



„Það var spes að koma aftur í skólann, erfitt...“: Reynsla einstaklinga af grunnskólagöngu eftir foreldramissi

Heiður Ósk Þorgeirsdóttir og Jórunn Elíadóttir

► Abstract ► Um höfunda ► About the authors ► Heimildir

Þegar barn eða unglingur missir foreldri sitt breytist öll tilvera þess og margs konar áskoranir koma upp sem barnið eða unglingurinn þarf að takast á við. Hlutverk skóla er mikilvægt í þessu samhengi og þarf skólinn og starfsfólk hans að geta brugðist rétt við þegar nemendur verða fyrir því áfalli að missa foreldri. Markmið rannsóknarinnar var að varpa ljósi á reynslu einstaklinga af grunnskólanum eftir missi foreldris. Rýnt var í áhrif foreldramissisins á unglunga og skólagöngu þeirra þar sem leitað var svara við hvort og þá hvernig stuðningur mætti einstaklingunum er þeir sneru aftur í skólann eftir missinn. Einnig var rýnt í hvað mætti gera betur í skólum þegar unglingar verða fyrir missi. Tekin voru sex viðtöl við einstaklinga 18 ára og eldri sem höfðu misst foreldri á unglingsárunum, nánar tiltekið á aldrinum 12–16 ára, og var búseta þeirra á þeim tíma dreifð um landið.

Niðurstöður sýna að reynsla einstaklinganna úr skólanum var erfið; mikil reiði kom í kjölfar missisins og námsáhugi flestra viðmælenda minnkaði umtalsvert. Misvel var tekið á móti viðmælendunum við komuna í skólann eftir andlát foreldrisins og skilningur starfsfólks skólanna á ferlinu sem þeir gengu í gegnum var takmarkaður. Einmanaleiki og skortur á stuðningi innan skólans, ásamt minni námskröfum, varð til þess að þeir áttu erfitt uppdráttar námslega og sum hver einnig félagslega. Út frá niðurstöðum má álykta að stuðningur við nemendur sem orðið hafa fyrir missi foreldris þyrfti að vera markvissari, skipulagðari og ekki síst persónulegri, auk þess sem skilningur á sorgarviðbrögðum og sorgarferlinu mætti vera meiri.

Efnisorð: Foreldramissir, sorgarferlið, unglingar, grunnskóli, stuðningur, áfallaáætlun

Inngangur

Í greininni er sjónum beint að foreldramissi unglunga, viðbrögðum skóla við foreldramissi nemenda og hvaða úrræði skólinn hefur til að hjálpa nemendum að takast á við slík áföll. Greinin byggir á meistaraverkefni fyrri höfundar, þar sem viðtöl voru tekin við fullorðna einstaklinga sem misst höfðu foreldri þegar þeir voru á grunnskólaaldri. Fræðileg umfjöllun snýr að stöðu þekkingar á þessu sviði þar sem áherslan er á missi (e. bereavement), djúpstæðan missi eins og ástvinamissi, sorg (e. grief) og sorgarferli (e. mourning), sem eru vitsmunaleg, tilfinningaleg og hegðunarleg viðbrögð við sorginni (Revet o.fl., 2020), og áfallaástoð (Kantor og Kaplow, 2020). Á hverju ári missir töluverður fjöldi barna á grunnskólaaldri að minnsta kosti annað foreldri sitt, en á árunum 2009–2018 missti að jafnaði 101 barn/unglingur foreldri árlega (Hagstofa Íslands, e.d.). Áhrif slíks missis á börn og

unglinga hafa lítið verið rannsökuð hér á landi en 2015 kom út greinargerð rýnihópa fagfólks um stöðu barna við andlát foreldris. Þar kemur fram að þörf er á úrræðum og föstum farvegum fyrir fræðslu og alhliða stuðning fyrir börn sem verða fyrir missi (Sigrún Júlíusdóttir o.fl., 2015). Það skiptir miklu að skólinn og starfsfólk hans sé vel í stakk búð til að bregðast rétt við hinum ýmsu aðstæðum og erfiðleikum sem nemendurnir geta þurft að takast á við (Gunnar E. Finnbogason og Hildur Björg Gunnarsdóttir, 2010). Áhrif foreldramissis á unglunga eru oft vanmetin eða horft fram hjá þeim þar sem margir tengja erfiðleikana eða breytingar á hegðun og/eða námi ekki við liðinn atburð. Slík sýn, til viðbótar við hversu erfitt mörgum kennurum og öðru starfsfólki skólanna finnst að mæta syrgjandi nemendum, gefur mikilvægi áfallaáætlunar skýrt til kynna (Holland, 2008; Weinstock o.fl., 2021). Morgan og Roberts (2010) segja að skilningur unglunga á dauðanum sé að mörgu leyti líkur skilningi fullorðinna en á meðan hinn fullorðni einstaklingur hefur skilning á að svona sé lífið og að dauðinn sé endanlegur veltir unglíngurinn frekar fyrir sér eðli lífs og dauða, sanngirni og tilgangi lífsins. Þeir benda á að í takt við þær tilfinningasveiflur sem fylgja unglingsárunum geta þessar vangaveltur og missir foreldris orðið unglíngnum þungbær og þess vegna skiptir gott stuðningsnet miklu máli, þá sérstaklega innan skólans.

Leitað var svara við eftirfarandi rannsóknarspurningum: Hver er reynsla einstaklinga af grunnskólagöngu eftir foreldramissi? Hvernig brást skólinn við andláti foreldris nemandans og á hvern hátt getur skólinn brugðist betur við áföllum eins og þessum?

Unglíngurinn og foreldramissir

Að missa foreldri sitt er talið vera eitt af því sem veldur mestu álagi í lífi barna og unglunga og má segja að þetta sé eitt það erfiðasta sem þau upplifa, enda getur missir foreldris haft víðtæk áhrif á andlega heilsu þeirra til lengri eða skemmri tíma (Bergman o.fl., 2017). Flestir unglíngar komast í gegnum sorgina við að missa foreldri á það sem kallast heilbrigðan hátt en allir takast samt á við miklar áskoranir og slíkt getur tekið tíma (Apelian og Nesteruk, 2017; Pham o.fl., 2018). Guzzo og Gobbi (2021) benda á að lítið hafi verið rannsakað hvaða áhrif foreldramissir hefur á unglunga, en þær rannsóknir sem þó hafa verið gerðar sýna fram á að sorgarferli þeirra er afar flókið miðað við sorgarferli fullorðinna. Unglíngar eru á sérstökum stað í lífinu, sem einkennist m.a. af sálrænum, tilfinningalegum og líffræðilegum þroska, og eru jafnframt að takast á við sjálfsvitund sína og félagsleg tengsl (Guzzo og Gobbi, 2021). Sorg unglunga hefur einnig margar birtingarmyndir; unglíngar syrgja glötuð tækifæri með látnum umönnunaraðila sínum, þeir upplifa oft mikinn tómléika og tilfinningalegt tómarúm og eiga erfitt með að skilja dauðann og aðlagast nýjum raunveruleika (Altinsoy, 2022). Þetta tilfinningalega umrót getur valdið því að unglíngurinn finnur fyrir vonbrigðum yfir einhverju sem hann gerði eða gerði ekki eða sagði við látið foreldri sitt, depurð yfir öllu sem hann gat ekki breytt, reiði yfir aðstæðum og hræðslu við að missa aðra í kringum sig (Apelian og Nesteruk, 2017; Bergman o.fl., 2017).

Sorg flestra unglunga fer minnkandi með tímanum en samt eiga sumir erfiðara með að vinna úr sorginni en aðrir, eru viðkvæmari fyrir erfiðleikum og fara jafnvel í gegnum langt og flókið sorgarferli (Bylund-Grenklo o.fl., 2016; Pham o.fl., 2018; Stikkelbroek o.fl., 2016; Wardecker o.fl., 2017). Guzzo og Gobbi (2021) draga fram þau einkenni er snúa að afleiðingum foreldramissis á unglunga en þar kemur fram að andlát ástvina hefur margþætt áhrif, bæði sálræn, hegðunarleg og líkamleg, en líkamlega geta veikindi aukist eða komið fram (Tafà o.fl., 2018). Missirinn hefur ekki aðeins áhrif á fjölskyldulífið heldur getur haft áhrif á námsárangur nemenda og skólagöngu. Hætta er á að unglíngur í sorg leiti í fíkniefni og þjáist af kvíða og svefnleysi (Guzzo og Gobbi, 2021),

Missir foreldris getur haft langtímaáhrif og komið fram mörgum árum síðar, meðal annars í skólastarfi og skertri virkni á ýmsum sviðum lífsins. Mikil hætta er á þunglyndi á meðal barna og unglunga í allt að tvö ár eftir missinn eða þegar lengra liður frá honum (Bylund-Grenklo o.fl., 2016; Kamis o.fl., 2021). Unglíngar geta einnig sýnt skipulags- eða stefnuleysi, eða hvort tveggja í senn í sorgarferlinu, auk þess sem þeir leyndu eigin sorgarviðbrögðum til að vernda umönnunaraðila sína fyrir frekari vanlíðan (Bylund-Grenklo o.fl., 2021; Kentor og Kaplow, 2020; McCoyd o.fl., 2021).

Streita er viðvarandi (Bergman o.fl., 2017) og athugasemdir, sem oftast eru lagðar fram af góðum hug, um að nú þurfi unglingurinn að vera sterkur og hugsa um fjölskylduna, geta gert það að verkum að unglingurinn fær ekki tækifæri til að syrgja og getur það valdið enn meiri streitu í lífi hans (Page og Page, 2015).

Unglingar sem fela sorg sína virðast gjarnan ólaskaðir utan frá séð og sýna jafnvel lítil sem engin merki um sorg, en þeir eru samt í meiri hættu að þróa með sér óleysta/óráðna sorg (e. prolonged grief disorder) en þeir unglingar sem sýna og tala um sorg sína. Óleyst/óráðin sorg er þegar sorgarferlið er stoppað, falið eða hindrað að einhverju leyti, getur valdið ýmsum áhættuþáttum og haft afleiðingar fram á fullorðinsár (Falk o.fl., 2020; Lipp og O'Brien, 2020; Weinstock o.fl., 2021), m.a. neikvæð áhrif á viðbrögð (e. coping behaviour) við að takast á við áföll seinna á lífsleiðinni (Schwartz o.fl., 2018). Revet o.fl. (2020) minna á að sorg er ekki línulegt ferli heldur einkennist hún af afturför og jafnvel truflunum á sorgarferlinu, sem hægt er að endurvirkja á mismunandi hátt á öðrum stigum í þroska barna og unglunga, og getur jafnvel komið aftur fram á viðkvæmum tímabilum fullorðinsáranna.

