

Att uppleva sorg i tonåren

Filmfakta

Ämne: Livskunskap, Hälsa & vård

Ålder: Från 13 år (H, Gy) samt föräldrar och vuxna som arbetar med ungdomar

Speltid: 13 minuter

Svenskt tal

Producent: Leeds Animation, Storbritannien

Syfte/strävansmål

- att skapa förståelse och möjlighet till diskussion både för de som råkat ut för dödsfall i sin närhet men även för anhöriga, lärare och klasskamrater.
- ge stöd åt lärare och pedagoger för att kunna vara förberedda på att möta ungdomars tankar och reaktioner kring dödsfall

Att uppleva sorg i tonåren består av sex avsnitt:

1. Adams gamla mormor dör på sjukhuset
2. Emilys mamma dör av en långvarig sjukdom
3. Nasreens pappa dör av en hjärtattack
4. Marcus syster dör i en bilolycka
5. Lauras vän begår självmord
6. Nathans mamma mördas

© Kunskapsmedia
Producent: Leeds Animation, Storbritannien
Svensk distribution: © Kunskapsmedia MMXI
Filmnr: 1369KM



Filmens innehåll

Tonåringar går igenom stora förändringar i sig själva och sina liv. Att samtidigt behöva anpassa sig till en nära väns eller släktings död kan bli för mycket att hantera. För omgivningen kan det också vara svårt att veta när ungdomar behöver få ta itu med saker på egen hand och när de behöver stöd.

Tonåringar håller ofta inne med sina starka känslor. De kan få ångest eller bli aggressiva. Vissa tar onödiga risker och får problem.

Syftet med filmen är att skapa förståelse och möjlighet till diskussion både för de som råkat ut för dödsfall i sin närhet men även för anhöriga, lärare och klasskamrater.

Att uppleva sorg i tonåren

När någon dör

Många människor kommer inte i kontakt med döden förrän de är tonåringar eller unga vuxna. Som ett resultat av det, är många människor osäkra på vad som väntar och hur man beter sig, när någon runt dem dör.

För en ung person som upplever en närståendes död, kan detta vara första gången de har stött på döden så nära – någon de känner. Förutom sin sorg, känner de sig sannolikt förvirrade och isolerade från andra som inte delar deras upplevelse.

Förr brukade släktingar eller grannar ta hand om dem som var döende och begrava eller kremera de döda. Nu är dessa uppgifter överlämnade till proffs. Även att trösta sörjande och att hjälpa dem att sörja, ses som jobb för utbildade rådgivare – vi vanliga människor kan vara rädda för att ingripa.

Men att distansera oss själva från döden på detta sätt kan göra den ännu svårare att hantera. Att dö är ett faktum och vi måste acceptera detta för att hålla kontakten med verkligheten.

Du behöver inte utbildning för att hjälpa och trösta en sörjande, men det finns saker att tänka på. Varje individ reagerar annorlunda och sörjer på sitt sätt, men för de flesta människor är sorg en chock, som påverkar dem både mentalt och fysiskt. De behöver extra vila och stöd. För att vänja sig vid vad som hänt och återhämta sig, behöver sörjande människor ofta prata om det. Enkla sympatiska kommentarer; "Jag beklagar verkligen" eller "Jag finns här för dig", kan hjälpa människor att känna att de inte bär bördan helt ensam. Låt dem veta att döden är något de kan prata om.

Men kommentarer som: "Jag vet hur du känner", "Du har måste vara stark", "Du bör försöka glömma det", eller "Du har ju i alla fall en till syster", hjälper inte. Sådana kommentarer tar uppmärksamhet ifrån vad som egentligen har hänt istället för att öppna för ett riktigt samtal om det.

Att sörja

När någon dör upplever deras anhöriga olika typer av känslor: sorg och ensamhet, misstro, ilska, rädsla, ångest, skuld, depression och förtvivlan. Den stress som sörjande människor upplever kan ge dem större risk att bli sjuka eller råka ut för olyckor.

