



# Randiga Huset

För kunskap om sorg



## Randiga Huset

är en organisation för barn, unga och vuxna som förlorat eller håller på att förlora en anhörig eller närstående.

## Randiga Huset

är en rikstäckande organisation som är partipolitiskt och religiöst obunden.

# Vad gör Randiga Huset?

- Stödjer barn, unga och vuxna som drabbats av dödsfall eller kommer att drabbas
- Informerar om sorg
- Utbildar och utvecklar ledare för stödgrupper och mötesplatser
- Informerar om och initierar forskning på området

- Har regelbunden kontakt och samverkan med en rad nationella organisationer och myndigheter,
- Socialstyrelsen, SKL, Nationellt kompetenscentrum Anhöriga och SAMS
- Har ett nät av psykologer och psykoterapeuter knutna till vår verksamhet

- Arbetar på ett lokalt, regionalt och internationellt plan med stöd, information och utbildning för bättre bemötande och en attitydförändring till sorg genom mötesplatser, stödgrupper, kontaktpersoner och utbildning
- Bidrar med kunskap om sorg som en samhälls- och folkhälsofråga
- Påverkar/samverkar med kommuner och landsting för att stödet till efterlevande ska bli bättre

- I Sverige dör ca 90 000 människor varje år.
- Ca 13 000 är personer under 65 år
- Varje år förlorar ca 5 300 barn och unga under 21 år en förälder i dödsfall
- Ca 600 barn förlorar ett syskon varje år
- Självmord är den vanligaste dödsorsaken hos unga mellan 15 och 24 år

*"När pappa dog försvann mamma in i sig själv och vi fanns inte längre för henne. Hon var som en zombie och när hon tittade på oss fanns det ingenting i hennes blick. Den var helt tom, som om hon tittade inåt. Alltså, hon sa ingenting om det sedan, försökte inte ens förklara varför hon blev sån, och vad som hände inom henne. Hon bara bad om ursäkt, bad oss om förlåtelse som hon sa, undrade om vi nånsin kunde förlåta att hon glömde bort oss i sin sorg. Men hon försvann in i sig själv för att kunna möta pappa där nånstans, i en annan verklighet.*

*Så bestämde hon sig för att komma tillbaks till oss, för vi var levande och behövde henne."*

Ur boken "Döden finns liksom" av Marie Chantal Long

# Statistik

Var tredje timme är det ett barn i Sverige som förlorar en förälder i dödsfall!



# Randiga Husets bakgrund

- Stödgrupper för vuxna sedan 1998
- Vuxnas oro: "När och hur sörjer mitt barn barn"
- Rädda Barnens "Barn i sorg" – grupper
- Egna erfarenheter av familjer i sorg
- Arvsfondsprojekt "Familj i sorg" 2006-2009, med stödgrupper. Ca 100 barn i olika åldrar

# Samvaro



# Gruppernas sammansättning i projektet

- 5 - 6-åringar
- 7 -10-åringar
- 11 -12-åringar
- 13 -17-åringar
- 18- 21-åringar
- 21 -25-åringar
- Föräldrar i grupp för sig samtidigt

# Grupper idag

- 5-8 år
- 8-12 år
- Tonåringar
- Unga vuxna
- Föräldrar till barn och unga i sorg
- Andra närstående

# Ledarna

## Utbildade vid

- Rädda Barnen och Ersta Sköndals högskola
- Karolinska Institutet
- Ericastiftelsen, Föräldrabete/föräldraterapi
- Child Bereavement England
- Winston´s Wish, England
- Egna erfarenheter
- Socionomer, psykolog, terapeut, lekterapeut, jurist

# Grupperna

- 5 - 7 barn eller ungdomar i varje grupp
- Syskon i olika grupper
- Föräldern alltid med i egen grupp
- Träffas två terminer, varannan vecka
- Särskilda träffar för föräldrar
- Särskilda mötet med varje familj
- Drygt 100 barn och ungdomar

# Förberedelser inför en ny grupp

- Anmälan från enskilda, terapeuter, kuratorer vid sjukhem, sjukhus, ASIH och andra som kände till projektet
- Inledande intervju med varje familj innan grupp
- Två ledare vid intervjun

## Gruppdeltagarna

- Känner till var gruppen ska hålla till
- Möjlighet att ställa egna frågor
- Har träffat någon av ledarna
- Ledarna får livsberättelsen

# 5 målsättningar

- Möjlighet att dela erfarenheten med andra i liknande situation
- Öka kommunikationen i familjen mellan förälder och barn
- Stöd och information för att hjälpa familjen
- Ge möjlighet att förstå sorg
- Ge möjlighet att komma ihåg tiden innan dödsfallet, få tillbaka de goda minnena