Rannsóknir hafa sýnt vísbendingar um ólík viðbrögð kynjanna (drengja og stúlkna) við sorg en rannsókn á fullorðnum sýnir að kyn bregðast við sorg á ólíkan hátt (Johnsen og Afgun, 2020; Lunderoff o.fl., 2017). Rannsóknir meðal unglunga hafa sýnt að drengir bæla sorgina niður og bera hana frekar út á við í formi hegðunarerfiðleika á meðan stúlkur bera sorg sína meira innra með sér (Hayslip o.fl., 2015; Lane o.fl., 2014). Mismunur milli kynja í sorgarferli hefur komið fram í nokkrum rannsóknum og sýnir að þörf sé á aukinni vitund um samheldni í syrgjandi fjölskyldum með unglunga, með sérstakri athygli á mismun kynjanna (Dröfn Birgisdóttir o.fl., 2019; Bylund-Grenklo o.fl., 2021).

Mikilvægi stuðnings innan fjölskyldunnar kemur vel fram í rannsóknum og að stuðningurinn þurfi að byggja á opnum samskiptum milli unglings og eftirlifandi foreldris eða umönnunaraðila, eða annarra er tengjast fjölskyldunni, en á þann hátt er hægt draga úr hættunni á langvarandi sorgareinkennum (Angelhoff o.fl., 2021; Bylund-Grenklo o.fl., 2021; Ludik og Greeff, 2022). Keenan (2014) heldur því fram að unglingar í sorg takist á við tvöfaldar áskoranir, þ.e. áskoranir unglingsáranna og áskoranir vegna sorgarinnar, og án trausts stuðningskerfis getur upphaf og ferli sorgarinnar orðið erfitt og haft áhrif á umskiptin yfir í fullorðinsárin. Slíkur stuðningur er sérlega mikilvægur fyrir þá unglunga sem finna sig knúna til að fela eða bæla sorg sína í von um að íþyngja ekki eftirlifandi foreldri eða öðrum ættingjum í sorginni (Bylund-Grenklo o.fl., 2021; Kentor og Kaplow, 2020).

Sorg er fyrst og fremst innra ferli sem hver og einn þarf að komast í gegnum og sorgarúrvinnslan er alltaf einkamál einstaklingsins, en á sama tíma þarf hún að eiga sér stað í félagslegu samhengi sem gerir þetta ferli allt viðkvæmt og oft flókið (Apelian og Nesteruk, 2017; Revet o.fl., 2020). Félagsleg tengsl og stuðningur í skólanum, þ.e. frá vinum, jafnöldrum og kennurum, hefur komið fram sem einn af þeim þáttum sem auðvelda aðlögun syrgjandi unglunga að breyttri tilveru (Ludik og Greeff, 2022). Erfitt getur samt verið fyrir vini að vera til staðar þar sem vinir vita ekki alltaf hvernig á að bregðast við og samskiptamynstrið breytist þar afleiðandi (Lytje, 2018; Winther-Lindqvist og Larsen, 2019). Syrgjandi unglingar eiga oft erfitt með að tengjast bekkjarfélögunum þegar þeir snúa aftur í skólann, upplifa sig einmana og í fjarlægð frá jafnöldrum (Lytje, 2018; Kentor og Kaplow, 2020). Hagnýtar ráðleggingar um hvernig félagar geta stutt við syrgjandi vini hjálpa til við að koma í veg fyrir að nemandinn upplifi sig einangraðan og utanveltu (Dyregrov o.fl., 2020) en rannsókn Lytje (2018) sýnir hins vegar að áfallaáætlanir skóla gera sjaldan ráð fyrir stuðningi félaga eða viðbrögðum þeirra – sem samt skipta miklu máli fyrir alla.

Erfiðleikarnir vegna óunninnar sorgar geta fylgt einstaklingnum fram á fullorðinsár (Stikkelbroek o.fl., 2016) og komið jafnvel fram síðar sem áfallastreituröskun (Falk o.fl., 2020). Revet o.fl. (2020) benda á að í þessu samhengi þurfi að vera vakandi fyrir hinu flókna sorgarferli sem á sér stað hjá unglingum og neikvæðum afleiðingum sorgarinnar en á sama tíma þurfi að gæta þess að sjúkdómsvæða ekki sorgarferlið heldur veita viðeigandi stuðning til að unglingurinn nái að vinna úr sorginni á heilbrigðan hátt.

Skólinn og stuðningur í sorgarferlinu

Skólinn getur gegnt lykilhlutverki við að aðstoða nemendur sem verða fyrir foreldramissi í sorgarvinnu en góður undirbúningur fyrir komu syrgjandi nemanda í skólann skiptir öllu máli svo hægt sé að sporna við einangrun (Dyregrov o.fl., 2015; Page og Page, 2015) og/eða koma auga á vanlíðan nemandans (Revet o.fl., 2020). Óvissa og vandræðagangur getur fylgt því að mæta í skólann eftir missi foreldris og vingjarnlegheitin í garð syrgjandi nemenda geta verið of mikil. Nemendurnir geta upplifað að tilfinningarnar sem þeir höfðu séu rangar að einhverju leyti og í kjölfar þess fundið sig einmana, einangraða, öðruvísi og vandræðalega (Lane o.fl., 2014; Quinn-Lee, 2014). Talið er jákvætt fyrir unglinga að snúa fljótlega aftur í skólann eftir andlát foreldris og fylgja sömu rútinu og áður þar sem rútinuleysi getur skapað meira óöryggi og erfiðleika við að takast á við missinn (Apelian og Nesteruk, 2017; Dyregrov o.fl., 2015; Morell-Velasco o.fl., 2020). Ahmed (2021) bendir á að þótt það skipti miklu að halda í rútinuna þá sé jafnframt nauðsynlegt að veita syrgjandi nemendum svigrúm af einhverju tagi, ef t.d. þyrmir yfir þá að leyfa þeim að stíga afsíðis í kennslustundum eða í verkefnavinnu.

Rannsóknir Lytje (2018) og McCoyd o.fl. (2021) sýna að unglingar sem misstu foreldri sitt upplifðu mikla námserfiðleika fyrsta árið eftir missinn þar sem þeir áttu erfitt með að takast á við sorgina, snúa aftur í skólann og ræða um missinn við jafningja og fjölskyldu. Þar sem námsárangur getur dalað, jafnvel umtalsvert, er nauðsynlegt að stuðningur við námið sé til staðar sem og stuðningur í sorgarferlinu (Elsner o.fl., 2022; Liu o.fl., 2022). Hlutverk kennara getur verið flókið í aðstæðum sem þessum, þeim getur jafnvel fundist erfitt að vera til staðar fyrir nemendur þrátt fyrir ríkan vilja til þess. Þeim finnst erfitt að nálgast nemendurna vegna hræðslu við að segja eitthvað vitlaust og hafa áhyggjur af að skipta sér of mikið af sorg þeirra. Nemendur geta hins vegar upplifað þetta sem ákveðna einangrun sem veldur einmanaleika og upplifun af hunsun í skólanum, sem leiðir af sér vanlíðan og óöryggi (Holland, 2008; McManus og Paul, 2019; Morell-Velasco o.fl., 2020). Í rannsókn Morell-Velasco o.fl. (2020) kemur fram að kennarar sýna oft mismunandi viðbrögð við að takast á við andlát sem tengist nemendum. Þessi viðbrögð einkennast af úrræðaleysi og skorti á færni til að takast á við sorg nemenda. Dyregrov o.fl. (2020) setja fram í sinni grein góðar ábendingar um hvað þarf að hafa í huga í skólasamfélaginu þegar nemandi missir foreldri sitt og leggja áherslu á að skólinn þurfi að hafa umhyggjusamt viðmót, en það auðveldar nemandanum að koma aftur í skólann.

Góð móttaka nemenda í sorg, sem og stuðningur kennara í sorgarvinnu nemenda, skiptir miklu máli um upplifun þeirra af veru í skólanum og í úrvinnslu sorgarferlisins. Kennarar þurfa, ásamt öðrum, að vera í góðum tengslum við unglinginn, að vera vakandi fyrir áhrifum sorgarinnar og þekkja og kunna viðeigandi viðbrögð ef áhyggjur vakna um að unglingurinn sé að missa tökin félagslega, andlega, líkamlega og/eða námslega (Morell-Velasco o.fl., 2020). Cohen og Mannarino (2011) minna á að þar sem sorgarferlið er svo einstaklingsbundið ætti aldrei að fylgja fyrir fram gefnum forskriftum né ætlast til þess að einstaklingurinn geri eitthvað ákveðið til að „komast yfir“ sorgina innan ákveðins tíma. Unglingar upplifa sorg og vanda tengdan sorgarferlinu oft á mjög ólíkan hátt og á annan hátt en fullorðnir (Sigurður Pálsson, 2021). Í ljósi þess er mikilvægt að til komi snemmtæk greining á vanda unglinganna og stuðningur til að hjálpa þeim að komast í gegnum sorgarferlið (Elsner o.fl., 2022; Pham o.fl., 2018). Stuðningur við nemendur og ráðgjöf í sorgarferlinu getur fyrirbyggt afleiðingar óunninnar sorgar til lengri tíma og mætti sjá skólasálfræðinga sem hluta af þeirri íhlutun (Blueford og Gibbons, 2019; Keenan, 2014; Linder o.fl., 2022). Starfsfólk skóla þarf einnig stuðning og ráðleggingar eins og aðrir faghópar sem koma að málum syrgjandi barna og unglinga (Sigrún Júlíusdóttir o.fl., 2015) og er bók Sigurðar Pálssonar (2021) Börn og sorg hagnýt til leiðsagnar þeim er vinna með eða standa nærri börnum/unglingum sem misst hafa ástvin. Í þessu samhengi má einnig minna á að Sorgarmiðstöðin (Lífsgæðasetur, e.d.) býður upp á fræðslu, ráðgjöf o.fl. í skólum og þangað er hægt að leita þegar einhver fellur frá í skólasamfélaginu. Góð samskipti af hálfu kennara geta hjálpað nemendum í sorg að finna traustið til að tjá tilfinningar sínar á eigin forsendum, en þá þurfa kennarar og annað starfsfólk skólanna að vera tilbúin og bregðast rétt við (Morell-Velasco o.fl., 2020; Schonfeld og Quackenbush, 2010). Hafa ber í huga að vegna þess hve sorg og sorgarferli

einstaklinga eru misjöfn getur vinna með tvo syrgjandi nemendur verið ólík og þess vegna verða allir er tengjast unglíngnum að vera meðvitaðir um fjölbreyttar leiðir í stuðningsvinnunni (Ahmed, 2021; Matthews o.fl., 2022). Hér þarf einnig að huga vel að þeim sem búa t.d. við fatlanir eins og þroskahamlanir þar sem oft getur verið erfitt fyrir þá einstaklinga að tjá sorg sína á sama hátt og aðrir (Ducy og Stough, 2018; Holland, 2008; Lane o.fl., 2014).

