oppmerksomhet rundt dette og synes det er nok at de nærmeste vennene har informasjon. Barn er forskjellige og må få lov til å bestemme over hvem, og på hvilken måte, informasjon om familiens situasjon blir gitt.

Både medelever og lærere kan ha mange ting de lurer på i en slik situasjon. Erfaringsmessig vet vi at informasjon til medelever og lærer kan bidra til å skape forståelse for eleven sin nye situasjon. Hensikten med en slik informasjon er å rydde opp i mulige rykter og misforståelser rundt sykdommen og gjøre elevens skolehverdag bedre.

Barn fra Treffpunkt: «Det beste med at klassen vet, er at vi slipper så mye spørsmål om situasjonen hjemme.»

I en klasseromssamtale kan man informere klassen og lærerne om hva kreft er, hvilken behandling man kan få for å bli frisk og hvilke bivirkninger sykdommen og behandlingen kan gi. Lærer kan samarbeide med helsesykepleier, rådgiver eller annen ressurslærer ved skolen om en slik klasseromssamtale. Mange lærere synes og det kan være godt å ha med noen som har erfaring fra kreft, som f.eks. kommunale ressurser som kreftkoordinator eller kreftsykepleiere eller organisasjoner som Kreftforeningen.

Dersom en ønsker mer kunnskap om kreft vil vi anbefale kreftforeningen.no

Avklarende samtale

I forkant av en klasseromssamtale må lærer, helsesykepleier, kreftkoordinator eller den som har ansvaret her ha en avklarende samtale med eleven og foreldre.

Dette er meget viktig ift. både taushetsplikt og at eleven er forberedt og har opplevelse av kontroll over situasjonen.

Her må det avklares at eleven ønsker at klassen skal ha informasjon, hvilken informasjon familien ønsker skal gies og hvem som skal gjøre det og være tilstede. Forberede eleven på sannsynlige spørsmål eller kommentarer og hva eleven ønsker skal svares. Det er svært vanlig at medelever spør om den syke kommer til å dø av sykdommen. Dette bør man derfor ta opp på forhånd og tenke igjennom hvordan man skal svare.

Noen ganger ønsker eleven bare at det skal sies i klassen at f.eks. faren har fått kreft og skal ha behandling på sykehuset. Kanskje det da er den generelle informasjonen en bruker mest tid på.

Andre ganger ønsker eleven og familien at klassen skal få vite mer om den som er syk og situasjonen familien står oppi. Kreftforeningen erfarer at barn og ungdom som har alvorlig syke foreldre eller søsken og vet at de kommer til å dø av sykdommen ofte har behov for å få formidlet dette til klassen. Det er en svært vanskelig situasjon for eleven og familien. Eleven kan ha en del

fravær, isolere seg noe fra vennene, og kanskje ha reaksjoner som tristhet, stress og konsentrasjonsproblemer som blir veldig synlig på skolen.

Forslag til klasseromssamtale:

- Generell informasjon om kreft.
I dag er det såpass åpenhet om kreft at mange barn selv i første klasse vet noe om sykdommen. Men ofte er kunnskapen mangelfull og noen ganger og feil.
 - Hva er kreft?
 - Hvordan får man det?
 - Er det noen sin skyld?
 - Hvem får kreft?
 - Hvordan behandles kreft?
 - Er kreft smittsomt?
 - Er kreft arvelig?
 - Kan en bli frisk av kreft?
 - Kan en dø av kreft?

Boken Kjemomannen Kasper kan brukes. På kreftforeningen.no vil en kunne finne filmer som kan brukes.

