



Hjelpe tenåringer Takling av sorg

I det hele tatt tror de fleste at endringer stimulerer til vekst, og det som går tapt, mer enn oppveies av mulighetene endringer kan gi.



Hva er egentlig en traumatisk hendelse?

Mestring av sorg er en kompleks problemstilling som nesten alle må håndtere på et eller annet tidspunkt. For tenåringer (som allerede er inne i en forvirrende og utfordrende periode i sin fysiske og følelsesmessige utvikling), kan sorg være spesielt vanskelig å håndtere.

For det første, hva er sorg? Det er såret og smerten vi føler når noen eller noe vi elsker går tapt. Sorg kan få oss til å føle oss redde, triste, sinte, forvirrede, nysgjerrige, slitne og til og med lettet.

Som for voksne er sorg for en tenåring en normal og forståelig reaksjon på et tap. Som med voksne, er sorg hos tenåringer unik for hver enkelt. Alle sørger på sin egen måte, av sine egne grunner og til sin egen tid.



Hvordan hjelpe barn som overlever:

Som for voksne er sorg for en tenåring en normal og forståelig reaksjon på et tap. Som med voksne, er sorg hos tenåringer unik for hver enkelt. Alle sørger på sin egen måte, av sine egne grunner og til sin egen tid.

Vi forbinder vanligvis sorg med døden til en kjær, men nesten enhver form for tap kan forårsake sorg:

- Å miste et kjæledyr.
- En venn flytter til en annen by.
- Et søsken flytter ut av familiens hjem.
- Selge familiens bolig og flytte.

Disse eksemplene virker kanskje ikke like alvorlige og tragiske som døden til en kjær

person, men for en tenåring kan de føles nesten like ødeleggende og like traumatiske.

Etter et tap vil en tenåring sannsynligvis gå gjennom de fem stadiene av sorg beskrevet av Elisabeth Kübler-Ross og David Kessler.

Fornektelse ... Neker å tro at det faktisk skjedde.

Sinne ... Trenger å være sint på / skylde på noen eller noe.

Forhandlinger ... En samling av tanker som «Hvis bare ...» eller «**Tenk om ...**».

Depresjon ... En intens tristhet som aldri ser ut til å ta slutt.

Aksept ... Dette er ikke «å føle seg OK», det er å endelig være i ferd med å komme overens med virkeligheten i situasjonen.



Men hvordan kan du virkelig hjelpe en tenåring som går gjennom sorgprosessen?

Disse enkle trinnene kan bidra til å gjøre reisen deres litt jevnere:

- Forsikre dem om at det er greit å sørge og uttrykke følelsene sine, både følelsesmessig og fysisk. Sorg er ikke noe man trenger å unngå eller skamme seg over. Å hjelpe tenåringer med å innse dette kan gi dem mulighet til å identifisere og håndtere sorgreaksjonene deres.
- Vær en god lytter. Selv om tenåringen kan bli innesluttet, kan det komme tidspunkt da han eller hun virkelig ønsker å snakke. Prøv å være så «tilstede» som mulig. La dem snakke så lenge de vil.
- Vær tålmodig med dem. Ingen vet hvor lenge sorgen vil vare. Sorg har ingen tidsplan. La det gå sin gang uten at de blir presset om at de «skulle ha kommet over det nå». Sorgprosessen kan gi opphav til uforutsigbar atferd og følelser. Så lenge atferden ikke er destruktiv, bør du være så støttende og ikke-dømmende som mulig. Hvis oppførselen deres blir destruktiv, snakk med dem og prøv forsiktig å styre dem tilbake på en mer positiv vei. Ved behov kan det være lurt å søke profesjonell hjelp.
- Vær oppmerksom på at bestemte datoer eller hendelser kan virke som påminnere og intensivere sorgen, f.eks. bursdager, jubileer, høytider, skoleball, konfirmasjoner osv. Forbered deg på de økte følelsene som disse dagene kan bringe.
- Vær forberedt på hva som helst! La tenåringen din sørge på sin egen unike måte, men vær forberedt på at humøret og/eller oppførselen deres kan endre seg fra dag til dag og kanskje til og med fra time til time!

Kommunikasjon, tålmodighet og forståelse er nøklene til å hjelpe en tenåring gjennom det som kan være det første store tilbakeslaget i livet han eller hun noen gang har opplevd. Jo mer du forstår hva de går gjennom, jo mer kan du tilby dem den komforten og støtten de trenger.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødsituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC