



Landsforeningen  
uventet barnedød

# Digitalt hefte om ungdom og sorg

## SLUTTRAPPORT

Søkerorganisasjon. Landsforeningen uventet barnedød (LUB)

Prosjektleder: Trine Giving Kalstad

Prosjektnr: 2019/HE2-285889

September 2022



## Forord

Tusenvis av ungdommer opplever å miste en nær person årlig i Norge. Mange unge søker informasjon om det å sørge, hva som kan hjelpe og de leter etter historier om andre som har opplevd noe lignende. Selv om de kjenner at det å sørge er vondt og vanskelig, bruker mange ungdommer mye krefter på å ikke vise sorgfølelser eller skille seg ut fra vennegjengen. Det koster mye for mange.

Nå er en egen nettside for og av ungdom i sorg på plass. Dette har vært et tidkrevende, men spennende prosjekt. Og vi er stolte over resultatet: En ny delikat nettside der unge både kan søke kunnskap og hjelp når de opplever sorg etter å ha mistet en de er glad i, og der de kan lese andre ungdommers historier om det å erfare og mestre sorg. Nettsiden er også ment til støtte og hjelp for dem som møter unge som opplever dødsfall, være seg foreldre, søsken, venner, helsesykepleiere, lærere og andre i ungdommenes nettverk. Selv om det er utfordrende å lage en nettside som både ivaretar og normaliserer et bredt spekter av sorgerfaringer og hva som kan hjelpe, har det vært viktig å formidle et tydelig håp til ungdom som sørger; det vil bli bedre og det er hjelp og få.

Tusen takk til pedagogisk-psykologisk rådgiver Eline Grelland Røkholt for solid fagkunnskap og stødig penn gjennom hele prosjektarbeidet, til fagkonsulent/redaktør i LUB Line Schrader for verdifull fag og teknisk/digital kompetanse, organisasjonskonsulent i LUB Vilde Von Krogh for viktig arbeid med design og bilder, og ikke minst tusen takk til hele vår referansegruppe med assisterende rektor Cathrine Torsvik Thingnes, helsesykepleier Siri Storstad, Andrea fra Unge LEVE og ungdommene William som mistet lillebror Andreas (10) etter lang tids sykdom da han var 16 og Sanne som mistet lillebror i plutselig død da hun var 3,5 år gammel.

En ekstra stor, varm takk går til alle de unge som har bidratt med sine erfaringer og sine sterke historier. Gjennom fokusgruppeintervjuer og individuelle intervjuer og samtaler vi lært mye om hvordan ungdom kan ha det når de opplever dødsfall. Flere av disse erfaringene er blitt til personlige historier som presenteres på nettsiden i en egen historie-mal. Takk for at dere deler, det betyr at ungdom i lignende situasjon kan kjenne seg mindre alene og oppleve et støttende, digitalt fellesskap.

Oslo, 28.09.2022

Landsforeningen uventet barnedød  
v/prosjektleder Trine Giving Kalstad

*Trine G. Kalstad*

## 1. Bakgrunn for prosjektet

I 2004 lagde vi informasjonsheftet "Ungdom og sorg" (2003/1/0533) i samarbeid med flere etterlatteorganisasjoner. Heftet ble noe revidert i 2006 og har vært blant annet tilgjengelig blant annet på mange etterlatteorganisasjoners nettsider og på ung.no. I dette heftet beskrives ungdoms sorgprosess ved ulike typer tap av nære, og hvordan familie, skole og andre rundt dem kan være til støtte. Informasjonsheftet har sammen med skolebarn og sorg-heftet fått stor oppmerksomhet, vi erfarer et stort behov for kunnskap og råd innen dette feltet. Vi opplevde imidlertid et stort behov for oppdatering og revisjon av heftet på grunn av en rivende samfunnsutvikling og økt kunnskap om hva god hjelp og støtte til sørgende består i:

- Unges forhold til sosiale medier.
- Lovendringer i skolesystemet, som for eksempel fraværsreglementet.
- Ny kunnskap om unges reaksjoner og behov i krise i lys av forskningen etter 22. juli 2011-hendelsene.
- Lovfestet rett til helsehjelp fra 2018 til barn og ungdom som etterlatte gjennom en utvidelse av helsepersonellovens §10b (Lov om helsepersonell, Lov om spesialisthelsetjenester).
- Økt kunnskap om selvhjelp og psykologisk førstehjelp innen psykisk helse for barn og unge generelt, og kunnskap om hverdagsmestring ved sorg spesielt.

