

Håndtering av kriser og sorg i barnehagen

Veiledning for personalet i barnehager.

VEILEDER | SIST ENDRET: 03.04.2016

Innhold

Innledning

Kjennetegn på krise og sorg

- Krisereaksjoner hos barn kan skyldes
- Barns forståelse av kriser og sorg
- Noen kjennetegn på barns forståelse av kriser og sorg
- Vanlige, umiddelbare reaksjoner kan være
- Vanlige etterreaksjoner kan være

Samarbeid som styrker

- Godt lederskap
- Samarbeid i personalgruppen
- Samarbeid med foreldrene
- Barnehagen og foreldrene bør ha en felles tilnærming

Eksempler på god oppfølging

- Når sorgen rammer
- I møte med barnet
- Gi tid og rom til lek og skapende virksomhet
- Hvordan møte resten av barnegruppen?

Innledning

I løpet av livet vil alle mennesker oppleve kriser. Noen barn vil allerede tidlig i barndommen oppleve dette. Kriser kan være dramatiske hendelser som skjer uten forvarsel, og det kan være hendelser som sykdom og samlivsbrudd som gradvis utvikler seg. Å oppleve tap gjennom dødsfall eller skilsmisse er kanskje den vanligste krisen småbarn opplever. Derfor vektlegges den sorgen som følger en slik krise, spesielt i dette heftet. At et barn gjennomgår en sorg eller krise, kan være mer eller mindre synlig for omgivelsene. Når krisen først rammer, er det viktig at barnehagen har tenkt gjennom hvordan de skal forholde seg og dermed hjelpe barnet til å forstå og takle krisen. Dette veiledningsheftet kan brukes som et hjelpemiddel. Heftet er utarbeidet i samarbeid med Senter for krisepsykologi.

Heftet er skrevet med mange punktlister, og det er kortfattet for at det skal være lett å bruke. Det sentrale med heftet er relasjonen mellom barna, barnehagepersonalet og foreldrene. Det handler om å se, oppdage, snakke med og bidra til barns mestring. Heftet er delt opp i tre deler: kjennetegn på sorg og krise, samarbeid som styrker, og eksempler på god oppfølging.

Heftet omhandler ikke omsorgssvikt og mishandling. Her er det særlige rutiner som skal følges. Gode ressurser og veiledning kan dere finne informasjon om i veilederen Til barnets beste – samarbeid mellom barnehagen og barneverntjenesten eller på nettsiden <http://tidligintervensjon.no/>

Dette heftet går heller ikke inn på temaet beredskapsplanlegging og sikkerhetsarbeid i forebygging og håndtering av alvorlige hendelser. Det temaet blir ivaretatt i veilederen Alvorlige hendelser i barnehager og utdanningsinstitusjoner (2013) <http://www.udir.no/Barnehage/> som Utdanningsdirektoratet har utarbeidet i samarbeid med Politidirektoratet. Veilederen og dette heftet er ment som bidrag i arbeidet med HMS-feltet.

I tillegg til dette heftet er det utarbeidet en film som kan brukes på personal- og foreldremøter i barnehagen, og som kan gi et godt utgangspunkt for refleksjon, samtale og diskusjon. Filmen finner du på Utdanningsdirektoratets hjemmesider.

Vi vil over tid supplere med nye oppgaver og artikler på udir.no/Barnehage.

Kjennetegn på krise og sorg

- En krise innebærer et brudd med det som er kjent, forutsigbart og trygt.
- Alle plutselige tap og mange forventede tap kan utløse sorg hos barn.

- Sorg er en normal reaksjon på tap.

Barn reagerer ulikt. Den måten de voksne snakker med dem og tar vare på dem, vil i stor grad kunne påvirke barnas reaksjoner. Hvordan barn oppfatter situasjonen, vil avgjøre om de anser den som kritisk. Voksne kan ikke alltid forstå hvor sterkt barna er berørt. Derfor er det viktig at voksne - uavhengig av hvordan de oppfatter krisen - hjelper barna til å tilegne seg gode mestringsmetoder. Gjennom samspillet med voksne kan barnet lære å regulere følelser og bremse vanskelige tanker. Vi voksne er viktige rollemodeller for barns mestring av vanskelige situasjoner.

