**MÅL FOR DENNE SAMLINGEN:**

- **Kunnskap:** Dødens påvirkningskraft på mennesker i krise.
- **Menneskelige ferdigheter:** Å kunne snakke om døden.
- **Verdier/holdninger:** Refleksjon om at egen dødelighet er med meg i kriseteamarbeidet.





4. DØDEN

Å møte mennesker i krise og ulykker vil mange ganger også kunne innebære et møte med døden. En ektefelle som er revet bort. Et barn som har dødd alt for tidlig. En forelder som ikke kommer hjem igjen til sine barn. Det er noe rått og brutalt over døden. Det forstyrrer oss dypt inn i sjelen. Det er ugjenkallelig. Døden er noe vi skyr. Vi vil helst ikke kjenne for mye på dette grunnleggende ved å være menneske, at vi alle skal dø en gang. Som kriseteammedlem må vi bevisst eller ubevisst forholde oss til vår egen dødelighet. I møte med mennesker i krise blir vi minnet på dette, om vi vil eller ei.

INNBLIKK

Til denne samlingen oppfordrer vi dere til å invitere med en begravelsesagent, en imam, en prest, noen fra humanetisk forbund eller andre som i jobben sin kommer tett på døden. De kan være ressurser inn i arbeidet med dette temaet, og det vil kunne være god nettverksbygging for kriseteamet.

INNSIKT

Døden og livet

Michael White bruker i sin bok «Narrativ praksis» metaforen «å hilse på igjen» når han skriver om døden. Han bruker begrepet «livsklubb». Det handler om de betydningsfulle personene vi har med oss i livet, og viktigheten av å «beholde» de vi mister i livsklubben vår. At de fortsatt er med oss, selv om de er borte. I sorgarbeidet ser han det som den profesjonelles oppgave å stille spørsmål som hjelper den som sørger, til å gjenoppta den tapte relasjonen på en ny måte i livet. Han setter søkelys på hva den avdøde kan bidra med i den sørgendes videre liv.

Dette henger godt sammen med to-spors-modellen som de to hollandske forskerne

Margaret Stroebe og Henrik Schut har utviklet på bakgrunn av forskning på menneskers tap og reaksjoner. De to sporene handler om taps-sporet og gjenoppbyggings-sporet. I taps-sporet er sorgen og tapet sentralt, og det er vanskelig å tro på at livet kan gå videre uten den avdøde. I gjenoppbyggings-sporet vender en seg mot nåtid og framtid og livets mange utfordringer. Folk vil pendle ulikt mellom disse sporene og ikke nødvendigvis i samme rekkefølge eller med samme intensitet. I arbeidet med tospors-modellen anerkjenner de profesjonelle behovet for å være begge deler, og støtter personen i å pendle mellom de to sporene. Det er lov å gå videre i livet, uten dårlig samvittighet for ikke å sørge nok, og det er lov å ha dager hvor man bare sørger. Det er viktig i sorgarbeidet å anspore til å være begge steder, og å hjelpe nettverket omkring til å skjønne dette.

I boka «Hva skal vi med stjerner nå», som handler om en som mistet både kone og datter i tsunamien i 2002, brukes begrepet sorgrommet og livsrommet. En nydelig metafor for nettopp det å pendle mellom de to sporene. Familien som mistet en mor og ektefelle, og

et barn og en søster hadde et rom i huset der familien kunne bearbeide sorgen og savnet. De som kom på besøk, om det var til middag eller til en fotballkamp, måtte bli med inn på sorgrommet først. Der kunne de dele sorgen og savnet. Så kunne en så gå ut i livsrommet, til god mat eller øl og fotballkamp, til det dagligdagse livsrommet med gleder og sorger. For familien i «Hva skal vi med stjerner nå» ble sorgrommet et sted for sorgen, men også et sted for ritualer. Et sted å minnes, tenne lys. Ritualer knyttet til dødsfall vil være viktig for god sorgbearbeiding. Ritualer har alltid hatt en viktig betydning i samfunnet. Ritualene er viktige for å skape stabilitet og orden i en foranderlig verden. I forhold til døden vil ritualene kunne ha som funksjon å være med på å gjøre det uvirkelige virkelig, og dermed lindre sorgen og reparere tapet. Ritualene vil videre kunne gi døden en meningsfull ramme ved å definere avdødes nye plass og identitet. I tillegg har ritualene en sosial funksjon ved redefinering av roller og gjenopptagelse av virksomhet. Slik bidrar ritualer til å reetablere orden og struktur i en kaotisk hverdag.