I Norge opplever ca. 3000 barn og ungdom hvert år at foreldre eller søsken dør. Mange unge i sorg og krise søker informasjon om hva sorg egentlig er, og hva sorg gjør med dem som mennesker. De trenger hjelp til å normalisere reaksjoner og få hjelp til å håndtere sin nye livssituasjon. Erfaring viser også at mange voksne rundt unge, inkludert helsepersonell, ofte blir usikre på hvordan de skal snakke med unge om tapet og sorgen, eller vise sin medfølelse. Denne usikkerheten øker gjerne overfor unge som mister nære etter selvmord eller andre brå dødsfall hos foreldre eller søsken. Derfor trenger både familien, det sosiale nettverket, samt helsepersonell som møter unge i sorg informasjon om vanlige sorgreaksjoner for å forstå deres utfordringer, og få råd om hvordan de helt konkret kan være til støtte. Skolen og skolehelsetjenesten har en særlig rolle i å yte god sosial støtte og faglig tilpasninger etter behov, og samarbeide med eleven, foresatte og andre instanser om nødvendig støtte. Ungdom trenger bekreftelse på at deres evne til å gjøre skolearbeid kan påvirkes av sorgen, og at dette er en situasjon hvor de har krav på tilpasning. Også skolen må dermed ha kunnskap til å ta ansvar for dialog om de områdene som ungdommen opplever er blitt mer strevsomme.

For at informasjon om sorg og tap skal oppleves som relevant for dagens unge og deres hjelpere, må den være praktisk anvendelig og gi best mulige råd. Derfor var en gjennomgående revisjon og digitalisering av heftets informasjon nødvendig. Fordi ungdom er svært digitale i sin hverdag har vi nå utviklet en egen nettside om ungdom og sorg. Dette mener vi er mer brukervennlig enn tekst på en organisasjonsside som eksempelvis lub.no der denne informasjonen ville ha vært del av annen informasjon som ikke er relevant for ungdom.

## 2. Målsetting og målgruppe

Målsettingen har vært å gjøre informasjon om sorg og hva som kan hjelpe ungdommer som opplever dødsfall av en nær person digitalt tilgjengelig. Gjennom nettsiden ungdomsorg.no ønsker vi å bidra til økt kunnskap om unges sorg etter dødsfall uansett type tap, og gi råd og veiledning i hvordan unge kan mestre egen sorg. Målgruppen er ungdom fra 13 til 19 år, deres familie, venner, skoleansatte, helsepersonell og andre i deres sosiale nettverk.

### 3. Prosjektgjennomføring

Hovedforfatter av ungdomsorg.no har vært Eline G. Røkholt, tidligere rådgiver ved Enhet for sorgstøtte, Ahus, og jobber nå som rådgiver i ungdomsskoleteamet i PPT i Bærum kommune. Hun deltok i Helsedirektoratets nasjonale etterlattearbeid etter terroren 22. juli 2011, og i forskning om foreldre til overlevende ungdom fra Utøya ledet av NKVTS. Hun har selv opplevd å miste en liten bror i krybbedød som ungdom, og et eget barn etter langvarig sykdom.