Sorg kan ha andra fysiska effekter:

- *Den natten låg Adam vaken, och tänkte på mormor. Nästa morgon ville han inte äta upp sin frukost.*
- *Nasreen kände det som om något stort och tungt hade träffat henne i magen och hon kunde knappt andas.*
- *Marcus kände sig förlamad. Och hur mycket han än åt, kände han sig fortfarande tom inuti.*

Personlighet och beteende kan också förändras:

- *Efter skolan började Nasreen hänga i parken ... under några dagar gick hon inte alls till skolan.*
- *Marcus kunde inte koncentrera sig på lektionerna. Han började hamna i slagsmål.*
- *Nathan gillade inte att gå ut längre. Han kontrollerade alla lås och vaknade ofta med mar- drömmar.*

Det kan ta lite tid för en förlust att sjunka in, så sorg verkar kunna bli värre när människor tror att de ska börja må bättre.

Vissa människor tycker det är bra att tänka på sorg som en uppsättning av fyra uppgifter:

- *acceptera verkligheten av förlusten*
- *uppleva smärtan av sorgen*
- *lära sig att leva utan den person som avlidit*
- *gå vidare med livet*

Dessa uppgifter kan ta lång tid. Alla arbetar med dem på sitt eget sätt, oavsett i vilken ordning de behöver. Det kan ta många år innan någon så småningom kan tänka på döden med något mindre smärta. Sorg tar aldrig helt slut. Även om minnena kan vara starka, är de nu en del av den sörjande persons identitet och kommer alltid att vara det. Denne kan fortfarande känna sorg, men kommer att kunna att bygga upp sitt liv och bilda nya relationer.

Att uppleva sorg i tonåren

Att vara en sörjande tonåring

Tonåringar måste redan hantera stora förändringar - i sig själva, sina kroppar och deras roller i livet. Anpassningen till förlusten av en nära vän eller familjemedlem på samma gång kan vara för mycket att hantera. De reagerar ofta med intensiv ångest, förnekelse, aggressivitet, eller risktagande. Att hamna i problem i skolan eller med polisen, är inte ovanligt. Unga brottslingar är mycket mer sannolika bland befolkningen i allmänhet efter att ha upplevt döden av en nära familjemedlem.

Vid denna tid i livet utvecklar en ung människa sin egen identitet och känslorna svallar. Den naturliga processen i att växa isär från sina föräldrar innebär att tonåringar ibland kommer i konflikt med sina familjer och sedan känner skuld eller ilska. Om en familjemedlem avlider under denna oroliga period, kan tonåringens känslor av skuld bli outhärdliga.

För ungdomar som börjar skapa starka relationer utanför familjen, kan även en väns död bli förödande. Om en tonåring dör, bör därför dennes vänner uppmuntras att komma på begravningen och delta i sorgprocessen.

Att vara en förälder med sorg

Sörjande föräldrar kan ibland skjuta undan sitt eget sörjande, för att koncentrera sig på att ta hand om familjen. I andra fall tar känslorna över och överväldigar dem, så att även den minsta sysslan känns som en omöjlig insats.

Sorg och chock får människor att bli avskurna från varandra, så det kan vara svårt för dem att sätta sig in i varandras känslor. Dessutom skiljer sig ungdomars reaktioner från en vuxens, och föräldrar kan ha svårt för att förstå dem.

Föräldrar är inte supermänniskor. De kan inte göra allt och de måste få göra fel ibland. I svåra perioder så behöver även de stöd, antingen från människor de känner, eller från organisationer.

Vad behöver en tonåring i sorg?

Det finns många sätt att hjälpa en tonåring som sörjer. Det viktigaste bidrag en vuxen kan göra är helt enkelt att vara medveten, uppmärksam, lyssna och hjälpa dem att känna att han/hon inte är ensam.

Sörjande tonåringar kan hålla inne med sin rädsla eller bekymmer, i syfte att skydda sig själva eller andra människor. De behöver prata och få tid att ställa frågor, att höras och tas på allvar, uppmuntras att uttrycka sina känslor, att ingå och att delta. De kan känna sig isolerade och ensamma. Att träffa andra unga personer som har haft liknande erfarenheter kan därför vara till stor hjälp. Det kan finnas en sådan grupp i närheten. En läkare eller en organisation kan ha information om detta.

