



## Råd till lärare, fritidspersonal, hobbyverksamhet m.fl. om hur man kan stödja ungdomar i sorg

Att sörja är en process som tar mycket av vår uppmärksamhet, och kan göra att den som är i sorg tappar sin energi och koncentrationsförmåga. Därför upplever många ungdomar att det kan påverka vardagen i skolan, både med skolprestationer och socialt.

Här kan du som möter ungdomar i sorg i skolan eller fritids/hobbyverksamhet läsa vad ungdomar själva tycker att skolan, lärare och andra vuxna kan göra för att stötta unga som sörjer – och lite om vad de upplever som inte är till hjälp.

### Några tankar om vad som kan göra det svårt

- Vuxna som säger saker som "nu måste du se över din frånvaro"
- Arga vuxna som man blir rädd för
- Det är jobbigt att gå ut 5 minuter under lektionen, för då frågar alla "varför får hon/han gå ut"?
- När den vuxna säger "kan du inte bara göra det imorgon istället?" Uppskjutna deadlines leder ofta bara till att arbetet hopar sig och det blir en omöjlig uppgift att hinna lösa allt.
- Lärare som inte visar tillit till eleverna
- När lärare säger saker som "Du vet det rätta svaret, så varför säger du det inte?"
- När inställningen från skolan är att ungdomen bara utnyttjar sin situation och försöker "komma undan"
- Att ge råd som faktiskt inte är bra, och som kommer från gamla förhållningssätt och kunskaper om kris och sorg



## Råd till lärare, fritidspersonal, hobbyverksamhet m.fl. om hur man kan stödja ungdomar i sorg

### Några tankar om vad som kan vara hjälpsamt

- Lugna vuxna som visar förståelse är bra
- Lärare som inte stressar över småsaker är hjälpsamt
- Att kunna få möjligheten att nedprioritera moment med mycket prestation i stunder då det är extra tufft
- Att komma överens med lärare och andra vuxna om anpassningar: som att kunna gå till kurator eller skolsjuksköterska
- Att skolan/verksamheten är flexibel
- Lärare som ingriper när de ser att en elev har det svårt eller är stressad
- Vuxna som välkomnar ungdomen och som förstår när den unga försöker säga att han/hon behöver hjälp eller berättar att något i livet är svårt
- Lärare som minskar läxkraven, så ungdomen har mindre att göra
- Vetskap om att långa skoldagar kan vara helt omöjliga att genomföra
- Att få lämna in det man har till en inlämning, även om man inte blev klar med allt
- Att lärare och andra vuxna hjälper till att prioritera det som inte är så viktigt inför till exempel ett prov
- Att få lämna rummet för en liten paus är bra, men det är svårt att komma in igen om alla ställer frågor.