Lytje og Dyregrov (2019) minna á að þó að rannsóknir sýni að mörg börn og unglíngar geti þurft að takast á við langvarandi erfiðleika eftir missi foreldris þá ná flest börn samt að standa sig vel, bæði í barnæsku og á fullorðinsárum. Þetta þýðir samt ekki að þau glími minna við missinn eftir því sem tíminn líður, heldur að meirihlutinn finni leið til að ná tökum á lífinu. Engu að síður þarf að gæta þess að vanmeta ekki vanda einstaklinga og vera of bjartsýn á seiglu þeirra. Þetta getur auðveldlega orðið til þess að horft er fram hjá þörf þeirra fyrir stuðning og eftirfylgni. Rannsókn Lytje (2018) sýnir að skólasamfélagið hefur tilhneigingu til að gleyma missi nemenda þegar fram líða stundir.

Flestar rannsóknir er snúa að missi unglínga benda á þýðingu samstarfs fjölskyldu og skóla þegar kemur að stuðningi og íhlutun í sorgarferli unglínga (Bylund-Grenklo o.fl., 2021; Morell-Velasco o.fl., 2020) en leiðbeiningar um slíkt samstarf ættu að vera hluti af áfallaáætlunum sem skólar eiga að hafa og vinna eftir þegar áföll verða í skólasamfélaginu.

Áfallaáætlanir

Alþingi samþykkti breytingu á ýmsum lögum árið 2019 er varða rétt barna sem aðstandendur, til að tryggja að börnum og ungmönnum í leik- og grunnskólum, sem missa foreldri vegna sjúkdóms eða andláts, sé tryggður viðunandi stuðningur og ráðgjöf í þessum kringumstæðum í samvinnu við heilbrigðisstofnanir. Þar segir einnig að gefa skuli börnum og ungmönnum kost á að tjá sig í samræmi við aldur þeirra og þroska og taka skuli réttmætt tillit til skoðana þeirra (lög um breytingu á ýmsum lögum vegna réttar barna sem aðstandenda nr. 50/2019).

Sjá má að þessi lög falla vel að þeim markmiðum sem ættu að vera til staðar í áfallaáætlunum skóla en samkvæmt 29. grein laga um grunnskóla (nr. 91/2008) eiga skólar að gefa árlega út skólanámskrá og starfsáætlun þar sem lögð er áhersla á nemendur og velferð þeirra (lög um grunnskóla nr. 91/2008; Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013). Áfallaáætlun fellur þar undir en hún er viðbragðsáætlun sem inniheldur ákveðin vinnsluskref um hvernig vinna skuli með nemanda í sorg. Í áfallaáætlun skal skilgreina hvert hlutverk starfsfólks skólans sé og hvernig hægt sé á faglegan hátt að veita nemanda í sorg stuðning vegna áfalls og/eða missis. Einnig hvernig best sé að sporna gegn vanlíðan og vandamálum tengdum áfallinu og/eða sorginni og greina frá fjölbreyttum leiðum sem geta verið gagnlegar í aðstoð við sorgarvinnu (Gunnar E. Finnbogason og Hildur Björg Gunnarsdóttir, 2010; Lytje, 2018). Í áfallaáætlun þarf að koma fram hverjir eru í áfallateymi, sem hefur það hlutverk að veita þeim sem orðið hefur fyrir áfalli aukinn stuðning og sálræna hjálp auk þess að finna viðeigandi leiðir til að mæta þörfum nemandans hverju sinni (Gunnar E. Finnbogason og Hildur Björg Gunnarsdóttir, 2010; Schonfeld og Quackenbush, 2010).

Góð áfallaáætlun gerir starfsfólki skólanna kleift að kynna sér hvernig best sé að nálgast og vinna með nemanda í sorg en brýnast er að aðstoða nemandann í að tjá tilfinningar sínar og efla skilning hans á að það sem hann finnur fyrir er eðlilegt. Finni nemandinn fyrir góðum stuðningi er síður líklegt að hann upplifi sig einmana og öðruvísi en jafningjar sínir vegna stöðu sinnar (Linder o.fl., 2022; Schonfeld og Quackenbush, 2010).

Lytje (2018) bendir á að margar áfallaáætlanir geri einungis ráð fyrir viðbrögðum við sorg og áfalli nemenda fyrst eftir að áfallið hefur átt sér stað. Nemendur eiga þó margar einnig erfitt þegar lengra líður frá áfallinu vegna skorts á stuðningi, þar sem sá stuðningur sem þeir höfðu fyrst eftir áfallið hafði horfið. Lytje leggur áherslu á mikilvægi þess að áfallaáætlanir séu einnig með viðbragðsferla fyrir þá erfiðleika sem fylgja þegar líður frá áfallinu. Angelhoff o.fl. (2021) leggja áherslu á að ákveðið ferli þurfi að fara í gang við andlát foreldris og að mikilvægt sé að koma auga á þær fjölskyldur sem

þurfa aðstoð. Fáir nemendur ekki tækifæri til að vinna úr sorg sinni með góðri aðstoð geti það haft í för með sér aukna áhættu á að unglíngarnir þrói með sér óheilbrigð sorgarviðbrögð.

Rannsóknin

Rannsóknin byggir á eigindlegri rannsóknaraðferð, en slík aðferð hentar vel til að fá persónulega reynslu þátttakenda út frá þeirra eigin frásögnum. Viðtalsrannsókn gefur tækifæri til að nálgast reynsluheim viðmælenda, upplifun þeirra, sjónarmið, líðan og tilfinningar og draga fram þau þemu sem birtast í orðum þeirra (Brinkmann og Kvale, 2018; Helga Jónsdóttir, 2013).

Tekin voru sex viðtöl við einstaklinga, 18 ára og eldri, sem upplifað höfðu missi foreldris á grunnskólaárunum. Fjórar konur og tveir karlar á aldrinum 20–40 ára tóku þátt, helmingur þeirra hafði misst móður sína en hinn föður, og búseta einstaklinganna var dreifð um landið þegar foreldramissirinn varð átti sér stað. Við andlát foreldris voru tveir viðmælendur á 12. ári, tveir á 13. ári og tveir á 15. ári. Notað var sjálfboðaliðaúrtak (e. voluntary response sampling) og óskað var eftir viðmælendum gegnum Facebook. Greint var frá markmiði og tilgangi rannsóknarinnar og að viðkomandi þyrfti að hafa misst foreldri á unglingsárum. Ekki voru sett fram önnur viðmið um þátttöku (Creswell, 2019). Viðmælendur fengu val um stað og stund til viðtals og haft var í huga að velja stað þar sem utanaðkomandi aðstæður hefðu ekki truflandi áhrif (Creswell, 2019). Viðtölin voru tekin á fjögurra mánaða tímabili á árunum 2019–2020. Frásögn viðmælendanna stýrði viðtalinu innan ákveðins ramma með aðstoð hálfopins spurningaramma (Helga Jónsdóttir, 2013) og samtölunum var leyft að flæða, í þeim tilgangi að fá fram persónulega upplifun hvers og eins. Áhersla var lögð á hvernig þátttakendurnir upplifðu missinn sem unglíngar þegar horft var til baka og hvað hefði betur mátt fara í skólanum og sorgarferlinu.

Gögnin voru afrituð og greind með aðferð þemagreiningar (Creswell, 2019) og fólst ferlið í eftirfarandi stigum: Byrjað var á að marglesa gögnin, greina þau og flokka í ákveðna kóða. Þessum kóðum var svo fækkað stig af stigi og í lokin voru kóðarnir dregnir saman í sex meginþemu sem síðan voru greind og skoðuð en þannig gafst frekari sýn á upplifun viðmælendanna. Lögð var áhersla á að koma auga á söguna sem gögnin sögðu. Það fólst m.a. í að ígrunda og túlka niðurstöðurnar sem höfðu gildi í rannsókninni til að draga fram þau þemu og heildarmynd sem tengist rannsóknarspurningunum (Braun og Clarke, 2006; Kristín Björnsdóttir, 2013).

Við úrvinnsluna komu fram eftirfarandi þemu: 1) *Tíminn eftir missinn og tilfinningar í sorgarferli*, 2) *upplifun af skólanum auk væntinga til skólans eftir missinn*, 3) *námsábugi eftir missinn og þættir sem höfðu áhrif á námsgengið*, 4) *viðbrögð skólans*, 5) *það sem betur hefði mátt fara hjá skólanum*, og 6) *líðan að loknum grunnskólanum*. Þessi þemu hafa verið tekin saman í þrjá flokka í niðurstöðukaflanum.