- Spesifikk informasjon om familiemedlemmets kreftsykdom og hva som vil skje fremover.
 - Hvilken kreftsykdom eller hvor i kroppen kreftsykdommen er.
 - Hvilken behandling gies.
 - Må en være mye på sykehus, er en dårlig.Fremtidsutsikter:
 - Tenker en at den som er syk blir frisk, eller er det stor usikkerhet om det? Eller vet en han/hun ikke vil bli frisk?
 - Kan en håpe at man finner nye medisiner som kan gjøre han/hun frisk? Eller er sykdommen så alvorlig og langtkommen at en vet han/hun vil dø?
- Til slutt skiftes fokus til de andre elevene.
I en klasse vil det som oftest være flere elever som har opplevd alvorlig sykdom eller andre kriser i familien. Ved et slikt fokusskifte vil en få en normalisering av sykdom, og bidra til at eleven ikke trenger å føle seg så spesiell.
 - Her er det viktig å ivareta både den enkelte eleven og hele klassen. Reflekter gjerne rundt hvem man kan snakke med dersom man blir redd og trenger støtte
- Generelt om normale reaksjoner hos barn/ungdom som pårørende.
 - Hvordan er det å være på skolen når man er lei seg, har mye å tenke på, er urolig, blir lettere stresset og sint, har vanskelig med å konsentrere seg og glemmer mye. Diskuter i klassen hvordan medelever kan være til støtte når noen i klassen har det vanskelig. Hvordan viser vi at vi bryr oss? Hva hjelper? Hva hjelper ikke?
- Eventuelt spesifikk informasjon om elevens reaksjoner og behov dersom han/hun ønsker det.
 - Noen synes det er ok at de andre spør hvordan det går.
 - Andre ønsker ikke at det skal spørres eller snakke om på skolen.
 - Noen sier at de andre bare må spørre igjen om f.eks. å bli med på ting, selv om de avviser i første omgang.

I mange situasjoner vil det være elever som ikke ønsker åpenhet rundt livssituasjonen. Lærere har allikevel sett at det kan være riktig å snakke om nærliggende tema i klassen. Noen lærere har gode erfaringer med å lese aktuell litteratur om temaet for deretter å ha en generell diskusjon i klassen. Snakk med eleven om dette. Kanskje velger eleven å være ute av klasserommet når dette tas opp.

Jente 11 år med mamma som har langtkommen kreft: «Nå skjønner de hvorfor jeg av og til er lei meg og gråter på skolen. De andre elevene viser hensyn når jeg er trist, og det er godt.»

Oppfølging av barnet/ungdommen

Umiddelbar oppfølging

- Elever i krise og sorg må kunne være på skolen uten å måtte prestere så mye.
- De kan ha ulike behov for oppfølging i form av samtale og ekstra støtte fra skolen og lærere i perioder.
- Det kan være behov for ekstra ressurser overfor eleven og ikke minst støtte til den aktuelle lærer.
- Kontaktlærer kan avtale med eleven at de f.eks. ikke blir spurt i timen for en periode.
- Det samme kan gjelde fritak av lekser over en tid. Kontaktlærer kan lage en plan med eleven og foreldrene om hva en kan jobbe med og hva en kan velge bort for en periode.
- Lærer bør være fleksibel med hensyn til «glemmekryss» eller anmerkninger. Husk at glemsomhet er en vanlig reaksjon på sorg og krise både hos barn og voksne.
- Dersom det er vanskelig for eleven å konsentrere seg om lekser hjemme, kan lærer gi hjelp og støtte til organisering av lekselesing. Det kan foregå på skolen, på SFO eller hos andre foreldre til klassekamerater.
- Skolen bør også være fleksibel med hensyn til tilstedeværelse på skolen hvis barnet/ungdommen har behov for å være med den som er syk. Viktig at kontaktlærer informerer eleven og foresatte om dette.
- Være tilgjengelig for eleven dersom hun/han ønsker å snakke. En slik samtale kan foregå når en går tur eller at en setter seg ned på et uforstyrret sted.
- Ved behov og ønske; formidle kontakt med andre: helsesykepleier, helsestasjon for ungdom, sosiallærer/rådgiver, PPT, BUP, privat psykolog, Kreftforeningen eller andre organisasjoner.
- Finnes det sorggrupper eller andre tilbud som eleven kunne hatt utbytte av å delta i? I så fall bør det formidles kontakt dersom eleven og foresatte ønsker det. Kreftforeningens Treffpunkt for barn og unge kan være et eksempel. Du finner mer informasjon om dette tilbudet på side 18.

Oppfølging over tid – ved sykdom

Ofte vil alvorlig sykdom, som f. eks. kreft, innebære et langvarig sykdoms- og behandlingsforløp. Det er ikke uvanlig at et helt skoleforløp vil kunne være preget av en sykdomshistorie, fra diagnose til eventuell død. Dersom eleven lever med langvarig sykdom i hjemmet, vil det være behov for at skolen tar høyde for dette. Sykdomsbildet kan endre seg, og dette vil naturlig nok påvirke elevens hverdag. Da er det viktig med kontinuitet i det psykososiale arbeidet fra skolens side. Å holde kontakten med hjemmet er viktig, og tilgjengelighet for samtale for eleven må være en forutsetning for dette arbeidet.