Prosjektgruppa har forøvrig bestått av prosjektleder/medforfatter Trine G Kalstad, fagsjef i LUB, assisterende rektor Cathrine Torsvik Thingnes, helsesøster Siri Storstad, fagkonsulent/redaktør i LUB Line Schrader, medforfatter og digital kompetanse, organisasjonskonsulent i LUB Vilde Von Krogh, design og bilder, og tre unge etterlatte med ulike tapsbakgrunn og med tilknytning til organisasjonene LUB, LEVE/Unge LEVE og Foreningen Barnepalliasjon<sup>1</sup>. I tillegg har 12 unge etterlatte med ulike tapsbakgrunn delt erfaringer og gitt råd gjennom enkeltintervjuer og fokusgruppeintervjuer. Det er gjort to fokusintervjuer. Første er med en vennegjeng som mistet en kamerat i en bilulykke. Det andre gruppeintervjuet var med ungdommer som hadde ulike tapserfaring (mistet bror eller forelder i selvmord, søsken i dødfødsel, søster etter lang tids sykdom, bror i krybbedød og en ung voksen som er programleder i podcasten Selvmord fra Unge LEVE). Enkeltintervjuer er blitt gjennomført enten fysisk eller per telefon (delvis grunnet pandemien). I tillegg har relevant forskning og fagstoff vært kunnskapsgrunnlaget for utarbeiding av nettsiden.

Alle i prosjektgruppa har bidratt med erfaring og kunnskap fra sine perspektiver, både i prosjektgruppemøte, i telefonsamtaler og ved å ha fått tekster til gjennomsyn før publisering. Det er blitt gitt konstruktive tilbakemeldinger underveis. Også ungdommene har fått tilsendt tekster til gjennomsyn før publisering. Noen har ønsket å være anonyme, noe vi naturligvis har godkjent. Vi har imidlertid valgt å bare bruke fornavn for å ivareta personvern, og vi har kontaktet foreldre der informantene har vært under 18 år. Gjennom intervjuene har vi samlet erfaringer, råd og sitater brukt under ulike artikler på nettsiden ungdomsorg.no. Involvering av ungdom og fagpersoner/yrkesgrupper som møter unge i sorg har sikret prosjektet solid kompetanse og brukernærhet. Prosjektgruppen og informantene har til sammen sørget for at de ulike gruppens interesser blir best mulig ivaretatt.

#### **Forlenget prosjektperiode**

Arbeidet med nettsiden ble utsatt grunnet pandemien (godkjent av Stiftelsen Dam 7. jan 2021) og tekniske utfordringer grunnet bytting av plattform for lub.no som ungdom og sorg var planlagt å være en underside til (godkjent av Stiftelsen Dam 29.11.2021). Dette har forsinket prosjektet betydelig, men har på samme tid bidratt til en langt bedre løsning for nettsiden generelt, og delen med historiefortellinger spesielt. Totalt sett er resultatet en bedre nettside både teknisk og designmessig, der også brukervennligheten er solid.

#### **Ungdom og sorg på eget domene**

Underveis i prosjektet har vi hatt kontakt med ulike fagmiljøer, ungdommer og organisasjoner. I stadig større grad ble det et behov for å sikre nettsiden mest mulig «nøytralitet» slik at flest mulig unge med ulike tapsbakgrunn kunne ha nytte av nettsiden. Særlig med tanke på Googlesøk, som trolig vil bli det viktigste stedet å nå målgruppen på sikt, ble dette et viktig aspekt. Dette resulterte i at LUB, etter at nettsiden først ble utviklet som underdomene på lub.no (lub.no/ungdomsorg.no), valgte å bekoste flytting til og kjøp av domenet ungdomsorg.no. Dette gjør siden mindre bundet til en enkelt organisasjon og lettere å markedsføre for andre organisasjoner og miljøer.

---

<sup>1</sup> Representanten fra FFB valgte å trekke seg av personlige grunner

### **Historiefortelling**

Erkjennelsen av betydningen av å formidle personlig erfaring har resultert i et eget menypunkt med historier av ungdom selv. I prosjektperioden har vi laget fem historier; fire unge som har mistet henholdsvis en liten bror i krybbedød, en 10 år gammel bror etter mange år med sykdom, en søster på to år i plutselig uventet barnedød og en storebror på 20 år i selvmord. I tillegg deler en vennegjeng sine erfaringer med å miste en venn i en ulykke. Dette er historier publisert i en egen historiemal der tekst, bilder, filmer og sitater settes sammen på en delikat og brukervennlig måte, tilpasset både mobiltelefon og desktop. Utviklingen av denne malen har vært del av prosjektarbeidet. Det har vært et krevende nybrottsarbeid, men har bidratt til en nettside av god kvalitet der personlige historier får sin rettmessige plass og uttrykk.

