

VEJLEDNING TIL, HVORDAN DU KAN LYTTE

SKRIFTLIG GUIDE TIL VIDEOEN: GIV DIG TID TIL AT LYTTE

De fleste børn i sorg har brug for voksne, der tør være til stede i en samtale med dem. Uden at ville noget bestemt med samtalen. Det kan du tilstræbe ved at give dig tid til at lytte til det, barnet fortæller. Her giver vi dig nogle råd til, hvordan du kan lytte - og hvordan du også kan forholde dig åbent med de spørgsmål, du stiller.

BØRN VED BEDST

I OmSorg arbejder vi med en forståelse af, at de enkelte børn bedst selv ved, hvordan det er at være dem. Det er dem, der hver dag oplever, hvordan fars sygdom gør ham ude af stand til at spille fodbold i haven. Det er dem, der føler savnet af mors godnatsange hver aften. Dem, der mærker, hvordan det er at komme tilbage i klassen efter, at mor eller far er død. Ved at huske på det kan det blive lettere at lytte og spørge åbent.

En metode til at opnå den indstilling er ved at omtænke sætningen: "*Jeg ved lige, hvordan det er for min elev*", og i stedet gå til samtalen med tanken: "*Jeg ved ikke, hvordan det er at være lige i den situation - det må jeg lære mere om*".

DU KAN ØVE DIG VED AT:

- Lytte - uden at have en holdning til det, du hører
- Spørge konkret til historien: "*Hvad skete der?*", "*Hvad sagde hun?*", "*Hvad gjorde du?*"
- Bruge din nysgerrighed til at stille opklarende spørgsmål
- Stille grundlæggende spørgsmål: "*Når du siger ... - hvad betyder det så?*", "*Har jeg fanget det rigtigt, at ...?*", "*Så hvad tror du, der var så vigtigt for dig, da du tog derhen?*"
- Anerkende barnet for den viden, barnet har om sit eget liv: "*Jeg lærer så meget af at tale med dig.*"

FÅ MERE VIDEN OG SPARRING

- Bestil *Håndbog for sorggruppeledere i skoler*, hvis du vil fordybe dig i, hvordan du kan tale med børn i sorg. Find den [her](#).
- Læs vores [evaluingsrapport](#) - eller et kortere [sammendrag](#) af den - hvis du vil vide, hvorfor vi lægger vægt på at lytte.
- OmSorg tilbyder gratis rådgivning. Skriv en mail til omsorg@cancer.dk, så sætter vi jer i kontakt med en af vores rådgivere