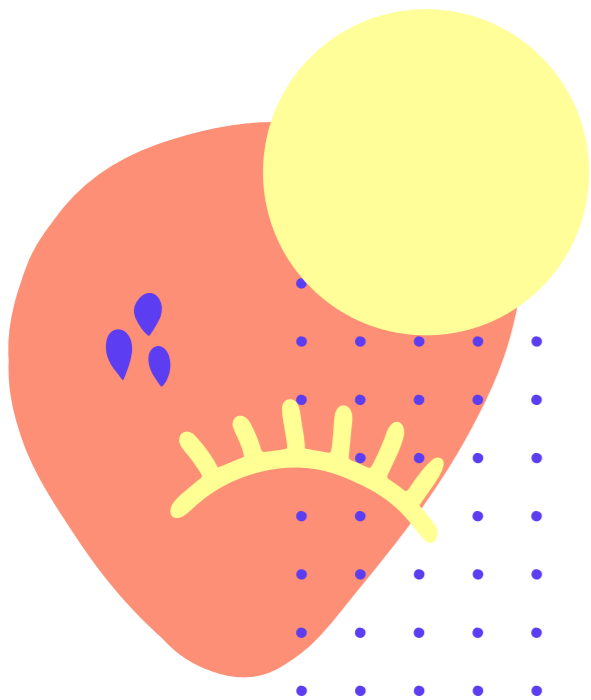


# LÆR OM SORG NOTESBOG



**En del unge i sorg føler sig ensomme og lidt anderledes end deres jævnaldrene.** Det er forskelligt, hvad den enkelte unge i sorg har brug for fra deres venner. Men mange unge fortæller, at det er en hjælp, hvis deres venner ikke ændrer sig over for dem, og forstår, at deres humør kan skifte meget. Det kan også være hjælpsomt, at vennerne ved, at de unge i sorg nogle gange gerne vil tale om den, de har mistet og om deres sorg og savn, mens de andre gange bare vil lave alt muligt andet. De fleste fortæller også, at det er vigtigt, at vennerne husker på, at når man har mistet en af de vigtigste personer i ens liv, ændrer livet sig på mange måder, og at sorgen ikke bare går over.

**Sorg ikke forsvinder helt.** Men man kan lære at leve med sin sorg. Det er forskelligt, hvordan og hvor meget man oplever noget, der minder en om den afdøde; det kan være en lugt, et gammelt smykke, en oplevelse eller en særlig højtid. Det kan også være, når den man har mistet, mangler til en vigtig begivenhed. For eksempel, når man bliver færdig med sin uddannelse eller holder en stor fest.

**Man er ikke i sorgens følelser hele tiden.** For mange unge i sorg er det sådan, at man sagtens kan have tanker på noget andet – man kan have det sjovt og virke helt okay. På andre tidspunkter mærker man sorgen og savnet og reagerer på det. Både det at være i sorgens følelser og at holde pauser fra sorgen er vigtigt for at tilpasse sig livet uden den, man har mistet.

**Man kan reagere på mange forskellige måder, når man er i sorg.** Måske forbindes i sorg med at være ked at få ondt i maven eller hovedet. Det er forskelligt fra person til person, hvilke reaktioner, man har og reaktionerne kan også ændre sig over tid.

**Vi kan forstå sorg som en følelse, der opstår, når man mister nogen eller noget, man elsker.** Det kan være, hvis en man elsker, dør. Det kan også være, hvis personen bliver alvorligt syg, og man på den måde mister livet og hverdagen, som man kender den. Sorg er altså en proces, der opstår i forbindelse med at miste noget, man holder af.

## FEM POINTER OM SORG

1

### DENNE BOG TILHØRER

Navn

Klasse

2

### INDENI / UDENPÅ

Tegn eller skriv her på siden, hvad andre omkring den unge oplever i casen. Åbn siden og tegn eller skriv hvad den unge selv oplever.

3

### SORG OG MINDER

Mange forskellige ting, sanser og tidspunkter kan få en ung i sorg til at mindes den, de har mistet.



Åbn siden og lav en lomme, hvor du kan gemme dine udfyldte sedler med minder og situationer.

4

### JERES VIDEO

**Beslut jeres pointer.** Hvad er vigtigt, at andre på jeres alder lærer om sorg?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Find på jeres eksempel.** Hvordan kan man være en god ven for en klassekammerat i sorg?

**Skriv manuskript.** Hvad skal I helt præcist sige? Hvordan vil I starte og slutte jeres video? Hvordan vil I fortælle jeres pointer? Åbn denne side, og skriv jeres manuskript.

**Fordel arbejdsopgaverne.** Hvem taler? \_\_\_\_\_  
Øv jer nogle gange, før I filmer. Tænk over, hvor hurtigt/langsomt I taler, og hvordan I formulerer jer.

Hvem filmer? \_\_\_\_\_  
Gør klar til optagelse. Hvilken baggrund vil fungere bedst til jeres video? Skal I bruge nogle rekvisitter?