Det finnes ingen universelle svar på hvordan det er rett eller best å handle i en gitt krisesituasjon. Det sentrale er at voksne hjelper barn til å forstå den aktuelle situasjonen. Barnet bør også få hjelp til å forstå sine egne og de voksnes reaksjoner. God kommunikasjon mellom alle berørte er svært viktig ved kriser og sorg, både i akutfasen og i oppfølgingen over tid.

Krisereaksjoner hos barn kan skyldes

- alvorlig sykdom eller død i familien eller i nær omgangskrets
- skilsmisse og flytting
- at noen i barnehagen mister en nærstående, eller at noe skjer med ansatte eller andre barn i barnehagen
- ulykker eller andre kritiske situasjoner som barnet ser, er innblandet i eller hører om
- at barnet opplever stor frykt og tror at det er i fare
- skremmende hendelser som formidles i medier

Barns forståelse av kriser og sorg

Barn er like forskjellige som oss voksne, og de forstår og reagerer ulikt i ulike situasjoner. Noen er robuste, andre mer sensitive. Barnehagepersonalet er i en unik situasjon fordi de kjenner barnet og vet hvordan barnet vanligvis er. Voksne undervurderer ofte barns opplevelse av kriser og sorg. Dette fordi barn lett lar seg distrahere og går inn og ut av følelser og tanker. Tårer og savn kan i neste øyeblikk erstattes av smil og latter. Dette krever årvåkne voksne. Trygge voksne som opptre rolig og gir god informasjon, kan utgjøre en forskjell for hvordan et barn kommer gjennom en alvorlig situasjon.

Noen kjennetegn på barns forståelse av kriser og sorg

- Små barn tar ofte ting bokstavelig.
- Barn klarer ofte ikke å se langsiktige konsekvenser.
- Barn følger med, tenker over det de hører og ser, og trekker egne konklusjoner.

- Barn kan lett misforstå og få skyldfølelse fordi de ikke har nok erfaring til å tolke det som skjer.
- Barn kan forsøke å skyve bort det som er skremmende eller vanskelig å forstå, uten at det vonde blir borte av den grunn.

Vanlige, umiddelbare reaksjoner kan være

- sjokk, lamslåtthet, skyldfølelse og manglende forståelse av hva som har skjedd
- alt fra sterke følelsesutbrudd til ingen reaksjon i det hele tatt
- fornektelse og protest
- mange direkte spørsmål
- tilbaketrukkenhet eller stort behov for nærhet

Vanlige etterreaksjoner kan være

- tristhet, lengsel og savn
- frykt, engstelse og uro
- skyldfølelse og selvbebreidelser
- regresjon (tap av etablerte ferdigheter)
- irritabilitet, sinne, aggresjon og trass
- separasjonsangst
- oppmerksomhetskrevende atferd
- tilbaketrekking og sosiale vansker
- mageknip, kvalme og hodepine

Dette er ingen fullstendig liste, men noen av de vanligste reaksjonene som ses blant små barn etter sorg og krisesituasjoner.

Samarbeid som styrker

Godt lederskap

Barnehagens styrer har som daglig leder et særlig ansvar for å iverksette og lede arbeidet, og har derfor også ansvaret for at barnehagen har gode rutiner for hvordan de ansatte skal handle når sorg eller krise rammer noen i barnehagen. Å ta vare på barn og medarbeidere er viktig både i akutt-situasjonen, men også i perioden som kommer etterpå. Barnehagestyreren må i krisesituasjonen sørge for å gi oppdatert informasjon om situasjonen, vise omsorg for barn og medarbeidere, og motivere til videre innsats.

Gode systemer og rutiner kan bidra til god utnyttelse av ressurser og gi en best mulig håndtering av kriser og sorg. Det er likevel viktig at hver enkelt situasjon vurderes av barnehage-personalet, og at det gis rom for fleksibilitet. God krise-håndtering betyr ikke rigid bruk av planer som allerede er lagt.

Samarbeid i personalgruppen

Håndtering av kriser og sorg er en del av barnehagens arbeid på HMS-feltet. Dette er tema som barnehagen på generelt grunnlag bør diskutere og lage rutiner for. De ansatte bør med jevne mellomrom diskutere og reflektere over hva som er gode måter å møte barn, foreldre og familier i sorg og krise på. Pedagogen har et ansvar for å dele kunnskap om hvordan de ansatte kan forstå barns uttrykk, møte barn på en anerkjennende måte og samarbeide med foreldre på en god måte. Enkelte av personalet kan sitte med erfaringer som det er viktig å dele med resten av de ansatte. Mange har jobbet lenge i barnehage og har dessverre opplevd å møte barn i sorg og krise flere ganger.