Í rannsókn sem þessari, þar sem rannsóknarefnið er viðkvæmt og erfitt fyrir marga, var hugað að því frá fyrstu stundu og í gegnum allt ferlið að sýna þátttakendum virðingu gagnvart einkalífi þeirra, skoðunum, tilfinningum, reynslu og upplifun (Grétar Þór Eypórssón, 2013). Fyrri höfundur greinarinnar tók viðtölin og gerði sér grein fyrir að viðmælendur hans gætu sagt frá erfiðri reynslu sinni og gerði hann sitt besta í að sýna hlýju, einlægni og virðingu í viðtölunum (Helga Jónsdóttir, 2013). Viðmælendum voru gefin önnur nöfn í rannsókninni til að gæta að friðhelgi þeirra en búseta þeirra og skóli koma ekki fram. Við alla vinnu við rannsóknina var haft í huga að viðfangsefnið stendur mjög nærri fyrri höfundu greinarinnar og þurfti hann að huga vel að því að láta ekki eigin reynslu endurspeglast í rannsóknarferlinu en siðferðilegar kröfur um tjáningarfrelsi viðmælenda og virðing gagnvart þeim voru höfð í fyrirrúmi.

Niðurstöður

Í þessum hluta eru niðurstöðurnar kynntar undir eftirfarandi efnisþáttum, sem eru teknir saman út frá þeim þemum sem fram komu í rannsókninni: *Sorgin og tíminn eftir missinn*, *Erfiðleikar við að*

koma aftur í skólann, vera þar og takast á við námið, Úrræðaleysi skólans og það sem betur hefði mátt fara innan skólanna. Dæmi eru tekin úr viðtölunum sem eru lýsandi fyrir þau þemu sem eru til umfjöllunar.

„...ég fullorðnaðist bara svolítið hratt...“ Sorgin og tíminn eftir missinn

Í viðtölunum kom fram að foreldramissirinn hafði mikil áhrif á viðmælendur og var mikill samhljómur í svörum þeirra en allir sögðust þeir hafa fundið fyrir mikilli reiði, sem var sterkasta tilfinningin fyrst eftir missinn. Tíminn eftir foreldramissinn reyndist þeim erfiður og sagði Ragnar það hafa verið „bara ruglingur og reiði og einhvern veginn svona bara svolítið villtur“. Sorgarferlið var langt og erfitt: „Það var bara svo mikil bæling og sem að kannski þú veist gerði það að verkum að maður leiddist út í alls konar vitleysu.“ Hjá Davíð braust reiðin út í áhættu hegðun sem gerði honum erfitt fyrir og Hildur talaði um að tveimur árum eftir að móðir hennar dó hefði hún verið „í tómu tjóni og allt í tómu rugli“. Hún þekkti föður sinn lítið og vegna þess hefði þetta verið erfiður tími sem leiddi til þunglyndis og mikillar vanlíðanar og fann hún fyrir miklum einmanaleika. Sorgarferlið sagði hún hafa verið erfitt. Móðir hennar hafði verið kennari í skólanum sem hún var í en eftir andlát hennar fannst Hildi hún ekki fá að syrgja í friði og fann hún fyrir mikilli reiði og skilningsleysi:

Það voru bara allir aðrir að syrgja. Ég fékk ekkert að syrgja mitt í friði ... fyrsta daginn eftir að mamma deyr er ég í því að hugga vini mína og besta vinkona mín gat ekki einu sinni horft á mig í marga daga eftir að mamma deyr án þess að bara brotna niður.

Í niðurstöðunum má greina sorg og einmanaleika víða og talaði Davíð um að einmanaleikinn sem hann fann fyrir hafi ekki stafað af því að hann var einn, síður en svo, en sorgina upplifði hann einn. Hann átti vini en fann alltaf tómarúm sem erfitt var að lýsa: „... ég var ekki einn en samt var ég einn ... þegar ég kom heim þá fann ég hvað ég var einn.“

Ólíkt Davíð talaði Hildur um að hafa fundið fyrir aukinni ábyrgð á heimilinu eftir móðurmissinn: „Ég fullorðnast bara svolítið hratt ... lærði að þú veist ... alls konar svona hlutir sem jafnaldrar mínir gerðu ekki.“ Vegna þessarar auknu ábyrgðar fannst henni að hún gæti ekki tjáð sorg sína og að hún hefði þurft að fela hana. Sunna talaði einnig um að hafa fundist hún þurfa að fela sorg sína gagnvart öðrum: „Kannski þurfti ég þess örugglega ekki en ég bara gerði það. Það var bara mín leið til þess að vinna úr örugglega.“ Dagurinn þegar hún fékk tilkynninguna um andlát föður síns og dagarnir sem á eftir fylgdu voru henni erfiðir; hún grét og lokaði sig af frá öðrum. Hún talaði um að á þeim tíma sem missirinn átti sér stað hefði henni ekkert fundist neitt vera að en þegar hún hugsar til baka sæi hún betur hversu erfið hún var og sérstaklega við móður sína. Niðurstöðurnar sýna vel hið flókna ferli sorgarinnar. Sóley sagði sorgarferli sitt eftir andlát föður síns vera í mikilli móðu en það hefði einkennst af mikilli reiði, þunglyndi og erfiðleikum: „... ég grét mig í svefn í þrjú ár ... ég hélt í því líkt magn af reiði og byrjaði að sjálf skaða mig ... bara ég var ómöguleg.“

Embla man eftir mikilli óvissu eftir missinn um hvað myndi gerast næst og í kjölfar þess kom reiðin fram nokkrum árum seinna. Sorgarferli sínu lýsti hún sem löngu og erfiðu þar sem flestir í kringum hana áttu auðveldara með að vinna úr sorginni en hún hafi að lokum náð að setta sig við missinn þótt það hafi verið erfitt.

„...ég bara var þarna...“ Erfiðleikar við að koma aftur í skólann, vera þar og takast á við námið

Tíminn sem leið frá missinum og þangað til viðmælendur sneru aftur í skólann var erfiður. Greina má að reynslan var þeim öllum mjög erfið og skólinn í flestum tilfellum ekki tilbúinn að taka á móti syrgjandi nemanda. Sunna sagði frá að kennari hennar hefði ekki búist við henni fjórum dögum eftir andlát föður hennar: „... ég man að kennarinn minn var rosalega hissa og hún bara: „Heyrðu ertu komin?“ Ekki hefði verið búíð að segja bekknum frá aðstæðum hennar og hefði hún þurft að sitja í

bekknun meðan tilkynning um andlát föður hennar stóð, sem var mjög óþægilegt, og krökkunum og kennaranum var brugðið: „... en ég vildi bara fara ... það var allt svo óvenjulegt heima ...“

Vel kemur fram í niðurstöðunum hversu erfitt var fyrir viðmælendur að koma aftur í skólann, greina má mikla óvissu í tali allra og þessi óvissa sneri að mörgum þáttum. Hildur valdi að snúa aftur í skólann tveim dögum eftir móðurmissinn. Hún talaði um að tekið hefði verið vel á móti henni og að viðmótið hefði verið gott: „Það var mjög gott, þú veist það voru allir, var verið að taka utan um mann og stappa í mann stálinu og svona voru mjög, tóku vel á móti mér, það vantaði ekki.“

Sóley sneri aftur í skólann viku eftir föðurmissinn en sagðist lítið muna eftir þeim tíma þar sem hún hefði fengið taugaáfall og átt erfitt með að komast fram úr rúminu. Viðmótið frá starfsfólki skólans og nemendum sagði Sóley að hefði, svona eftir á að hyggja, verið allt í lagi. Samskiptin við krakkana breyttust ekkert: „... þau létu mig bara meira vera, sem á þessum tíma var bara mjög fínt, bara að fá frið“:

Maður bara varð allt í einu músin innan hópsins það var ekki einu sinni horft í áttina að manni það var eins og sorgin væri smitandi ... þreytandi og erfitt, það sem ég man eftir þessum árum og mér finnst svo sjúklegt að hugsa til baka og ég vildi óska þess að einhver hefði gert meira fyrir barnið, af því að ég svaf mjög lítið ... ég grét mig í svefn á hverju einasta kvöldi ... ég fór og faldi mig í frímínútum eða þurfti að fá smá afdrep, var svo þrútin í framan og svo rauð og ég passaði alltaf að fá sæti á aftasta bekk ... að enginn sæi þú veist alltaf að fela ..., þetta var mjög krefjandi.

Sama ár og missirinn varð skipti Sóley um skóla og sagðist ekki hafa haft einhverjar væntingar til nýja skólans. Eftir erfiða reynslu úr gamla skólanum hefði hún beðið um að ekki yrði sagt frá reynslu hennar, nema kennara hennar: „... manni var svo vorkennt og svipurinn í augunum á fólki, ég þoldi það ekki. Bara þessi þú veist þessi meðaumurkun eða hvað þetta var, að maður væri eitthvað svona grey.“ Hún sagði að það hefði hreinlega bjargað henni að hafa skipt um skóla og þakkaði hún það því svigrúmi og andrými sem kennari hennar í nýja skólanum veitti henni. Í viðtölunum mátti vel greina ákveðna forðun eins og Sóley upplifði og vandræðagang bæði félaga og starfsfólks skóla. Þegar Ragnar sneri aftur í skólann fimm mánuðum eftir móðurmissinn einkenndist viðmót starfsfólks skólans og félaganna af óvenjulega mikilli kurteisi en þær breytingar stóðu stutt yfir: „... auðvitað fyrst um sinn en ekkert eitthvað sem var ekki búið eftir viku sko.“

Í viðtölunum kom fram vanmáttur viðmælenda gagnvart því viðmóti sem mætti þeim í skólanum. Þetta kemur vel fram hjá Davíð sem missti móður sína í byrjun sumars og sneri aftur í skólann þremur mánuðum eftir missinn. Hann lýsti ferlinu sem erfiðu þar sem missirinn hafði djúpstæð áhrif á hann: „Það var spes að koma aftur í skólann, erfitt, það var eins og allir vissu ekki hvernig átti að taka á móti mér ... ég bara var þarna, þarna var mér orðið sama, ég hafði engan áhuga lengur.“ Hann hafði einnig orð á að honum hefði fundist viðmótið hafa verið þannig að hann hefði átt að vera búinn að vinna úr sorg sinni þegar hann sneri aftur í skólann og vera tilbúinn í allt eins og áður. Honum fannst hann þurfa að fela eða bæla sorg sína: „... ég upplifði að ég ætti að vera búinn með mitt ferli og þess vegna fannst mér ég ekki geta tjáð mig. Ég gerði það því ekki og ætli megi ekki segja að ég hafi bælt þessa sorg vegna þess.“