Å være i en vedvarende krisesituasjon vil være kognitivt krevende, og her er det viktig at lærer legger en plan for hvordan man kan tilrettelegge for det pedagogiske arbeidet på en hensiktsmessig måte i forhold til eleven som er rammet.

Ved forverring av sykdomssituasjonen, gjelder de samme rådene som er listet opp under «Hvordan kan skolen være til hjelp» side 7.

Det hender at elever som opplever alvorlig sykdom og dødsfall i familien, kan ha mye fravær. Hvis så er tilfelle, bør det i karakterbok og vitnemål følge med et skriv som sier noe om hvorfor et stort fravær

Oppfølging over tid – etter dødsfall

Sorg går ikke over etter en stund. Barnet/ungdommen må leve med tapet av den de har mistet, samt tilpasse seg et liv uten den døde. Etter hvert som barnet blir eldre, og modningsnivået øker, kan tapet på nytt oppleves svært tungt. Det kan føre til at sorgreaksjoner igjen kan bli sterke selv om det har gått lang tid (år) etter dødsfallet. Kontaktlærer kan ha samtaler med eleven eller bruke loggbok. Det kan være fint å skrive i boken f.eks. før jul og når det er gått ett år etter dødsfallet, for å vise at de ikke har glemt.

12 år gammel gutt som mistet faren for nøyaktig 1 år siden: «Jeg tror læreren og klassen min har glemt at pappa er død, for ingen snakker om det no.»

Det er viktig å notere seg når dødsfallet skjedde, med tanke på oppfølging over tid. Begivenheter som 17. mai, jul, påske, fødselsdager og ferier, er for de fleste positive hendelser. For familier som har mistet en av sine nærmeste, kan disse dagene og tidene være ekstra sorgtunge og vanskelige.

14 år gammel gutt som mistet faren for ca. 8 måneder siden: «Jeg fikk gå til helsesykepleier etter pappa døde. Det hjalp meg mye. I begynnelsen var jeg der hver uke, men nå trenger jeg det ikke så mye. Men hun kaller meg inn noen ganger for å høre hvordan det går og det er ok.»

Rutiner for god ivaretagelse av elever i sorg og krise

Forankring i ledelsen

For at den gode oppfølgingen av elever som opplever adskillelse, sykdom eller død ikke utelukkende skal ligge på den enkelte lærer, er det viktig at arbeidet er forankret i ledelsen og strukturene ved skolen. *Har vi gode nok rutiner ved vår skole? Trengs det å lage en handlingsplan?* Dette er et lang-siktig og kontinuerlig arbeid, Det kan i noen tilfeller f. eks. være behov for å sette inn ekstra ressurser i klasser der en elev er i sorg og krise. Å være to lærere i timen/klassen slik at en lærer kan fristilles til å yte særlig omsorg for denne eleven, kan være et eksempel på dette. Det kan være å gå ut med eleven eller sette seg ned for å prate. Det er viktig å være tilgjengelig for eleven dersom han/hun ønsker å snakke med lærer. Den eleven velger å være fortrolig med, bør kunne tilby samtaler over tid. Lærer kan gjøre faste avtaler om samtale. Man kan også ha samtaler ved behov.

Ressursgruppe / team ved skolen

Det kan være nyttig for skoler å ha et kriseteam eller sorgteam som kan støtte den enkelte lærer i vanskelige situasjoner. Mange skoler har rådgiver og spesialpedagog. Det bør være en selvfølge å ha helsesykepleier med i et slikt team eller gruppe.

Noen eksempler:

- «Skoleteam» bestående av rektor/inspektør, PPT, barnevern og helse-søster. Teamet møtes en gang pr. måned. Her kan det tas opp anonyme saker/situasjoner. Når foreldre/foresatte har gitt godkjenning, kan saken behandles åpent med elevens navn. Her kan det drøftes hvilke tilbud om hjelp eleven og familien kan få, og fra hvem.
- «Støttegruppe» bestående av noen lærere og helsesykepleier. Skal fungere som kollegastøtte. Støttegruppen er tilbud til kollega som har en elev i krise/sorg. Støttegruppen kan:
 - være støtte for kollega
 - være samtalepartner
 - ta ansvar for å informere kollegiet om skolen sin tiltaksplan
 - hjelp til kollegaer i oppfølging av elever

Eksterne ressurser

I de fleste kommuner finnes det ressurspsykeleiere som kan være til hjelp i forbindelse med sykdom, og mange kommuner har også ansatt en kreftkoordinator som kan være en god støttespiller når det gjelder kreftsykdom i elevens familie. Disse ressurspersonene kan også kobles inn i en skolesammenheng, og være en god veiviser i oppfølgingsarbeidet.

