



## ”UNGDOM I SORG”



Atle Dyregrov, PhD, Senter for Krisepsykologi, Bergen  
Fra spalte i ”Oss foreldre i mellom” (Landsforeningen uventet barnedød)

Denne gangen ønsker jeg å skrive litt om ungdommers spesielle situasjon etter tap av søsken. Når dødsfall rammer familien, kan ungdom ofte være uforberedt på styrken i reaksjonene, på reaksjonenes varighet, på hvordan de blir møtt av venner og skolepersonell, og de endringer som dødsfallet forårsaker i familiens indre klima og rollefordeling. Noen blir også overrasket over fraværet av reaksjoner tidlig etter et dødsfall, og vet ikke at dette ofte reflekterer den måten som sjokket gjør det som har skjedd uvirkelig, slik at det tas inn litt etter hvert.

Spesielt kan vennekontakten være problematisk fordi venner ikke forstår, eller de opptrer insensitivt. De kan også trekke seg unna og det kan komme smertefulle kommentarer i form av fraser som ”Du kjente jo ikke henne/han så godt”, ”Det skjer jo verre ting i verden”. Det er også slik at ungdom som opplever slike dødsfall ofte får en forståelse for livet som mer komplisert enn sine jevnaldrende og de kan gå gjennom en hurtig modning som gjør at de synes vennene er barnslige og opptatt av bagateller i tilværelsen. Mange venner unngår også å snakke om det som har hendt både fordi de ikke vet hva de skal si eller fordi de tror at den som har mistet en bror eller søster ikke vil snakke om det inntrufne.

Når tap skjer i ungdomsalderen, skjer det også i en alder preget av mye forandring både kroppslig, psykologisk og sosialt. Ungdommer har behov for trygghet samtidig som de vil være selvstendige, og de er redde for å skille seg ut og vil helst være en av gruppen. De har ofte klare tanker om hvordan det er riktig å tenke og reagere, og spesielt gutter kan leve opp til myten om å være sterke. I tillegg kan subkulturer i ungdomsgrupper ikke godta at det kommer reaksjoner og ungdommene kan være nokså ambivalent i forhold til å motta hjelp fra voksne.

Det siste punktet er spesielt viktig å merke seg. Vi har i flere undersøkelser vist at ungdommer har en tendens til å både få og ønske støtte fra sine jevnaldrende før de søker støtte hos voksne. Dette gjør dem også spesielt sårbare dersom venner ikke forstår.

Voksne er ofte bekymret dersom ungdom ikke vil snakke om det som har hendt og det er viktig å vite at ungdommer ofte kan ha gode grunner for dette og at vi som voksne skal respektere deres tempo og ønsker. De kan unngå å snakke om det som har hendt fordi:

- \* Det er for smertefullt.
- \* De savner ord og begreper for hva de kjenner inni seg.
- \* De kjenner skyld og forvirring.
- \* De er redde for ikke å bli hørt.
- \* De er redde for å miste kontrollen.
- \* De trenger tid til å bygge opp tillit.
- \* De opplever ikke behov for å snakke.
- \* De har snakket nok.
- \* De har andre de har snakket med.

Det kan altså være gode grunner til at de ikke vil snakke. Det er derfor naturlig for foreldre og andre å spørre om ungdommene ellers greier seg bra før en blir for bekymret. Hvis de ellers fungerer godt i skolesituasjonen og de ikke isolerer seg fra venner og foreldrekontakt og ellers ser ut til å opptre som vanlig, skal vi ikke være for bekymret for at de ikke vil snakke om det søsken de har mistet. Det betyr ikke at vi ikke skal ta opp en samtale eller være oppmerksom

på de signaler de kan sende ut om at de ønsker en samtale, men at vi ikke skal presse dem unødige når det kan være en god grunn til at de ikke ønsker å snakke. Mange ungdommer synes det er for vondt til å begynne med og trenger god tid før smerten har blitt håndterlig slik at de orker å snakke om dødsfallet.

På bakgrunn av den kunnskap vi har om hvordan de søker ut venner for støtte i slike situasjoner kan det være viktig at vi som voksne strekker oss ut mot vennene med informasjon om hva som har hendt, vanlige sorgreaksjoner, varighet av reaksjonene, informasjon om de påminnere som ungdom møter i hverdagen, og ikke minst enkle råd om hva de kan gjøre for å støtte en venn. Det siste inkluderer råd om at de hører med den ungdom som har lidd tapet hva de opplever som bra og hva de opplever som vanskelig, og at støtten kan tilpasses den enkelte ungdom. Som voksne er det viktig å være oppmerksom på de spesielle behov som ungdommer har og tilpasse vår samtale til deres utviklingsnivå og evne til å sette ord på hva som skjer med dem.

© Dyregrov, Senter for Krisepsykologi



**Senter for Krisepsykologi AS**

Fortunen 7  
5013 Bergen  
Tel: 55 59 61 80  
Fax: 55 59 61 90

[www.krisepsyk.no](http://www.krisepsyk.no)  
[www.unsorg.no](http://www.unsorg.no)