# Tryggheten i gruppen

- Det som sägs i gruppen stannar i gruppen
- Sluten grupp, inga utomstående (ev. inbjudna föredragshållare)
- Rätt att stå över om man inte vill prata
- Ge ord till egna upplevelser
- Rättvis fördelning av deltagarnas tid
- Alla känslor är okej

# Vad får familjen?

- En trygg stund tillsammans med andra i liknande situation
- Barnens sorg synliggörs för föräldern
- Tid att berätta
- Någon som lyssnar aktivt
- Tid att minnas och reflektera
- Ökad kunskap och ökad motivation till förändrade levnadsvanor
- Möjlighet till återbesök och gruppaktiviteter

# Temat

## Tiden

- innan dödsfallet, hur såg den egna familjen ut, kontaktnätet
- Kring dödsfallet, vad hände, när och hur
- Efter dödsfallet, begravningen, egna tankar,
- Familjen och andra viktiga personer, reaktioner
- Goda minnen
- Hjälp att få en hel bild av den döde föräldern

# Våra frågeställningar

Hur kan vi på bästa sätt hjälpa barn och ungdomar i sorg?

Kom ihåg!

- Sorgen tar sig olika uttryckt för barn i olika åldrar
- den återkommer under hela uppväxten
- Ta hänsyn till barnens förmåga att reagera på och bearbeta sorgen, sorgens väg är helt individuell
- Sprida information om sorg och sorgereaktioner över tid, lyssna, stödja och ge råd
- Behålla alla trygghetsfaktorer som kamrater, hem, skola
- Hjälp utifrån för att få balans i tillvaron, skapa en förstående skola

# Hur kan man på ett bra sätt förstärka kvarvarande föräldern i föräldrarollen gentemot barnens behov?

- Lära föräldern hur barn och ungdomar sörjer
- Öppna upp samtalet mellan förälder och barn/ungdom
- Ge föräldern verktyg för att kunna hantera och lindra barnets ångest och skuld känslor
- Göra föräldern medveten om att barn och ungdomar har sämre förmåga än vuxna att tolerera psykisk smärta och vill vara som andra
- Uppmärksamma att barnen lever med rädslan att även den andra föräldern ska dö

# Kan man som förälder att bearbeta sin sorg och samtidigt se och ta hand om barnets sorg?

- Samtal och rådgivning till föräldern om hur man kan tillgodose barnets behov vid sorg skapar möjlighet även för den vuxne att sörja på ett konstruktivt sätt.
- Förälderns och barns eller ungdomars sorgeprocess löper parallellt.
- Föräldern behöver stöd. För att barn och ungdomar ska känna trygghet måste man hjälpa föräldern att våga se både sina egna och barnens behov i sorgen.

# Kan sorgearbetet starta i stödgrupp tillsammans med andra familjer i sorg?

- Att delta i stödgrupp **tillsammans** erbjuder en mötesplats - man möter andra som varit med om en liknande händelse.
- Trygghet och samhörighet som skapas i gruppen öppnar oftast för samtal **med andra**.
- Sårbarheten minskar - leder till att minskade negativa psykiska och fysiska symptom.
- Möjlighet för frågor från både barn och förälder
- Tillsammans får familjen bättre möjligheter att se, erkänna och **dela förlust** och sorg. Man kan tryggt prata om vad som hänt och hur man mår.

# Viktigaste resultaten

- Alla fick god information om hur man påverkas av sorg
- Lättare att prata om hur det blivit i familjen.
- Lättare att tala om döden, den döde, sorgen och saknaden
- Man kunde fråga och få svar!
- "Vi vet vart vi kan vända oss nu".
- Vi hittade stora skillnader i rutiner i familjen efter ett dödsfall -beroende av hur dödsfallet gått till:

Vid **lång sjukdomstid** fungerade basrutiner, exempelvis sömn, mat och skola dåligt efteråt.

Vid **olycksfall eller annat plötsligt dödsfall** är basrutiner ofta det enda som finns kvar.

**Suicid** medför ofta långvarig stark känsla av stor otillräcklighet, skam och skuld



# Var finns Randiga Huset idag?

## Befintligt

- Randiga Huset, Stockholms län,
- Gävle, Samarbete med Anhörigcentrum, Ung Hälsa och Vuxenskolan
- Uppsala, Samarbete med Anhörigcentrum och Vuxenskolan

## Under uppbyggnad

- Randiga Huset Göteborg
- Randiga Huset Örebro
- Randiga Huset Sundsvall



# Randiga Huset

För kunskap om sorg

Var tredje timme dör en förälder till ett barn under 18 år i Sverige