I forbindelse med kreftsykdom i nær familie, finnes det et godt mestringstilbud i Kreftforeningens *Treffpunkt for barn og unge mellom 6 og 16 år*. Her vil barna kunne treffe andre i lignende situasjoner, og en kan finne støtte i hverandre og trygge ledere. Gå gjerne inn på kreftforeningen.no for å finne ut om dette tilbudet eksisterer i nærmiljøet.

For ungdom over 15 år finnes og *Ung Pårørende*. Møteplass for ungdom som pårørende og etterlatte drevet av ungdom med egen erfaring som pårørende. Hvor og når finner du på ungkreft.no.

For råd og veiledning til lærere og andre støttespillere, finnes også Kreftforeningens rådgivningstjeneste der man kan få god veiledning fra erfarne fagfolk. Telefon: 21 49 49 21, e-post: radgivning@kreftforeningen.no, chat: kreftforeningen.no.

Sikre informasjon til skolen

I en travel skolehverdag er det ikke alltid like lett å kunne se at elever sørger. Noen ganger kan eleven ha vist ulike reaksjoner uten at lærer har hatt informasjon om endringer i hjemmesituasjonen. Mange lærere erfarer at det kan gå lang tid før skolen får vite om f.eks. alvorlig sykdom hos foreldre eller skilsmisse.

Det er derfor viktig å ha rutiner som sikrer at læreren får informasjon. Når en familie er rammet av krise, er det ikke en selvfølge at de tenker på å informere skolen.

Det kan derfor være bra å informere foreldre om hvorfor det er viktig, og i hvilke situasjoner dere som lærere må få tilstrekkelig informasjon. Dette gjelder endringer i livssituasjoner som vil påvirke barnas skolehverdag. Lærere trenger informasjon for å kunne være til støtte og hjelp. Foreldre og elever må få kunnskap om skolehelsetjenesten og eventuelle andre ressurser på skolen, og hvilken hjelp de kan tilby.

Anledninger skolen har til å informere om viktigheten av informasjon:

- Kartleggings skjema ved skolestart og til nye elever ved skolen – ved skolehelsetjenesten
- Foreldremøter ved skolestart og senere
- Skriftlig informasjon til foreldre en ikke møter
- Elev/foreldresamtale/konferanser
- Dersom skoler har velkomstbrosjyre, kan det også tas med der

Ved slike anledninger kan for eksempel følgende spørsmål stilles:

Er det noe som har skjedd hos eleven eller i nær familie som kan påvirke skolehverdagen? Viktig at lærer får vite slik at eleven kan få den støtten og hjelpen hun/han har behov for.

Ha rutiner på arbeidsplassen som gjør at informasjon kommer videre. Et minimum må være at i tillegg til kontaktlæreren har rektor og inspektør samme informasjon.

Et eksempel på skriftlig informasjon sendt ut til foreldre ved skoleårets start:

Orientering til foreldre/foresatte om ivaretagelse av barn og ungdom i sorg og krise.

Når barn/unge opplever dramatiske hendelser i sin livssituasjon, er det normalt å få en sorgreaksjon. Slike hendelser kan være:

- Når barnet selv eller andre nære familiemedlemmer blir rammet av alvorlig sykdom.
- Ved psykisk lidelse hos familiemedlemmer.
- Ved rusproblematikk i familien.
- Når barn mister foreldre, søsken eller andre nære i dødsfall.
- Ved skilsmisser og andre atskillelser.

Det er viktig for deres sorgreaksjon at de blir sett og ivaretatt på en god måte, for at bearbeidelsen får komme i gang.

Barn er på skolen mange timer i løpet av dagen. Det vil da være behov for barna å ha noen som kan støtte dem. Noen barn vil ikke ha fokus på deres situasjon, men synes allikevel at det er betryggende at læreren vet om at hjemmesituasjonen kan være vanskelig, og at eleven kan slite med reaksjoner.