### **Lansering og markedsføring**

Ungdomsorg.no ble lansert i forbindelse med Sorgkonferansen i Oslo 30. august 2022. Denne konferansen ble arrangert av Sorgstøttealliansen, et nettverk av organisasjoner og fagmiljøer på sorg i Norge. De 120 deltagerne besto av fagpersoner og brukere knyttet til de ulike organisasjonene. I etterkant av konferansen er Sorgstøttealliansens organisasjoner invitert til å bidra med en personlig historie fra en ungdom i sin organisasjon. Organisasjonene ønsker nå markedsføre nettsiden via sine kanaler.

Ung.no, en offentlig informasjonskanal for ungdom, har tidligere vist til LUB og heftet Ungdom og sorg (som nå er blitt ungdomsorg.no) på sine sider om sorg og krise. De reviderer sine nettsider denne høsten og har bekreftet at de vil henvise til ungdomsorg.no når revideringen er klar. På helsenorge.no henvises det til lub.no under temaet sorg. Det har vært vanskelig å finne frem til hvem som har redaksjonsansvar her, men vi er nå i dialog med direktoratet for e-helse om å henvise til også ungdomsorg.no på helsenorge.no.

## **4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering**

Resultatet er nettsiden ungdomsorg.no, en brukervennlig og delikat nettside om sorg etter tap av en nær person uavhengig dødsårsak. Siden er utviklet av LUB, i samarbeid med andre organisasjoner og fagpersoner. Per nå er LEVE, Landsforeningen for etterlatte ved selvmord/Unge LEVE, en offentlig samarbeidspartner.

Nettsiden har fått følgende menypunkt:

- Sorg hos ungdom
- Hvem kan hjelpe
- Skolehverdag
- Historier
- Ulike tap
- Om siden

Mange av menypunktene har undermenyer som gir god oversikt over tilhørende temaer, og det er mye bruk av intern lenking til relevante artikler/menypunkter både i artiklene og nederst på sidene (såkalt krysspublisering) slik at leseren raskt og enkelt kan lese mer om det de er interessert i.



## Hvordan bearbeider ungdom sorg?

Er du ungdom som har mistet et søsken, en forelder, en venn eller andre viktige personer i livet ditt? Du er ikke alene. Her kan du lære om sorg og hva som hjelper.

[Les mer](#)



Historier



Hvordan kan du hjelpe deg selv?



Hvordan sørger ungdom?