Námið eftir foreldramissinn gekk misvel hjá viðmælendunum og niðurstöðurnar draga fram þungann í að takast á við námið í sorgarferlinu á meðan stuðningur frá kennurum var víða lítill sem enginn. Ragnar sagðist hafa átt mikið erfiðara með námið, sérstaklega þegar hann fór á heimavist ári eftir móðurmissinn. Einbeitingin minnkaði og einkunnir, sem höfðu verið 9 og 10, fóru hratt niður. Þegar fór að bera á erfiðleikunum fékk hann enga aðstoð. Vegna þessa viðmóts fannst honum hann þurfa að bæla sorgina sem fylgdi móðurmissinum með þeirri leið að hugsa um að hafa bara gaman. Líkt og Ragnar fékk Davíð enga aðstoð þegar fór að bera á minnkandi áhuga á náminu: „Það var eins og allir vissu að þetta væri að fara svona en enginn bauðst til þess að aðstoða mig meir.“ Eftir andlát móður hans, sem alltaf hafði stutt hann í náminu og hvatt hann áfram, hefði allt farið niður á við og

áhuginn að mestu horfið: „Eftir að hún dó þá missti ég allan áhuga, mér varð sama ... ég hætti að læra, hætti að sinna náminu, hætti að gera það sem ég átti að gera.“

Þetta má sjá hjá fleiri viðmælendum en Hildur og Embla fengu enga aðstoð þegar halla fór undan fæti með námið. Hildur sagði að það eina sem hefði verið gert hefði verið að gefa henni smá svigrúm fyrst eftir að hún kom aftur í skólann eftir móðurmissinn. Námslega gekk verr en áður, móðir hennar hafði verið sú sem hjálpaði henni við námið og eftir andlát hennar varð hún að klóra sig sjálf fram úr þessu, eins og hún orðaði það. Þegar hún loksins fékk stuðning í nýjum skóla var erfitt fyrir hana að vinna upp námið. Embla sagðist lítið muna eftir náminu eftir missinn. Áhuginn hefði minnkað og hegðunarvandamál komið fram í kjölfar nýs sambands móður hennar stuttu eftir missinn. Hún hefði komist upp með að sinna ekki náminu og dróst mikið aftur úr í öllu. Í nýja skólanum fékk Embla hins vegar góðan stuðning til að koma náminu aftur á gott skrið: „... ég var alveg með aukahjálp í mjög mörgu námslega séð bara út af því að ég þurfti hjálp til að bara koma aftur á grunninn.“

Sunna sagði að ekkert hefði breyst námslega séð eftir föðurmissinn, hún hefði alltaf verið dugleg að læra og hélt því áfram eftir missinn enda hefði það verið hennar leið til að komast í gegnum það sem gerst hafði. Hún sagði þó að ýmsar breytingar hefðu komið fram á hegðun sinni og fyrstu tvö árin eftir föðurmissinn hefðu verið frekar erfið þar sem hún fór að loka sig af og var erfið við móður sína vegna óunninna viðbragða við sorginni. Líkt og hjá Sunnu gekk námið vel hjá Sóleyju en hún fann ekki fyrir einhverjum breytingum á námsáhuga, það hefði ekki komið fyrir en fjórum árum seinna þegar verkfall skall á í skólanum og rútinan sem hún hafði haldið í eftir föðurmissinn fór fyrir bí. Við það féll hún í mikið þunglyndi og erfiðleika: „Þannig ég held að það hefði gert mér miklu betra ef skólinn hefði verið, þessi rammi sko, þá kannski mögulega hefði ég ekki farið svona langt niður og verið þar svona lengi.“

„...ég hefði náttúrulega átt að fá einhverja hjálp...“ Úrræðaleysi skólans og það sem betur hefði mátt fara innan skólanna

Niðurstöðurnar sýna að stuðningur frá skólanum eftir missi var misjafn, jafnvel þó að kennarar hefðu gert sitt besta, og af orðum viðmælenda má sjá að meira hefði þurft til. Sóley sagðist til dæmis hafa fengið ágætis stuðning frá gamla skólanum á þann hátt að kennarinn hennar þar hefði reynst henni vel í kringum jarðarförina. Í nýja skólanum fékk hún hins vegar góðan stuðning þar sem hún fann fyrir mikilli samkennd: „Ég fann fyrir miklum stuðningi ... það var tekinn fundur um þetta allt saman og [kennarinn] vissi við hverju hún var að taka í bekkinn, barn í áfalli og gaf mér mikið svigrúm.“ Svigrúmið sem Sóley fékk frá kennara sínum var á þann veginn að hún fékk að fara afsíðis þegar hún þurfti á að halda:

... það var oft sem mér leið svona ef ég þurfti að fara að útskýra eða tala þá hefði röddin brostið og ég farið að skæla fyrir framan alla og ég vildi passa mig, þú veist ég var virkilega að passa mig að enginn sæi þannig að þetta komst bara upp í einhvern svona vana hjá okkur.

Þrátt fyrir þennan stuðning talaði hún um að hafa þurft sálfræðiaðstoð miklu fyrr og mikið lengur, þegar reiðin fór að koma var hún farin að bíða eftir að deyja og loksins þegar aðstoðin kom þá var það of seint.

Ólíkt Sóleyju talaði Embla um lítinn stuðning frá skólanum og tengdi hún það við tímann sem hafði liðið frá föðurmissinum og þangað til hún mætti aftur í skólann:

... það var bara aldrei nein hjálp, það var náttúrulega komið þá örugglega alveg hálf títur síðan þarna þegar ég mæti aftur þannig að ætli fólk hafi ekki bara verið, bara þetta er búið ... ég held að það hafi verið lítið á þetta þannig.

Sóley og Embla töluðu báðar um mikið þakklæti til skólastjóra og kennara fyrir að hafa mætt í jarðarförina og sýnt þeim stuðning en í tilfelli Sóleyjar var kennarinn henni stoð og stytta í jarðarförinni og þar á eftir. Yfirleitt var bekkjunum tilkynnt um andlát foreldris viðmælenda en síðan ekkert meira gert með það, eins og einn viðmælandinn sagði.

Þegar Davíð og Ragnar voru spurðir hvort eitthvað hefði breyst ápreifanlega eftir missinn sögðu þeir báðir að svo hefði ekki verið. Ragnar sagði að heilt yfir hefði grunnskólagangan verið góð en eftir móðurmissinn hefði hún samt verið aðeins erfiðari og sérstaklega þegar lengra leið frá missinum: „... þetta fyrsta ár, eftir að mamma dó, er bara erfitt sama hvað maður fær aðstoð eða eitthvað. Það er þessi tími eftir það sem að hefði getað verið betri hefði maður fengið viðeigandi aðstoð á þessum tíma sem þetta gerðist.“

Davíð sagðist lítinn stuðning hafa fengið frá starfsfólki skólans eftir móðurmissinn og sagðist eftir á að hyggja ekki skilja hvers vegna allir sem að honum komu leyfðu aðstoðum að fara eins og þær fóru:

... ég gat ekki leitað til neins innan skólans, ég fann það bara strax að það var líka heldur enginn áhugi á því að ég fengi að tala ... ég vildi alveg tala en ég gat það ekki ... ég þurfti aðstoð til þess sem ég fékk ekki hjá skólanum ... Ég fékk þó góðan stuðning hjá vinunum sem voru til taks fyrir mig en það var samt þú veist á endanum varð mér svo bara sama um skólann.

Viðmælendur voru allir sammála um að margt hefði mátt fara betur í grunnskólanum eftir að þeir sneru aftur í skólann eftir missinn. Gögnin sýna að þetta snýr bæði að móttökum, viðmóti, andlegum stuðningi og námslegu aðhaldi. Hildur talaði um að hafa upplifað mikla reiði gagnvart skólanum vegna þess að þær áherslur sem skólinn lagði til nýttust henni ekki og féllu ekki að hennar þörfum og líðan. Ragnar sagðist einnig hafa viljað sjá betra samstarf milli heimilis og skóla en honum var engin aðstoð boðin í sínum skóla: „Það hefði náttúrulega þurft einhvers konar aðstoð og hjálp fyrir fjölskylduna ... skólinn gerði ekki neitt.“ Að auki hefði hann viljað fá meiri aðstoð og utanumhald fyrir sjálfan sig:

... ég hefði viljað miklu, miklu meira utanumhald, miklu meiri aga á þeim tíma ... það var allt of mikil kurteisi eða svona værukærð varðandi það ... þú veist þegar þú ert 15 ára þá er það síðasta sem þú þarft að mega vera í einangrun.

Aðrir viðmælendur nefndu einnig að þeir hefðu viljað meiri aðstoð og skýrari námslegar kröfur til sín. Að þeirra mati hefði mátt gera meiri kröfur og veita markvissari stuðning. Það var líkt og skólinn vissi ekkert hvernig hann ætti að taka á þessu áfalli nemenda.

Í gögnunum má sjá að víða var pottur brotinn er kemur að stuðningi við nemendur í sorg. Emblu bauðst að tala við skólasálfræðinginn en sagðist ekki hafa viljað það á sínum tíma: „Það var bara spurt hvort að ég vildi nú ekki hitta hann en maður er náttúrulega í ógeðslega mikilli afneitun þarna þannig að ég myndi ekki trúá að neinn krakki myndi segja já við þessu.“ Ólíkt Emblu sagðist Davíð ekki hafa fundið fyrir neinni afneitun eftir móðurmissinn þegar hann sneri aftur í skólann. Hann vildi tala við einhvern en það var enginn til að tala við: „Það var ekkert, enginn sem bauð mér að tala, það var eins og þeim væri sama.“ Það sem mátti betur fara að hans mati innan skólans eftir að hann sneri aftur voru helst samskiptin:

Ég hefði viljað einhvern stuðning, einhver samskipti, þú veist það hefði alveg einhver mátt taka það að sér að koma til mín og leyfa mér að tjá mig, leyfa mér að tala. Ég þurfti svo mikið á því að halda en af því að það var ekki í boði þá gafst ég upp ... það vantaði alveg þetta ferli, þú veist eins og maður hefur heyrt um að það sé eitthvað ákveðið teymi sem sér um svona hluti, það vantaði alveg.