Det er viktig at foreldre/foresatte tar kontakt med læreren for å gi informasjon, hvis barnet har opplevd en endring i sin livssituasjon.

Overganger / skifte av skole

Etter hvert som barnet utvikler seg og ved nye begivenheter i livet, kan sorgreaksjoner igjen bli sterke selv om det har gått lang tid (år) etter dødsfallet. Det er svært viktig at nye lærere får informasjon om hva eleven har opplevd og når det skjedde. Legg i elevmappen det en som lærer har gjort av oppfølging.

I samarbeid med barnet/ungdommen og familien må en sørge for at informasjon blir videreformidlet. Påpek overfor eleven og familien viktigheten av at informasjonen blir overført

- fra barnehage til skole
- fra lærer til lærer
- fra barneskole til ungdomsskole
- til videregående skole
- ved flytting

Læreren kan være den beste støttespilleren for barn og unge i krise og sorg.

Mer informasjon og lenker til aktuelle filmer om barn og ungdom som pårørende finner du på

kreftforeningen.no/barnogkreft

Kreftforeningen er en av de største bruker- og interesseorganisasjonene i Norge med 135 000 medlemmer og 25 000 frivillige. Arbeidet vårt er basert på innsamlede midler og gaver.

Kreftforeningens formål er å arbeide for å forebygge og bekjempe kreft samt bedre livskvaliteten for pasienter og pårørende. Kreftforeningen er en viktig samfunnsaktør. Gjennom forskning, forebygging, informasjon, rådgivning og politisk arbeid bekjemper vi kreft lokalt, nasjonalt og globalt.

Lurer du på noe om kreft? Besøk kreftforeningen.no

På kreftforeningen.no finner du oppdatert informasjon om kreftformer, behandling, tilbud og rettigheter samt forebygging og forskning.

Kan vi hjelpe deg?

Kreftforeningen har forskjellige tilbud til kreftrammede og pårørende over hele landet. Ønsker du å snakke eller chatte direkte med en fagperson, kan du kontakte oss på 21 49 49 21 eller chatte via kreftforeningen.no. Her treffer du spesialsykepleiere, jurister og sosionomer som kan hjelpe deg med å se nye muligheter.

Kreftforeningen har et nært samarbeid med flere pasient- og likepersonsorganisasjoner som representerer kreftrammede og pårørende. Her finner du et bredt tilbud med blant annet faglige og sosiale samlinger, kurs og konferanser. Foreningene har også et godt organisert likepersonsarbeid der tanken er at det kan gi håp og hjelp å snakke med en som har erfaring med å være kreftsyk eller som pårørende til en kreftsyk.

Vardesenteret

Kreftforeningen har i samarbeid med flere universitetssykehus etablert Vardesentre for å gi kreftrammede og pårørende et tilbud om helhetlig kreftomsorg. Vardesentrene finnes nå flere steder i landet. Les mer på vardesenteret.no.

Kreftforeningens tilbud rundt om i landet

Vi har kontorer i flere byer. Her organiseres ulike tilbud: Tromsø, Trondheim, Bergen, Stavanger, Kristiansand, Hamar, Tønsberg og Oslo. For nærmere adresse, se kreftforeningen.no eller ring 21 49 49 21.

Vil du være med å bidra?

Bli medlem eller benytt deg av våre ulike givermuligheter. Send sms MEDLEM til 2277 (360,- per år) eller gå inn på kreftforeningen.no.

Treffpunkt er møteplass for barn og unge mellom 6 og 16 år som har alvorlig sykdom i familien eller har mistet noen. Her får barna mulighet til å snakke med hverandre og voksne ledere om situasjonen de er i. I tillegg til samtale vil det være aktiviteter og et måltid.

Ung Pårørende er møteplass for ungdom mellom 15 og 35 år som har alvorlig sykdom i familien eller har mistet noen. Gjennom aktiviteter og sammenkomster legges det til rette for hyggelig samvær og muligheten til å dele tanker eller erfaringer med andre i tilsvarende situasjon. Møteplassen ledes av andre ungdommer som har erfaring med å være pårørende til noen med kreft.

Hvor og når se **kreftforeningen.no** og **ungkreft.no**



KREFTFORENINGEN
TIL FOR **DEG**