Problemstillinger som kan drøftes på personalmøter, er for eksempel

- behovet for åpen informasjon versus kravet til taushetsplikt
- profesjonell distanse versus varme og innlevelse
- hvilke plikter eller hensyn må man ta
- hva kan/skal forventes av de ansatte
- hvem er aktuelle samarbeidspartnere

Samarbeid med foreldrene

Det er særlig viktig å være oppmerksom på foreldrenes behov og ønsker. Krisen eller sorgen involverer ofte hele familien, og foreldrene kan selv være i dyp sorg eller krise. Hvis barnehagen viser omsorg og lytter, kan foreldrene oppleve at de blir tatt godt vare på. Foreldrene skal kunne være trygge på at barnehagen ivaretar barnet, og at barnehagen har rutiner og kommuniserer godt. God kommunikasjon mellom foreldre og barnehageansatte er svært viktig, både i akutfasen og i oppfølgingen over tid. Barnehagen bør informere om hvordan de opplever barnet og beskrive eventuelle reaksjoner. Informasjon til foreldrene om hvordan barnehagen følger opp og støtter barnet, er viktig.

Noen situasjoner kan oppfattes som så alvorlige av barnehagepersonalet, at man ønsker å informere alle barna og foreldrene. I de situasjonene er det viktig å huske at barnehagepersonalet har lovpålagt taushetsplikt om personlige forhold. Derfor er det viktig at barnehagen har en god dialog med de foreldre og barn som er rammet, for foreldrene kan samtykke til at barnehagen videreformidler den taushetsbelagte informasjonen.

På generelt grunnlag kan man på foreldremøter og i foreldresamtaler oppfordre foreldrene til å orientere om kriser og sorg i barnets liv, slik at barnehagepersonalet i størst mulig grad kan møte barnet.

Barnehagen og foreldrene bør ha en felles tilnærming

I samtaler med barnets foreldre kan det være aktuelt å snakke om hvordan foreldrene håndterer de spørsmål og behov barnet har, og om de har ønsker for hvordan barnehagen skal opptre i møtet med barnet og dem selv.

Hvilke konsekvenser har det som har skjedd for barnets hverdag, og hvordan ønsker de at dette skal håndteres? Det er viktig at pedagogene tilbyr foreldre hjelp og støtte til å ta kloke avgjørelser når det gjelder åpenhet og direkte kommunikasjon med små barn. Den beste hjelpen er ofte gode råd og støtte til foreldre.

Eksempler på god oppfølging

Når sorgen rammer

Når et barn i barnehagen rammes av sorg, er det viktig at barnehagen

- sørger for god dialog med foreldrene
- verner om taushetsplikten
- bestemmer hvem som skal gjøre hva, når og for hvem
- kartlegger ressursene i barnehagen og hvilken ekstern hjelp de eventuelt må få tak i

Barnehagepersonalet må ha kompetanse til å møte barnet der det er, og bruke sin kunnskap og livserfaring til å støtte barnet ut i fra dets behov. Når sorgen rammer, er det ikke bare vonde følelser som skal følges opp, men også barnets behov for å forstå og begripe.

I møte med barnet

- Sett av tid.
- Snakk med barnet om det som angår dem.
- Legg vekt på faktaopplysninger slik at barnet kan begripe det som har skjedd.
- Gi forklaringer som er tilpasset barnets alder.
- Små barn trenger konkrete forklaringer.
- Prøv å være tydelig og gi konkrete forklaringer for å unngå forvirring og frykt.
- Lytt når barnet forteller. Ta deres spørsmål på alvor.
- Ikke krev at barnet skal sette ord på følelser.
- Vær «til stede» når barnet har kontakt med vonde følelser, men ikke press deg på.
- Vern om barnets rett til å ha sitt eget perspektiv.