Hinir viðmælendurnir töluðu einnig um að ekkert áfallateymi hefði verið innan þeirra skóla þótt mikil þörf hefði verið á, en Embla sagði að gott hefði verið að hafa eitthvert teymi til að: „... bara ýta mér áfram eða þú veist bara ýta undir þá bæði stuðning og kröfur til nemenda.“

Í niðurstöðunum má sjá að viðmælendur voru enn þann dag í dag (þegar viðtölin voru tekin og þeir orðnir fullorðnir) að furða sig á að ekki væri betur hugað að nemendum sem verða fyrir áfalli, eða eins og Sóley sagði: „... það eru alveg skuggalega margir sem lenda í foreldramissi á grunnskólaárunum þannig að mér finnst nú alveg merkilegt að það sé ekki teymi til að hjálpa manni í gegnum daginn.“

Víða í gögnunum má sjá að viðmælendur fengu oft að ráða ferðinni, en eins og Sóley segir, var það trúlega ekki alltaf það rétta. Eftir á að hyggja telur hún að það hefði verið betra ef bekkurinn hefði vitað af aðstæðum hennar og nefndi að gott hefði verið ef einhvers konar hópfræðsla um lífið og dauðann eða lífsleiknitími hefði verið í boði þar sem nemendur hefðu tækifæri til að deila reynslu sinni með bekknum. Það hefði ef til vill fengið hana til að opna sig frekar. Sóley vildi meina að án aðstoðar frá hjúkrunarfræðingnum og kennara sínum hefði hún ekki náð að klára grunnskólann og þakkar það þeirri eftirfylgni sem þær veittu henni. Eftir á að hyggja sagðist hún hafa þurft á meiri aðstoð að halda á þessum tíma og talaði um hversu gott hefði verið að hafa sérstakt teymi til að tryggja að svo hefði verið. Sunna talaði einnig um hversu gott hefði verið að hafa ákveðið teymi sem væri betur inni í málum hennar: „... það hefði alveg getað verið einhvers konar eftirfylgni af því að þetta er langt ferli. Þetta er ekki eitthvað sem gerist bara á einum degi og er búið eftir viku þegar jarðarförin er búin. Þá einmitt byrjar ferlið ...“

Gögnin sýna að stuðningur við nemendur þarf að ná yfir lengri tíma og skólinn þarf að þekkja og skilja viðbrögð syrgjandi nemenda. Viðmælendurnir áttu það allir sameiginlegt að reiðin fylgdi þeim út grunnskólaárin. Þrátt fyrir reiðina höfðu Sóley og Sunna báðar orð á því hversu kærkomin lok grunnskólans voru fyrir þær þar sem þá hefðu komið einhver kaflaskil, líkt og Sunna orðaði það, og „... miklar breytingar þarna á milli“.

Ólíkt Sóleyju og Sunnu upplifði Hildur engin kaflaskil heldur sagðist hafa verið áfram reið og „... bara í tómu rugli“. Við tók erfitt tímabil mikillar neyslu hjá Hildi og Ragnari en Ragnar sagði að líðanin eftir grunnskólaárin hefði verið mjög svipuð og áður; hann hefði áfram reynt að hafa bara gaman til að þurfa ekki að spá í það sem gerst hafði og þannig hefði hann bælt sorgina. Davíð fetaði sömu spor og Ragnar og Hildur og sagðist horfa til grunnskólaáranna með mikilli sorg vegna þess hvernig fór: „Ég fór ranga leið og velti oft fyrir mér hvort þetta hefði farið einhvern veginn öðruvísi hefði ég fengið stuðning og aðstoð í skólanum eftir að mamma dó.“

Sóley horfir sömuleiðis til grunnskólaáranna með mikilli sorg þar sem þau voru henni erfið fyrir föðurmíssinn og enn erfiðari eftir hann. Hún sagðist þakklát fyrir hversu mikið traust kennarinn hennar í nýja skólanum veitti henni með því að leyfa henni að stökkva fram, eins og hún orðaði það, þegar hún þurfti svigrúm, og hún metur það mikils að hlustað var á hana. Hún segir áriðandi að horfa á þarfir hvers barns fyrir sig þegar það fer í gegnum sorgarferli og að mikilvægt sé að leiðbeina börnum í sorg yfir á rétta braut sem hjálpar þeim: „... börn og sorg er mismunandi eftir aldri það þarf að veita og meta svolítið þarfir barnsins af því að [kennarar] geta séð í víðara samhengi hvað hjálpar þótt maður kannski vilji annað.“ Eftirfylgni frá skólanum eftir að grunnskólaárunum lauk var engin af hálfu skólans og þessi orð lýsa líðan viðmælenda vel, en Hildur sagði: „Maður bar þetta með sjálfum sér og vann úr þessu með sjálfum sér.“

Umræður og ályktanir

Hér á eftir eru meginniðurstöður rannsóknarinnar teknar saman í stuttu máli með það fyrir augum að svara rannsóknarspurningunum sem lagt var upp með í rannsókninni.

Unglingar syrgja á annan hátt en fullorðnir

Viðmælendurnir voru á misjöfnum aldri þegar þeir misstu foreldri sitt en tíminn eftir missinn olli mikilli streitu í lífi þeirra. Allir áttu erfitt með koma tilfinningum sínum á framfæri eftir missinn sem hafði eins og gefur að skilja mikil áhrif á líf þeirra. Skipulagsleysi, stefnuleysi, tómleiki og erfiðleikar við að takast á við raunveruleikann og að fóta sig í lífinu líkt og þeir höfðu gert áður var

sameiginleg upplifun þeirra en almenn líðan var mjög bágborin andlega og oft líkamlega einnig. Þessar niðurstöður eru sambærilegar því sem er að finna í öðrum rannsóknum sem varpa ljósi á líðan ungmenna eftir fráfall foreldris og þau áhrif sem missirinn hefur á unglunga og fjölskylduna í heild en rannsóknum ber saman um að áfall við missi foreldris hefur miklar og oft langvarandi afleiðingar fyrir bæði börn og unglunga (Ducy og Stough, 2018; Hayslip o.fl., 2015; Melhem o.fl., 2011).

Reiðin skipaði stóran sess hjá öllum viðmælendum og samskipti við eftirlifandi foreldri og jafnvel aðra nákomna voru erfið og oft flókin, en slíkt er vel þekkt úr öðrum rannsóknum og undirstrikar þýðingu þess að vera vakandi fyrir áhrifum áfallsins á líðan þeirra (Guzzo og Gobbi, 2021; Tafà o.fl., 2018). Engir tveir ganga sama veg þegar kemur að áföllum og sorgarviðbrögðum, frásagnir viðmælenda bera með sér að sorgarferli einstaklinganna hafi verið ólíkt að mörgu leyti og mislangt en samt má sjá margt sem var sameiginlegt eins og að hafa farið í gegnum tímabil tilfinninga- og/eða hegðunarerfiðleika, að takast á við þunglyndi og kvíða og nokkrir fóru út í vímuefnaneyslu í kjölfar missisins. Samsvörun við þessa reynslu er að finna í erlendum rannsóknum (sjá t.d. Altinsoy, 2022; Stikkelbroek o.fl., 2016; Wardecker o.fl., 2017). Sorgarferlið er einnig langt og þess vegna geta komið fram margvísleg vandamál, sérstaklega ef unglingurinn fær ekki viðeigandi stuðning eins og fram kom í máli viðmælenda. Aðrar rannsóknir styðja við þessar niðurstöður (Bylund-Grenklo o.fl., 2016, 2021; Wardecker o.fl., 2017) en þar kemur fram að vegna þess hve sorg og sorgarferli einstaklinga er einstaklingsbundið, og tíminn sem fer í sorgarvinnuna þar af leiðandi misjafn, þá eru einstaklingar sem eiga erfitt með að vinna úr sorg sinni viðkvæmari fyrir tilfinninga- og/eða hegðunarerfiðleikum líkt og þunglyndi, kvíða, sjálfsskaðandi hegðun og vímuefnaneyslu.

Samskipti viðmælenda við fjölskyldu og vini voru ólík á margvíslegan hátt enda ólíkir einstaklingar og fjölskyldugerðir einnig. Í viðtölunum kom vel fram hversu brothættar fjölskyldur verða við áfall eins og missi annars foreldris unglingsins. Rannsóknir benda á í þessu samhengi að unglingurinn er að takast á við tvöfaldan skammt af erfiðleikum, unglingsárin og sorgina, sem getur haft áhrif á samskipti innan fjölskyldunnar til lengri eða skemmri tíma, en vel má greina þessa togstreitu hjá viðmælendum (Keenan, 2014; McCoyd o.fl., 2021) Samkvæmt Angelhoff o.fl. (2021) draga opin samskipti milli unglings og eftirlifandi foreldris úr hættunni á langvarandi sorgareinkennum en í niðurstöðunum má greina að vegna hins mikla áfalls voru samskiptin innan fjölskyldna oft flókin og eins og einn viðmælandi sagði „... það voru bara allir að syrgja...“ Í ljósi þessa er enn mikilvægara að skólinn geti verið stuðningur við nemanda í sorg, hlúi að andlegri líðan og veiti þá festu sem þarf í tilveru nemanda í kjölfar áfalls. Sorg unglunga kemur fram á mismunandi hátt eins og sést í orðum viðmælenda og er í samræmi við það sem kemur fram í fræðunum en hér skiptir líka máli að hafa í huga á að unglingar syrgja á annan hátt en fullorðnir og þar af leiðandi getur sorg þeirra verið misskilin og horft fram hjá rót vandans (Apelian og Nesteruk, 2017; Bergman o.fl., 2017; Oltjenbruns, 2001). Ætla má að slíkt hafi átt sér stað hjá nokkrum viðmælendum sem mættu litlum skilningi t.d. í skólanum.