Barna og døden

Dødsfall vil kunne kaste de nærmeste ut i en kaotisk periode – både praktisk, sosialt og følelsesmessig. Følelser som angst og frykt, fortvilelse og sinne fyller hverdagen. I den akutte fasen vil psykologisk førstehjelp være viktig å ivareta. Graden av reaksjoner vil være individuell og preget av omstendighetene rundt dødsfallet, og egen sårbarhet og styrke.

Barn bør få være en del av sorgprosessen, men det er viktig å ta hensyn til at de har andre forutsetninger enn voksne for å forstå hva som skjer når et menneske dør. Barn i førskolealderen trenger å få ta del i konkrete handlinger for å forstå hva døden er, for å skjønne at alle livsfunksjoner har opphørt og for å forstå at den døde ikke kommer tilbake. Syning og begravelse kan være slike konkretiseringer som virkeliggjør det som har hendt. Å se og ta på den døde gjør det uvirkelige virkelig. Dette kan være et viktig fundament for barnets videre bearbeidelse av det som har skjedd. Samtidig vil barn være like forskjellige som voksne i hvordan de sørger. Som voksne må vi derfor lytte til barnets ønsker, og veilede de ut fra individuelle behov.

«Det var først da jeg så pappa ligge der i kisten at det gikk skikkelig opp for meg hva som hadde skjedd. De var godt å se ham ligge der så fredfylt, at han hadde det godt. Jeg tok på ham. Det følte så riktig og så godt å få tatt farvel med ham på den måten. Jeg ble rolig, for han hadde det godt.»



Begravelsesbyrå, prest, helsearbeidere – og andre i det sosiale nettverket rundt barna, kan i tillegg til foreldrene og dere i kriseteamet være viktige personer i prosessen med å ta farvel med avdøde. Kriseteamarbeidere bør være oppmerksomme på at barn kan reagere «forsinket» etter et dødsfall og at denne informasjonen er det også viktig at foreldre får. Om et barn endrer atferden dramatisk, om det trekker seg tilbake fra andre, blir veldig urolig eller stadig klager over smerter kan det være viktig å søke hjelp for barnet. Fastlege, helsestasjonen og pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) kan være gode steder å starte. Barnehageansatte eller lærere kan også være gode samtale- og drøftingspartnere. Som kriseteamarbeidere kan dere også ha en viktig rolle i å myndiggjøre foreldrene. Det er foreldrene som er de viktigste personene i barnets liv. Med litt hjelp og støtte kan foreldre være de rolige, gode rollemodellene som gir barn trygghet. De kan gi læring for livet om hvordan vanskelige situasjoner kan møtes.

Livssyn og syn på døden

Ritualer har som nevnt ovenfor en viktig betydning for samfunnet, og det er også en viktig del av mange livssyn og kulturer. Mange steder er det helt selvsagt at lokalsamfunnet stiller opp med mat og drikke på døra til en familie som har mistet et familiemedlem. Gråtende kvinner er et annet rituale i begravelser, og på vei til gravstedet, mange steder i verden. Hva slags livssyn og syn på døden etterlatte har, vil kunne påvirke reaksjonen på det å miste noen i brå død. Troen og håpet på et liv etter døden kan gi trøst og lette sorgen. Men det kan også bety lite for de etterlatte, både i den dypeste sorgfasen og i livet videre. En Gudsfigur kan både være en som oppleves som trøstende, men også noen man kan legge skylden på. «Hvorfor kunne ikke Gud redde mitt barn?» I møte med familier vil vi kunne møte ulike livssyn blant de pårørende, kanskje er de veldig uenige i synet på døden også? Det kan i tilfelle være en ekstra belastning for dem som har mistet noen.

INNSATS

Brå død innebærer som regel innsats av ulike akutte tjenester. Ulike nødetater kan være involvert, og kriseteam vil ofte være en del den totale oppfølgingen. Varsling av pårørende og etterlatte er en slik oppgave. Slik varsling er hjemlet i politiforskrift. Ansvar for varsling av pårørende til omkommet eller savnet person tilligger politiet, men politiet kan overlate formidlingen av dødsbudskapet til andre som f.eks. prest eller helsepersonell.