- La barnet selv komme med forslag til hva som kan hjelpe.
- Vis omsorg, opptre støttende og skap trygghet.
- Møt behovet for økt fysisk kontakt og nærhet.
- Ha mest mulig kontinuitet i voksenkontakten.
- Gi barnet forsikringer om at ingenting de har tenkt eller gjort, førte til det som skjedde.
- Gi barnet gode mestingsråd, f.eks. hva de kan si til seg selv, og enkle ting de kan gjøre om noe er vanskelig.

Gi tid og rom til lek og skapende virksomhet

Lek og skapende virksomhet har alltid hatt bred plass i barnehagen. Det utgjør en del av barnehagens egenart. Leken gir først og fremst glede for barnet, men gjennom leken får barnet ofte bearbeidet opplevelser og følelser. Leken kan være problemløser. Barn er som tidligere nevnt, ofte på og av i sine følelser. Gjennom lek og annen skapende virksomhet kan barnet gi uttrykk for tanker og følelser, og det blir et fristed fra det som skjer rundt barnet.

Hvordan møte resten av barnegruppen?

Det kan være et ønske om å informere de andre i barne-gruppen. Her spiller barnas alder en rolle for om det er aktuelt å informere, og for hvordan og hvor mye informasjon som skal gis. I samarbeid med foreldrene til det berørte barnet kan man komme frem til hvilken informasjon det er aktuelt å gi de andre i barnegruppen, og eventuelt om det er nødvendig å informere andre foreldre. Dette gjelder særlig hvis det er en overgripende sorg eller krise som vil prege barnet over lengre tid. Også her må hensynet til taushets-plikten stå sentralt. Informasjonen gis da først og fremst for at de andre barna skal få en forståelse for at barnet det gjelder har det særlig vondt, og at det er viktig å ta hensyn. Dette kan gjøres i en samlingsstund eller på annen måte.

Da kan barna få formulere tanker og eventuell frykt de måtte kjenne, og få hjelp av voksne til å forstå det som skjer og dempe eventuelle reaksjoner. Foreldrene bør bli informert også i etterkant om hva som ble tatt opp i barnehagen.

Heftet er utarbeidet i samarbeid med Senter for krisepsykologi. Det finnes også i en [kortversjon til foreldre \(pdf\)](#).

Litteratur om sorg for barn

Bringsværd, Tor Åge og Holt, Anne G. 1994. *Petra får besøk*. Cappelen. ISBN 10; 82-02-14385-3

- Bringsværd, Tor Age og Holt, Anne G. 1996. *Karsten kommer på sykehus*. Cappelen. ISBN 82-02-15822-2
- Dahle, Gro og Nyhus, Svein. 2008. *Roy*. Cappelen Damm. ISBN 9788 20 2286446
- Grossmann, Kari. 2007. *Lillesøster og Mimmi*. Gyldendal. ISBN 978-82-05-36633-6
- Kommedal, Hilde Ringen. 2008. *Tror du pappa gråter?* N.W.Damm&Søn. ISBN 978-82-04-13831-6 (finnes også oversatt til polsk)
- Nilsson, Ulf og Tidhold, Anna-Clara, 2003. *Farvel, Herr Muffins*. Mangschou. ISBN 82-91948-11-9
- Runvik, Margaretha; *Pappa ville ikke leve*. Universitetet i Oslo. ISBN 82-995816-1-3.
- Sandemose, Iben; *Englepels*. Cappelen. ISBN 82-02-15777-3
- Stalfelt, Pernilla, 1999. *Dødenboka*. Landbruksforlaget. ISBN 82-529-2814-5
- Vinje, Kari. 1999. *Pelle og de to hanskene*. Luther Forlag. ISBN 82-531-5344-9
- Whitford, Rebecca og Selway, Martina. *Lille Yoga*. Goboken. ISBN 978-82-305-0113-9
- Wolde, Gunnilla. *Emma tvert i mot*. Aschehoug. ISBN 82-03-06218
- Aasmundtveidt, Anne Kristin. 2006. *Gule roser til pappa*. IKO. ISBN 978-82-7112-713-8

Faglitteratur til personalet om kriser og sorg

Her er eksempler på faglitteratur til personalet som kan brukes i arbeidet med kriser og sorg. Det er ikke uttømmende lister men eksempler på bøker som kan være nyttig.