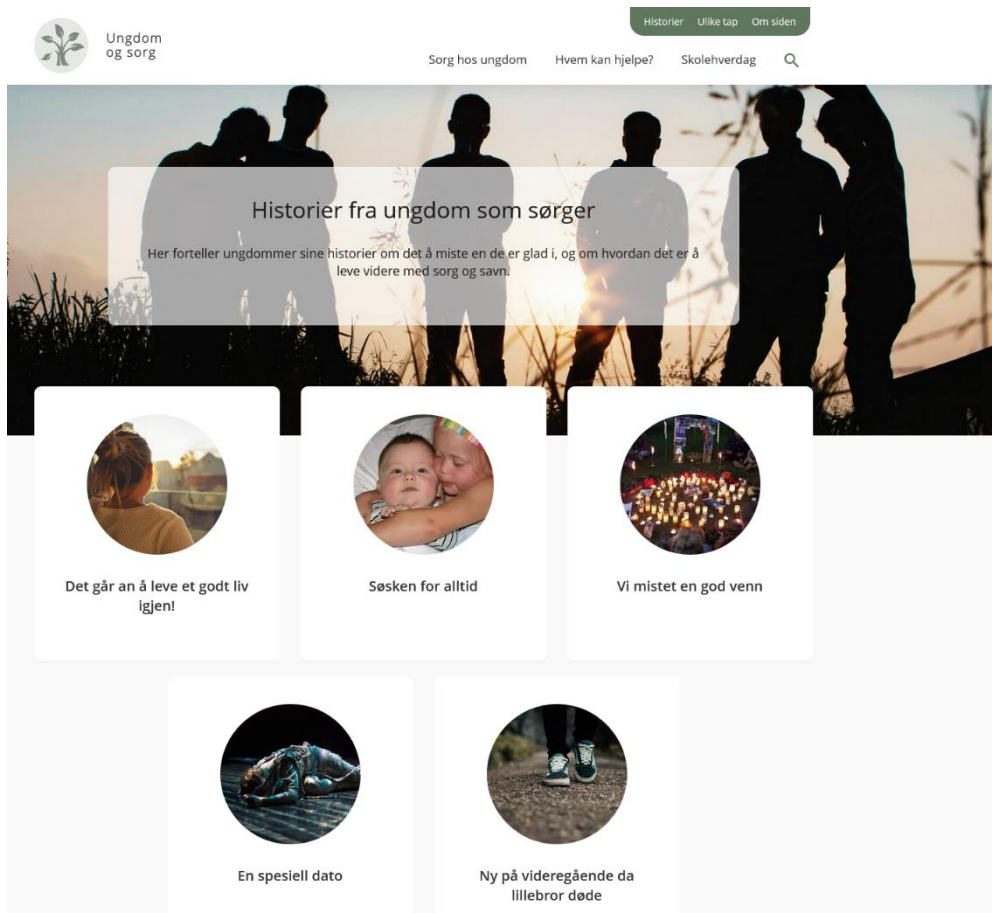


Skolehverdag

### Innhold på nettsiden

På ungdomsorg.no beskrives hvordan sorg kan komme til uttrykk og hvordan unge i dag bearbeider sorg, vi gir informasjon om hvordan de kan hjelpe seg selv og hvor de kan søke hjelp når det blir for vanskelig. Vi har lagt vekt på å vise forståelse for at det å sørge er en tidkrevende prosess og at reaksjoner, uttrykk og behov varierer. Ikke minst formidles unges egne erfaringer og opplevelser av det å ha mistet en forelder, et søsken, en venn eller andre nære personer. Gjennom bruk av sitater, historier og bilder gir ungdom konkrete råd til sine foreldre, venner, lærere og helsepersonell om hva de trenger for å bearbeide sorg og savn.

Det unike med denne nettsiden er historiefortellingene i et eget design. Etter inspirasjon av blant annet VG og NRK har vi i dette prosjektet utviklet en mal for historiefortelling der tekst, bilder, filmer og sitater settes sammen på en delikat og inspirerende måte, godt tilpasset mobiltelefon i tillegg til pc/mac/desktop. Denne måten å formidle historier på skaper et ærlig og autentisk uttrykk, det skaper nærhet og øker leseropplevelsen betraktelig – noe vi bl.a. ser i brukerstatistikken ved at det er lang gjennomsnittlig besøkstid på historiene. Vi håper at beskrivelsene og historiene kan skape gjenkjenning og bidra til normalisering av egne behov og reaksjoner. På denne måten kan ungdom styrkes i å gjøre noe med egen situasjon og be om hjelp.



Siden er helt nylig lansert, men noen tilbakemeldinger har vi rukket å få:

«I kveld har jeg studert nettsiden deres om ungdom og sorg grundig. Den er virkelig utrolig bra. Skrevet i et språk som ungdom forstår. Lett å finne fram. Fint med råd, historier man kan kjenne seg igjen i, beskrivelser av hvordan sorg kan arte seg. Jeg skal vise denne fram til helsesykepleierne, ledelsen og lærerne hos oss. I tillegg har den fått veldig aktualitet på skolen akkurat nå. Vi mistet en elev på mitt trinn i vår og for ikke så mange uker siden mistet en annen elev en forelder. På trinnet er det to andre som også har mistet en forelder hver. Og i går fikk vi vite at en elev som gikk hos oss for noen år siden hadde tatt livet sitt. Opplever at det er en topp med dette nå i tillegg til mange som er psykisk syke. Flere enn før. Så dette er virkelig kjærkomment. Dere er SÅ flinke! Tusen takk!»