Stuðningur í skólanum og frá vinum

Eitt af því sem fjaraði fljótt undan í lífi viðmælenda var námið. Námsárangur varð verri hjá flestum, ánægja með skólann minnkaði og einbeitingarskortur og svefnvandi var viðvarandi, ásamt mikilli vanlíðan. Þetta rímar við aðrar rannsóknir þar sem fram hafa komið svipuð viðbrögð við ástvinamissi. Unglingar sem misst höfðu foreldri sitt upplifðu mikla námserfiðleika fyrsta árið eftir missinn þar sem þeir áttu erfitt með að takast á við sorgina og snúa aftur í skólann (Lytje, 2018; McCoyd o.fl., 2021). Missirinn hefur ekki einungis áhrif á árangur í skóla heldur sýna nemendur einnig slakari einbeitingu í skólastarfi og minnkandi ánægju í skólanum sem á einnig við um reynslu viðmælenda. Þar sem námsárangur getur dalað, jafnvel umtalsvert, þá þarf stuðningur við námið að vera til staðar sem og stuðningur í sorgarferlinu eins og fram kemur hjá Elsner o.fl. (2022) og Liu o.fl. (2022). Í rannsókninni kom fram að á þessu viðkvæma tímabili ævi sinnar fengu flestir viðmælendur of mikið að ráða ferðinni, t.d. er kemur að því að þiggja ráðgjöf og skipulagi skólastarfsins. Þetta hefur trúlega verið vegna þekkingarleysis kennara og annarra innan skólans um áhrif sorgarinnar á einstaklinga (Kentor og Kaplow, 2020; Page og Page, 2015). Úrræðaleyfi og óskipulag eykur enn frekar á ööryggi

nemenda og einangrun þeirra. Mælt er með að halda þétu skipulagi eins og hægt er, miðað við aðstæður, en skipulag gefur ákveðið öryggi og ramma utan um tilveru sem er annars tætingsleg og óráðin (Dyregrov o.fl., 2020) Þétt utanumhald í skólanum getur haft mikið að segja fyrir unglínginn á erfiðum tímum (Sigurður Pálsson, 2021).

Í orðum viðmælenda má hins vegar sjá að lítill skilningur og stuðningur hafi verið í skólunum hjá mörgum og skortur á greiningu á vanda þeirra (Elsner o.fl., 2022; Pham o.fl., 2018). Yfirleitt hafði lítið verið gert til að undirbúa þau sjálf, kennara, nemendur eða aðra fyrir komu þeirra í skólann. Að koma í skólann var þess vegna óþægilegt fyrir alla; óvissa og vandræðagangur eða of mikill vingjarnleiki var til staðar en aðrar rannsóknir sýna sambærilega reynslu nemenda (Lytje, 2018; McCoyd o.fl., 2021; Quinn-Lee, 2014). Mikil kurteisi og jafnvel afskiptaleyzi komu einnig fram í máli viðmælenda, en slíkt viðmót virkaði ekki þægilega. Einn viðmælandi upplifði mikla höfnunartilfinningu vegna viðmótsins sem hann fékk, en það var líkt og ekkert hefði gerst, annar viðmælandi hafði þau orð að það væri eins og sorgin væri smitandi; það var varla horft á hana. Viðtölin sýna að jafnvel vinir vissu ekki alltaf hvernig ætti að bregðast við í kjölfar andláts og urðu fjarlægari. Þessi reynsla viðmælendanna kemur heim og saman við fleiri rannsóknir (Holland, 2008; Lytje, 2018; Page og Page, 2015; Winther-Lindqvist og Larsen, 2019) en samkvæmt þeim verður staðan oft þannig innan skólans að erfitt er fyrir hinn syrgjandi nemanda, kennara og bekkjarfélaga að vita hvernig á að bera sig að og tala um missinn. Þetta leiðir gjarnan til þess að hinn syrgjandi nemandi upplifi sig einangraðan og öðruvísi að einhverju leyti, eða finni fyrir miklum einmanaleika, einangrun og jafnvel óöryggi, eins og glöggst má greina í orðum viðmælenda (Holland, 2008; Lane o.fl., 2014; McManus og Paul, 2019; Morell-Velasco o.fl., 2020).

Nemendur í sorg hafa margar leiðir til að takast á við áfallið. Allir viðmælendur nema einn töluðu t.d. um að hafa fundið sig knúna til að bæla eða fela sorg sína t.a.m. í skólanum sem getur m.a. leitt af sér fyrrnefnda vanlíðan (Apelian og Nesteruk, 2017). Hér kemur einnig fram að kynin voru ólík hvað þetta varðar en karlmennirnir töluðu báðir um að hafa þurft að bæla sorg sína niður á meðan konurnar töluðu frekar um að hafa þurft að fela sorg sína. Velta má fyrir sér þessum mun sem var nokkuð afgerandi og hvort það er skólamenningin sem veldur þessu og/eða staðalímyndir kynjanna en þessu verður ekki svarað í greininni. Þessi munur hefur einnig komið fram í öðrum rannsóknum (Hayslip o.fl., 2015; Lane o.fl., 2014) en ekki er að finna margar rannsóknir sem hafa lagt sérstaka áherslu á kynjamun.

Vinir skipta máli eins og kom fram hjá tveimur viðmælendum, en þegar upp var staðið voru þau, eins og hinir viðmælendur, mikið ein með sorg sína og afleiðingar hennar. Mikilvægt er að skólinn geti leiðbeint vinum og bekkjarfélögum um leiðir til að sýna stuðning en félagastuðningur er talinn hafa mikið að segja í sorgarferlinu (Ludik og Greeff, 2022; Winther-Lindqvist og Larsen, 2019). Lane o.fl. (2014) segja að aðalvandamál kennara í samskiptum við nemendur í sorg felist í hræðslu kennaranna við að segja eitthvað vitlaust eða skipta sér of mikið af. Reynsla viðmælenda sýndi að þetta átti við um marga kennara og að aðrir starfsmenn skóla voru óöruggir og áttu erfitt með að vera til staðar yfir nemendur, þrátt fyrir vilja til þess, og úrræðaleyzi var mikið.

Erfiðleikar kennara við að takast á við missi og sorg nemenda hafa komið fram í fleiri rannsóknum sem sýna að viðbrögð kennara einkennast af úrræðaleyzi og skorti á færni til að takast á við sorgina og aðstoða nemendur (Ducy og Stough, 2018; Morell-Velasco o.fl., 2020). Ætla má að nú á dögum séu skólar betur undirbúnir þegar kemur að viðbrögðum og stuðningi við börn og unglíngina í sorg en áfallaáætlanir og áfallateymi hafa mikið að segja í þessu samhengi (Gunnar E. Finnbogason og Hildur Björg Gunnarsdóttir, 2010; Schonfeld og Quackenbush, 2010). Einnig geta skólar leitað ráðgjafar hjá Sorgarmiðstöðinni (Lífsgæðasetur, e.d.) eða Skólalþjónustu sveitarfélaganna.

Draga má þá ályktun út frá niðurstöðunum að betur þurfi að huga að þessum þætti í skólastarfinu en á ári hverju missa mörg börn og unglíngar foreldri eða aðra nákomna vegna andláts og þá hafa viðbrögð skóla mikið að segja. Einnig má ekki gleyma að börn og unglíngar af erlendum uppruna sem koma frá stríðshráðum löndum eða úr öðrum erfiðum aðstæðum hafa jafnvel upplifað missi og geta glímt við áfallastreitu og óunna sorg vegna þessa.

Mikilvægi áfallaáætlunar og langtímaþjálfunar

Rannsóknin sýnir hve miklu máli góður kennari og stuðningur skóla geta skipt til að auðvelda aðlögun nemanda að nýjum veruleika. Æskilegt væri að skoða betur hvernig unnið er með þessi mál í skólakerfinu nú á dögum svo hægt sé að bæta það sem þarf og fyrirbyggja vanlíðan og erfiðleika hjá syrgjandi nemendum. Starfsfólk skóla þarf að gæta þess að vanmeta ekki áhrif missis á börn og unglunga og hafa í huga að sorgarferlið er einstaklingsbundið, en slíkt getur fengið kennara og aðra til að vanmeta þörf ungmennanna fyrir stuðning og eftirfylgd. Bent hefur verið á að fagfólk þurfi einnig stuðning og fræðslu til að takast á við áföll barna og unglunga (Sigrún Júlíusdóttir o.fl., 2015) en eins og kom fram í orðum viðmælenda þá voru skólarnir yfirleitt vanmátugir til að styðja við syrgjandi nemanda og fjölskyldu hans. Reynsla viðmælenda af ómarkvissum og torsóttum stuðningi skólanna sýnir mikilvægi þess að skólar hafi tiltæka áfallaáætlun sem kennarar og annað starfsfólk þarf að kynna sér þegar andlát foreldris nemanda ber að garði. Flestir skólar eru með áætlun en velta má fyrir sér hvernig og hvort slík áætlun sé útfærð og virki þegar börn og unglingar missa foreldri sitt eða verða fyrir áföllum. Rannsóknin sýnir fram á nauðsyn þess að innan skólanna sé ákveðið teymi sem kemur að þessum málum og er undirbúið þegar á þarf að halda. Snemmtæk áfallahjálp og langtímaþjálfunin við nemendur í sorg hafa mikið að segja við að hjálpa þeim að komast í gegnum sorgarferlið og koma í veg fyrir afleiðingar ólestrar/oráðinnar sorgar í framtíðinni (Elfa María Geirsdóttir, 2016; Falk o.fl., 2020; Lipp og O'Brien, 2020; Weinstock o.fl., 2021). Allir viðmælendurnir töluðu um að ekkert áfallateymi hefði verið í skólum þeirra og enginn langtímaþjálfunin er flestir viðmælendur áttu við vanda að stríða lengi eftir andlát foreldra sinna. Lytje (2018) minnir á að svo virðist sem skólasamfélög gleymi missi nemandans eftir einhvern tíma.

Hafa ber í huga í þessu samhengi að nokkur ár eru síðan þetta fólk var í grunnskóla og hugsanlega eru einhverjir skólar farnir að taka betur á þessum málum nú.