Når kriseteam blir tilkalt i forbindelse med brå død, vil dere kunne møte et mangfold av reaksjoner hos de etterlatte. I akutfasen vil det, som i andre kriser, være behov for hjelp til å håndtere de følelsesmessige reaksjonene (som omtalt i flere andre samlinger i PåFyll 2). Noen ganger vil det være naturlig at kriseteammedlemmer, eller en oppnevnt kontaktperson, har en rolle i oppfølging over tid. Det å ha vært til stede i de rammedes møte med døden, kan være til stor hjelp for de etterlatte i sorgarbeidet. Det er mange ganger reaksjoner kommer over tid. De praktiske utfordringene og oppgavene kan bidra til at følelsesmessige reaksjoner forsinkes. Derfor vil det ofte være behov for å bearbeide på et senere tidspunkt, eller over et lengre tidsrom.

Det å ha en oversikt over hva etterlatte faktisk må gjøre når noen dør, og hvilke ressurser vi som kriseteam kan spille på, kan være med på å lette på følelsen av kaos hos de etterlatte. For det er et kaos, og det kan kreve veldig mye. De etterlatte må ta stilling til om, og eventuelt når, den avdøde skal synes. Er det mange berørte av dødsfallet, f.eks hvis en ungdom er død, kan det være et ønske fra både utenfor og innenfor familien å arrangere en minnestund. Hvem tar ansvaret for dette og hvor skal minnestunden holdes? Så er det alt med begravelsen, kiste, blomster, gravplass, informasjon til familie og nettverk, dødsannonse, klær til anledningen med mer. Det skal ordnes med dødsattest, stoppe regninger og endre/avslutte bankkontoer. Sykehusprester og begravelser-

VI JOBBER MED TEMA

FAG OG REFLEKSJON

PowerPoint (45 min)

Vi starter med PowerPoint som er utarbeidet til samlingen. Alle bilder har spørsmål og oppgaver i tekstfeltet. Bruk dette etter eget ønske og behov, men pass på å få tid til å jobbe med resten av samlingen.

VI JOBBER MED CASE OG OPPGAVER

Nedenfor finner du caser og oppgaver som kan brukes for å jobbe med temaet. Lag gjerne egne caser og oppgaver, men vær oppmerksom på sårbarheten i å bruke tidligere erfaringer, da det kan bli for nært og personlig for noen. En case kan med fordel rollespilles.

Case 1 (30 min)

Mor og hennes 15 år gamle datter mistet en datter og søster på 10 år i en ulykke for ett år siden. Kriseteamet oppsøkte familien kvelden samme dag ulykken skjedde, og deretter tre uker etter, men familien ønsket ikke oppfølging fra kriseteamet. Det viste seg at flere hadde forsøkt å få snakket sammen med de to om både ulykken, tapet, sorgen og livet etterpå, men familien takket nei til alle invitasjoner. Etter dødsfallet gikk mor inn i en langvarig depresjon og datteren ble følelsesmessig overlatt til seg selv. I ettertid har mor strevd med skyldfølelse for å ha sviktet sin gjenlevende datter. Datteren har strevd med et voldsomt sinne mot moren og har store problemer på skolen. Siste seks måneder har

forholdet mellom mor og datter vært meget konfliktfylt, og de har via nettverket sitt bedt om å få besøk av kriseteamet. Dette er ikke et vanlig oppdrag for mange kriseteam å ta, men fordi familien har lite nettverk og vegrer seg for å få kontakt med ordinære tjenester blir det bestemt at kriseteamet skal dra for å besøke familien. Samtalen blir fort opphetet mellom mor og datter, og vi går inn i samtalen i det moren spør sin datter: «Hva er det du er så sint for?»

Oppgave 2 og 3

Rollespill fortsettelsen av samtalen med representant fra kriseteamet, mor og datter. Bruk 5 min. pr. rollespill, og 2-3 min. til oppsummering.

Oppsummering etter hvert rollespill:

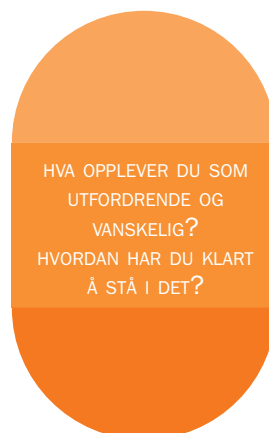
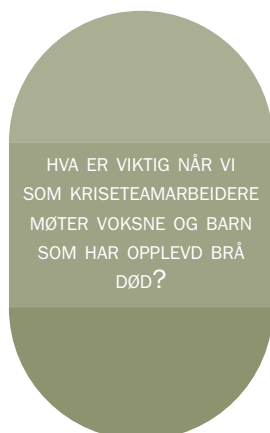
- Hva var bra med denne samtalen?
- Hvordan opplevdes det for kriseteam-arbeider/datter/mor?