Bugge, K.E, Eriksen, H. Og Sandvik, O. (red). 2003. *Sorg*. Fagbokforlaget. ISBN 82-7674-708-6

Bugge, K.E, og Røkholt, E.G. 2009. *Barn og ungdom som sørger. Faglig støtte til barn og ungdom som opplever alvorlig sykdom eller død i nær familie*. Fagbokforlaget. ISBN 978-82-450-0762-6

Cleve, E. 2005. *En stor og en liten er borte*. Gyldendal Norsk forlag AS. ISBN 82-05-33-724-1

Dyregrov, A. 2006. *Små barns sorg. En veiledning for voksne*. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet www.bufetat.no/foreldreveiledning

Dyregrov, A. 2010. *Hva skjer når vi dør? Å snakke med barn om døden*. Gyldendal. ISBN: 9788205393660

Dyregrov, A. 2010. *Å ta avskjed. Ritualer som hjelper barn gjennom sorg*. Fagbokforlaget. ISBN: 9788245010497

Merethe Holmsen 2007. *Samtalebilder og tegning; en vei til kommunikasjon med barn i vanskelige livssituasjoner*. N W Damm & Søn. ISBN: 9788250821187

Raundalen, M. 2000. *Hva skal vi si til barn om selvmord?* *Suicidologi* 2000, 5,2 (12-15).

Raundalen, Magne og Schultz, Jon-Håkon, 2006. *Krisepedagogikk*. Oslo; Universitetsforlaget. ISBN 10: 82-15-00913-1

Forslag til refleksjon - håndtering av sorg og kriser

- **Barn uttrykker sin sorg gjennom et mangfold av uttrykk i hverdagssituasjoner.**
Hvordan har dere erfart at reaksjoner kan komme til uttrykk?
Hvilke reaksjoner har dere observert?
Hvordan kan dere møte barnet slik at det får god respons på sine uttrykk?
- **Krise og sorg kan ha mange uttrykk.**
Hvordan møte barn som ikke sier noe?
Hvordan møte et barn som ikke uttrykker sorg?
Hvordan møte barn som viser sorguttrykk via en gjenstand, f.eks. ved å bære et bilde?
Hvordan møte barn som er ukonsentrert?
Hvordan møte barn som er slitne?
Er det lov å være sint i barnehagen?
Finnes det ulike måter å møte forskjellige typer gråt på?
- **Barn stiller ofte konkrete spørsmål om vanskelige tema.**
Hvordan kan du møte spørsmål som:
Hvorfor skal mamma og pappa flytte fra hverandre?
Hvorfor gråter mamma?
Hva skjer når vi dør?
Kan jeg også dø?
Går det an å dø selv om jeg ikke er gammel?
- **Ingen klarer alltid å gi de gode svarene.**
Hvordan kan du i forkant forberede deg på spørsmål?

Hva gjør du når du får et vanskelig spørsmål i en hektisk situasjon?

La du merke til hva som fikk barnet til å spørre? Var det noe som ble sagt, en lyd, stedet?

Hvordan følger du opp?

- **Lytt til barnets fortellinger over tid.**

Er det mulig gjennom barnets fortellinger å oppdage sorg?

Etter en krise, skjer det endring i innholdet i barnets fortelling?

Hva i barnets væremåte/fortellinger sier noe om hva barnet er opptatt av, og hvordan barnet bearbeider opplevelser?

- **Hvordan kan personalet støtte barnet når det forteller?**

Lag en forslagsliste, prøv ut noen av forslagene og evaluer fortløpende:

Hva gjorde du/dere?

Hvordan gikk det?

Hva vil du/dere prøve neste gang?

- **Mange barn opplever at foreldrene skiller seg.**

Hvordan møter du barn som nylig har opplevd skilsmisse?

Hvordan møte og kommunisere med foreldrene ved skilsmisser?

Er det spesielle situasjoner eller forhold som særlig krever at du snakker med foreldrene?

- **Ulike kulturer kan ha ulike måter å møte barn i sorg og kriser.**

Hvordan møter du foreldre som håndterer sorg på en annen måte enn det du selv tenker er godt for barnet? For eksempel foreldre som ikke involverer barnet i sorgen? Eller foreldre som du synes involverer barnet i for stor grad?

Kjenner du grunnene til at foreldre gjør som de gjør? Tenker de at god omsorg er å skåne? Tenker de at god omsorg er at barnet er fullstendig involvert?