Sörjande människor i alla åldrar kan få hjälp att uttrycka sin sorg genom många typer av aktiviteter, fysisk träning, eller skapande aktiviteter såsom att teckna, måla, skriva eller spela musik. Ungdomar som uppmuntras att skapa en bok av minnen, eller bevara minnen från den person som dött, kan uppskatta dessa ännu mer när de blir äldre.

Starka känslor som är undertryckta hittar alltid ett utlopp på något sätt. De kan orsaka beteendestörningar, eller fysiska eller psykiska problem senare. Unga människor behöver ofta stöd för att kunna uttrycka sin sorg, i stället för att undertrycka den. Men om de kan kommunicera sina känslor öppet, kommer detta att hjälpa dem att växa sig starkare.

Att uppleva sorg i tonåren

Diskussionsfrågor

Innan ni startar en diskussion kring filmen i gruppen är det viktigt att läraren/ledaren funderar igenom hur man ska hantera diskussionen och svaren. Dela gärna upp gruppen i mindre grupper och låt deltagarna först skriva ned sina svar.

1. Adam

- Mormor låg på sjukhuset i några veckor, varför reagerade inte att Adam på att hon var sjuk?
- Tror du att Adam hade mått bättre om mamman hade berättat mer om mormoderns sjukdom?
- Hur tror du Adam kände sig när han låg i sin säng och inte kunde somna?
- Varför tror du att Adam kände sig bättre till mods när han hjälpte till med begravningen?

2. Emily

- Hur dog Emilys mamma?
- Hur kunde Emily känna sig lättad när hennes mamma dog?
- Hur hanterade Emily sin sorg?
- Hur tror du att Emilys pappa mådde?

3. Nasreen

- Varför bråkade Nasreen med sin pappa?
- Hur dog Nasreens pappa?
- Hur tror du att Nasreen kände sig när hennes pappa dog?
- Hur hanterar Nasreen sin sorg? Varför?
- Hur gjorde Nasreen för att börja må bättre?

4. Marcus

- Hur dog Marcus syster, Maria?
- Hur kände sig Marcus?
- Vad gjorde Marcus lärare?
- Hur gick det för Marcus i skolan efter Marias död?
- Hur hanterade Marcus sin sorg?
- Hur blev det när Marcus mamma hade pratat med rektorn?

Mer om sorgbearbetning

<http://lankskafferiet.skolverket.se>

– Skolverkets sajt med länkar till webbplatser du kan använda i skolarbetet

www.sorg.se

– Svenska institutet för sorgbearbetnings hemsida, här finns mycket information om sorgbearbetning

www.umo.se/Att-ma-daligt/Sorg/

– Ungdomsmottagningen på nätet, med stöd för ungdomar som går igenom sorg

www.tjejjouren.se/tjejpguiden/hur-mar-du/

- Tjejjourens sida, klicka dig vidare till sorg

<http://densistavilan.se>

- En community om begravning, där man även kan skapa en minnessida om någon som gått bort

Svenska Kyrkans jourtelefon: 031-800 650

5. Larua

- Hur kände Laura Jack?
- Hur dog Jack?
- Hur tror du att Laura kände sig när hon fick reda på vad som hänt?
- Varför tror du att Laura hade svårt att sluta tänka på Jack?

6. Nathan

- Hur dog Nathans mamma?
- Hur mådde Nathan efter mammans död?
- Hur hanterade Nathans syster Nelly sin sorg?
- Varför tror du att Nathan alltid kollade läsen och hade mardrömmar?
- Nathan och Nelly gick till en grupp för sörjande tonåringar, hur hjälpte det dem?

Uppgift

- Skriv en liten historia. Låtsas att du är någon av de ungdomar vi möter i filmen. Berätta hur det känns och hur du gör för att må bättre.
- Har du varit med om att någon i din närhet gått bort? Gör en liten minnesbok om den personen. Skriv om minnen du har, saker ni har gjort tillsammans. Ta gärna med bilder på honom/henne. Intervjua även någon annan som också kände den bortgångna, om dennes bild av personen.