Bytt roller og fortsett eventuelt samtalen hvis behov. Oppsummer i plenum til slutt.

Oppgave Tankekart (30 min)

Skriv ut Tankekartet

1. Hva er viktig når kriseteamarbeidere møter voksne og barn som har opplevd brå død?
2. Hva opplever du som utfordrende og vanskelig? Hvordan har du klart å stå i det?
3. Hvilke gode erfaringer har du?



Tenk igjennom og skriv opp på tankekartet det du kommer på som viktig i forhold til alle tre spørsmålene. (5 min.)

Sett dere sammen to og to og intervju hverandre etter tur utfra de samme tre spørsmålene. (10 min, 5 min pr intervju)

Få fatt i konkrete eksempler på hvert enkelt område. Gi hverandre feedback på det dere ser som gode egenskaper hos hverandre både når situasjoner har vært gode og når det har vært utfordrende.

Ha en felles prosess med hele teamet på det som dere anser som grunnleggende og viktig. (10-15 min.) Løft opp det dere tenker bør være felles utviklingsområder, og forplikt hverandre til å jobbe med det på veien videre.

Oppgave a eller b (25 min.)

a) Hvis dere har fått med gjester på denne samlingen (prest, begravellesagent eller andre) kan dere invitere til en samtale med vedkommende om brå død.

Bruk noen minutter alene til å skrive ned noen spørsmål/påstander du ønsker å drøfte med gjesten. Formuler spørsmålene, både til gjesten, men også til hele gruppa. Samtal om dette. For eksempel: Er det noen utfordringer ved brå død som er helt spesifikke?

Eller: Det å miste et barn må være det verste en forelder kan oppleve. Etterstreb at alle får spurt et spørsmål eller en påstand.

Eller

b) Jobb med veilederen: Råd for umiddelbar og tidlig støtte til etterlatte ved dødsfall.

Gå sammen tre og tre. Fordel punktene på side 64 i veilederen.

- Hva legger vi i punktene, hvordan forstår vi dem?
- Er det noen punkter som er viktigere enn andre?
- Skal noen av disse punktene inn i et tiltakskort?

Del i plenum.

Kriseteamsekken (5 min)

Mange kriseteam har en kriseteamsekk som er med på alle oppdrag. I sekken ligger ressurser og materiell som har vist seg nyttige å ha med i arbeidet. Vi anbefaler å bruke tid på å «fylle» deres kriseteamsekk. Etter endt oppdrag etterfylles kriseteamsekken. Lag rutiner for dette.

Er det noe spesifikt når det gjelder dette temaet som bør inn i kriseteamsekken? Kontaktinfo til lokale begravellesbyrå? Brosjyrer fra LUB, LEVE m.fl.

To personer får ansvar for å oppdatere kriseteamsekken.

Tiltakskort (10 min)

Alle skriver et individuelt refleksjonsnotat om hva den enkelte tenker er viktig å få med på eksisterende og eventuelt nye tiltakskort. Del hva dere har notert før tiltakskortene ferdigstilles. Bruk gjerne utarbeidet mal for tiltakskort, der alle fasene i arbeidet er tatt med.

Utnevnt to personer til å ferdigstille nye og/eller eksisterende tiltakskort.

OPPSUMMERING OG AVSLUTNING (5 min)

Ta en runde - Hva var viktig for deg på denne samlingen? Har vi nådd målene? Hva er vår felles kompetanse?

Presenter gjerne tema for neste samling, avtal tid og sted.

Takk for i dag!

“Det går ikke over med det første.
Det går ikke over med det andre
heller.”

Kjell Gustumhaugen



LITTERATUR

Dyregrov, Atle, *Når krisen rammer, Kilder til fordykning* <http://kriseteam.helsekompetanse.no/sites/kriseteam.helsekompetanse.no/files/barns%20deltakelse%20i%20ritualer.pdf>

Landsforeningen *uventet barnedød* (2006), *Plutselige dødsfall*, <https://www.lub.no/sites/lub/files/PDF/PlutseligeDodsfall07.pdf>

Utdanningsdirektoratet (2016) https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/veiledere/udir_foreldrehefte_kriser_og_sorg_net.pdf

Utdanningsdirektoratet (2016), <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:3JXS30ePt8MJ:https://www.udir.no/Udir/PrintPageAsPdfService.ashx%3Fpdfid%3D111003+&cd=2&hl=no&ct=clnk&gl=no>

White, Michael (2006), *Narrativ Praksis*, Hans Reitzel, Danmark