Assisterende rektor på en ungdomsskole

«Takk for lenken, denne nettsiden er veldig flott. Som ansatt i kriseteamet fikk jeg nytte av den dagen etter du sendte den. Har anbefalt den til mine kollegaer.»

Gry, psykiatrisk sykepleier.

«Dette har vært veldig fint å være med på, er jo en kjempeviktig sak!»

Sander, en av de unge som har mistet et søsken.

## 5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

I dette prosjektet har mange ungdommer fått komme til orde, i tillegg til at yrkesgrupper som møter ungdom gjennom sitt yrke har delt erfaringer om hva som kan hjelpe og være viktig i møte med unge i sorg. Vi er særlig fornøyde med nettsidens uttrykk og seksjonen med personlige historier fra ungdom selv. Dette bidrar til normalisering av tanker og følelser, mulighet til gjenkjenning og å kunne speile seg i andres erfaringer og få opplevelsen av å ikke være alene om å være i sorg etter å ha mistet noen være.

Nettsiden ungdomsorg.no er en selvstendig nettside, noe som gjør den mer uavhengig og lettere å markedsføre for andre organisasjoner og fagmiljøer, skoler og aktører innen helsetjenesten. Det gjør også at den fremstår relevant for ungdom som opplever sorg uansett hvem de har mistet og på hvilken måte. En nettside er ikke statisk, og vi vil fortløpende oppdatere siden med relevante lenker til aktuelle hjelpeinstanser, filmer, litteratur, podkaster med mer slik at nettsiden oppleves oppdatert og relevant. Vi vil også utvide seksjonen med personlige historier fortløpende slik at enda flere kan finne en historie som de kan kjenne seg godt igjen i. Gjennom invitasjon fra oss om å bidra med tapshistorier fra ungdom i egen organisasjon, har flere etterlatteorganisasjoner nå ønske om å bli med som samarbeidspartner. Dette vurderer vi som svært positivt da flere får eierskap til nettsiden og vi kan formidle sorgerfaringer fra enda flere ulike former for tap.

Det planlegges flere markedsføringstiltak i løpet av høsten; Vi har avtale med Helsesista som vil omtale ungdomsorg.no i sine digitale kanaler i løpet av oktober. LEVE har en stor ungdomssamling i oktober 2022 der nettsiden skal presenteres. Videre skal den igjen presenteres på Sorgstøttealliansens møte 2. november. Nettsiden nevnes også i prosjektleders undervisning av studenter på sorgstøtteutdanningen på VID høyskole 12. november. I tillegg vil LUB, LEVE og andre organisasjoner sikre fortsatt markedsføring av nettsiden i sine informasjonskanaler (nettside, sosiale medier, nyhetsbrev og medlemsblad), samarbeidspartnere, i undervisning og formidlingsaktivitet og gjennom personlig kommunikasjon med mennesker i sorg og som søker hjelp og støtte. Vi ønsker generelt også gjøre den kjent både blant ungdommer generelt og helsepersonell, pedagoger og andre som treffer unge i sitt hverdagsliv.

God støtte og hjelp til ungdom i sorg handler om å ta på alvor at ungdom selv trenger å kunne noe om situasjonen de er kommet i. De trenger kunnskap om hva som er vanlig å tenke, føle og gjøre etter å ha mistet en nær person, og hva som vil skje framover. De trenger å vite noe om hva de kan vente av egne og andres reaksjoner på tapet, og de må også kunne noe om ritualene rundt et dødsfall. De må få vite hva som skjedde og hvorfor slik de har nødvendig informasjon. De trenger råd om hvordan man kan og bør bruke sosiale medier som kommunikasjonsform, hva er ok å dele og hvordan forholder man seg til kommentarer eller mangel på dette? De trenger også informasjon om hvordan skolen kan være til hjelp og hva en elev i sorg kan forvente seg av tilpasning på skolen når konsentrasjonen og hukommelsen svikter og fraværet kanskje øker. Vi opplever at denne nye nettsiden kan bidra til at unge rustes til å stå i og håndtere konsekvensene av et vondt tap på en best mulig måte.

## Referanser

Se nettsiden ungdomsorg.no for aktuelle referanser og lenker.