



## Att hjälpa tonåringar Hantera sorg

Sammantaget tycker de flesta att förändring ger stimulans för tillväxt, och förlusterna kompenseras för mer än väl av de möjligheter förändring kan ge.



## Vad är egentligen en traumatisk händelse?

Att hantera sorg är en komplex fråga som nästan alla kommer att behöva möta vid ett eller annat tillfälle. För tonåringar (som redan har upplevt en förvirrande och utmanande period i sin fysiska och känslomässiga utveckling) kan sorg vara särskilt svår att komma till rätta med.

För det första, vad är sorg? Det är smärtan och skadan vi känner när någon eller något vi älskar går förlorade. Sorg kan få oss att känna oss rädda, ledsna, arga, förvirrade, nyfikna, trötta och till och med lättade.

Precis som för vuxna är sorg för en tonåring en normal och förståelig reaktion på förlust. Och återigen, precis som med vuxna, är tonårssorg unik för varje individ. Alla sörjer på sitt sätt, av sina egna skäl, under sin egen tid.



## Hur man hjälper barn som har överlevt:

Precis som för vuxna är sorg för en tonåring en normal och förståelig reaktion på förlust. Och återigen, precis som med vuxna, är tonårssorg unik för varje individ. Alla sörjer på sitt sätt, av sina egna skäl, under sin egen tid.

Vi associerar vanligtvis sorg med dödsfallet av en person som står oss nära, men nästan alla former av förlust kan orsaka sorg:

- Förlust av ett husdjur.
- En vän som flyttar till en annan stad.
- Ett syskon som flyttar ut från familjens hem.
- Att sälja familjens bostad och flytta iväg.

Dessa exempel kanske inte verkar lika allvarliga och tragiska som en älskad persons död, men för en tonåring kan de kännas nästan lika förödande och lika traumatiska.

Efter en förlust kommer en tonåring sannolikt att gå igenom de fem stadierna av sorg som beskrivs av Elisabeth Kübler-Ross och David Kessler.

**Förnekande...** vägrar att tro att det faktiskt hände.

**Ilkska...** behovet av att vara arg på/ skylla på någon eller något.

**Förhandlingar...** en samling av "Om bara..." eller

**"Tänk om ..."** tankar.

**Depression...** intensiv sorg som verkar som om den aldrig tar slut.

**Accepterande...** detta är inte detsamma som att "känna sig OK", det är att äntligen acceptera verkligheten.



## Men hur kan du faktiskt hjälpa en tonåring som går igenom sorgprocessen?

### Dessa enkla steg kan hjälpa till att göra deras resa lite smidigare:

- Försäkra dem om att det är okej att sörja och uttrycka sina känslor, både känslomässiga och fysiska. Sorg är inget man behöver undvika eller skämmas för. Att hjälpa tonåringar att inse detta kan ge dem möjlighet att identifiera och ta itu med sina sorgereaktioner.
- Var en god lyssnare Hur mycket de än drar sig tillbaka i sig själva kan det finnas tillfällen då din tonåring verkligen vill prata. Försök att vara så "närvarande" du kan. Låt dem prata så länge de vill.
- Ha tålamod med dem. Ingen vet hur länge deras sorg kommer att pågå. Sorg har ingen tidtabell. Låt det gå sin gilla gång utan att de pressas att "de borde ha kommit över det nu". Sorgprocessen kan föra upp en del oförutsägbara beteenden och känslor till ytan. Så länge som beteendet inte är destruktivt, var så stödjande och icke-dömande du kan. Om deras beteende blir destruktivt, prata med dem och försök försiktigt att styra dem tillbaka till en mer positiv väg. Vid behov kan det vara tillrådligt att söka professionell hjälp.
- Var medveten om att vissa datum eller händelser kan fungera som triggers för att intensifiera deras sorg, t.ex. födelsedagar, årsdagar, helgdagar, skolbaler, examen, etc. Förbered dig på de ökade känslor som dessa dagar kan medföra.
- Var redo för vad som helst! Låt din tonåring sörja på sitt eget unika sätt men var beredd på att deras humör och/eller beteende kan förändras från dag till dag, och kanske till och med från timme till timme!

Kommunikation, tålamod och förståelse är nycklarna till att hjälpa en tonåring genom vad som kan vara den första stora motgång de upplevt i sitt liv. Ju mer du förstår vad de går igenom, desto mer kommer du att kunna erbjuda dem den tröst och det stöd de behöver.



### Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) för ytterligare viktiga supportresurser och information.



**Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning.** Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller mediciner. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.