Af rannsókninni má draga ýmsan lærdóm og á grunni hennar eru lagðar fram nokkrar ábendingar um hvernig bæta megi skólagöngu syrgjandi nemenda:

- Virkt áfallateymi eða áfallaráð þarf að vera í hverjum skóla. Skólar eiga að hafa til taks skýra og áreiðanlega áfallaáætlun sem þarf að fylgja þegar áfall verður innan nemendahópsins, samanber lög um grunnskóla frá 2008.
- Nemandinn þarf að vita að hann getur leitað til starfsmanns sem hann treystir og finna að hann hafi tækifæri til að tjá sig og að á hann sé hlustað.
- Sorgarferli tekur tíma og er einstaklingsbundið, þess vegna er áriðandi að sýna nemanda í sorg skilning og aðstoða hann við sorgarvinnuna með góðri langtímaeftirfylgni, stuðningi og umhyggju.
- Eftir foreldramissi er nauðsynlegt að haldið sé í rútinu og ramma um nám barna og unglunga þar sem það veitir þeim öryggi á tímum sem þessum. Ákveðið svigrúm er gott upp að vissu marki en ekki má draga um of úr námskröfum. Á erfiðum tímum er rútinan sem fylgir skólanum oft það eina sem heldur syrgjandi nemendum á floti og mikilvægt er að hún haldist.
- Í öllu skólastarfi skiptir samstarf heimilis og skóla miklu máli en þegar nemandi verður fyrir missi foreldris hefur það samstarf enn meira gildi. Gott samstarf heimilis og skóla gefur ekki einungis nemandanum öryggi heldur einnig fjölskyldu hans og skólanum þar sem hægt er að koma með tillögur að úrræðum eða veita stuðning þegar þarf, til að mynda vegna jarðarfara, aukinnar aðstoðar í sorgarvinnunni, félagatengsla eða aðstoðar við heimanám.

Ofangreindir þættir veita innsýn í hvernig styðja má nemanda í sorg en með markvissri og öflugri stuðningsvinnu næst góður ávinningur, ekki einungis hjá nemandanum sem um ræðir heldur einnig fjölskyldu hans og skólanum.

Lokaorð

Niðurstöðurnar varpa ljósi á margþætt og oft flókin áhrif foreldramissis á unglunga og mikilvægi þess að veita þeim góðan stuðning og tækifæri til að deila tilfinningum og líðan, en allir viðmælendurnir höfðu orð á því hversu gott það hefði verið fyrir þá hefðu þeir fengið tækifæri til þess. Áberandi var í orðum viðmælendanna hve brýnt hefði verið að áfallateymi væri til staðar í skólanum sem hefði séð um ferli þeirra eftir komuna aftur í skólann, auk betri samvinnu heimilis og skóla og markvissrar eftirfylgni meðan á grunnskólaárunum stóð og eftir að þeim lauk.

Taka ber fram að allir viðmælendurnir eru á góðum stað núna þrátt fyrir mikla erfiðleika á grunnskólagöngu sinni en þeir segja jafnframt að sorgin vegna foreldramissisins muni fylgja þeim út ævina.

“It was weird coming back to school, difficult...” to be a teenager in primary school after the loss of a parent

When a child or a teenager loses his or her parents, their whole world changes and a variety of challenges arise that the child or teenager must deal with. There has been relatively little research in Iceland on the impact of parental loss on children and adolescents and how the school approaches it when students face a new reality after the loss, but every year a considerable number of children in primary school lose at least one parent. The role of the school is important in this context and the school and its staff need to be able to respond correctly when students experience the trauma of losing a parent.

The aim of this research was to examine individuals' experience of elementary school after parental loss. The impact of parental loss on individuals and their schooling was examined by seeking answers to whether and what kind of support the individuals received as they returned to school after the loss. The research was conducted in 2019–2020 and a qualitative research method was used for data gathering and processing in which individual interviews were conducted with six individuals over the age of 18 who had experienced parental loss during adolescence, i.e., when aged 12–16.

The main findings showed that the individuals' experience from school was difficult as the impact of the parental loss on their lives was significant. The individuals experienced a great deal of anger and diminished interest in academic learning. They related that the understanding they received of their bereavement and the support they had within the school was limited, at the same time as the educational requirements they had to meet were lowered. Due to that, the individuals felt isolated and lonely, which resulted in them having a harder time coping with their education. From these findings, it can be concluded that support for students who have suffered a parental loss could be better, more organized and personal, and that there is a need for increased understanding of the long and difficult process that follows a parental death. Adolescence is a tough time for many adolescents due to changes in their mental and physical development so the feelings they have, along with the emotions and sadness from the parental loss, create a difficult time for them and can cause various problems, such as depression and risk behaviour. Good collaboration between home and school is extremely important when a student is grieving but purposeful and organized support, follow-up and routine can also prevent all kinds of difficulties that the student might face during this time.

Participants in the study are doing well today despite great difficulties in primary school. However, the grief over the loss of their parents will be with them for the rest of their lives, as they said themselves. The results indicate what could be done better within the schools, but the sample was small, at the same time as everyone has their

own way and resilience to deal with trauma and grief, and therefore the results could not be generalized. However, the study makes an important contribution to the school community by providing knowledge and suggestions on how to improve practice when children and adolescents experience the loss of a parent or someone close to them. The study emphasizes the importance of supporting grieving students so that they can process their grief in a healthy way that leads to increased well-being. Overall, various lessons can be learned from the study, one of which is the importance of a trauma policy in each school and how important it is for schools to follow the path laid out in such a policy. Working with grieving families of students and ensuring long-term support for students who have lost a parent should also be emphasized.

Key words: Parental loss, grieving process, adolescence, primary school, support, trauma policy

Um höfunda

Heiður Ósk Þorgeirsdóttir (heijo09@gmail.com) starfar sem leikskólakennari við leikskólann Tröllaborgir. Hún lauk B.A.-prófi í uppeldis- og menntunarfræði við Háskóla Íslands árið 2016. Hún lauk viðbótardiplómu í menntavísindum með sérhæfingu í námi og margbreytileika – sérkennslufræði árið 2019 og hlaut kennsluréttindi frá Háskólanum á Akureyri árið 2020. Rannsóknir hennar hafa einkum beinst að upplifun og reynslu unglinga í grunnskóla eftir foreldramissi og viðbrögðum skólans.

Jórunn Elíadóttir (je@unak.is) er dósent við kennaradeild hug- og félagsvísindasviðs Háskólans á Akureyri. Hún er leikskólakennari, lærði sérkennslufræði í Noregi og lauk doktorsprófi í sérkennslufræðum frá Worcester University árið 2002. Hún var á árum áður leikskólasérkennari og síðar sérkennari og sérkennsluráðgjafi í grunnskólum. Kennslu- og rannsóknarsvið hennar eru menntun án aðgreiningar, sérkennslufræði, leikskólafræði og málefni er varða ættleidd börn.

About the authors

Heiður Ósk Þorgeirsdóttir (heijo09@gmail.com) works as a preschool teacher at the Preschool Tröllaborgir. She completed a BA degree in Pedagogy and Education at the University of Iceland in 2016. She completed an additional diploma in educational sciences with a specialisation in learning and diversity – special education in 2019 and received a teaching license from the University of Akureyri in 2020. Her research has mainly focused on adolescents' experience in primary schools and the schools' response after parental loss.

Jórunn Elíadóttir (je@unak.is) is a senior lecturer at the Faculty of Education, School of Humanities and Social Sciences, University of Akureyri. She is an early childhood teacher, studied special education in Norway and completed a PhD in special education from Worcester University in 2002. She has been a special preschool teacher as well as a specialist teacher and counsellor in special education at the compulsory school level. Her research interests concern special education, inclusive education, early childhood education and adopted children.

Heimildir

- Ahmed, A. (2021). Living with grief during the second wave. *European Academic Research*, IX(2), 1317–1328. <https://www.euacademic.org/UploadArticle/4914.pdf>
- Altınsoy F. (2022). Posttraumatic growth experiences of adolescents with parental loss: A phenomenological study. *OMEGA – Journal of Death and Dying*. <https://doi.org/10.1177/00302228211048668>
- Angelhoff, C., Sveen, J., Alvariza, A., Weber-Falk, M. og Kreicbergs, U. (2021). Communication, self-esteem and prolonged grief in parent-adolescent dyads, 1–4 years following the death of a parent to cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, 50, 101883. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2020.101883>
- Apelian, E. og Nesteruk, O. (2017). Reflections of young adults on the loss of a parent in adolescence. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 8(3–4), 79–100. <https://doi.org/10.18357/ijcyfs83/4201718002>
- Bergman, A. S., Axberg, U. og Hanson, E. (2017). When a parent dies – a systematic review of the effects of support programs for parentally bereaved children and their caregivers. *BMC Palliative Care*, 16(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s12904-017-0223-y>
- Blueford, J. M. og Gibbons, M. M. (2019). Elementary school counselors supporting students experiencing anticipatory grief. *Professional School Counseling*, 23(1), 2156759X20940653. <https://doi.org/10.1177/2156759X20940653>
- Braun, V. og Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brinkmann, S. og Kvale, S. (2018). *Doing interviews*. SAGE.
- Bylund-Grenklo, T., Dröfn Birgisdóttir, Beernaert, K., Nyberg, T., Skokic, V., Kristensson, J., Steineck, G., Fürst, C. J. og Kreicbergs, U. (2021). Acute and long-term grief reactions and experiences in parentally cancer-bereaved teenagers. *BMC Palliative Care*, 20, 75. <https://doi.org/10.1186/s12904-021-00758-7>
- Bylund-Grenklo, T., Fürst, C. J., Nyberg, T., Steineck, G. og Kreicbergs, U. (2016). Unresolved grief and its consequences. A nationwide follow-up of teenage loss of a parent to cancer 6–9 years earlier. *Support Care in Cancer*, 24(7), 3095–3103. <https://doi.org/10.1007/s00520-016-3118-1>
- Cohen, J. A. og Mannarion, A. P. (2011). Supporting children with traumatic grief: What educators need to know. *School Psychology International*, 32(2), 117–131. <https://doi.org/10.1177/0143034311400827>
- Creswell, J. W. (2019). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (6. útgáfa). Pearson.
- Dröfn Birgisdóttir, Bylund Grenklo, T., Nyberg, T., Kreicbergs, U., Steineck, G. og Fürst, C. J. (2019). Losing a parent to cancer as a teenager: Family cohesion in childhood, teenage, and young adulthood as perceived by bereaved and non-bereaved youths. *Psycho-Oncology*, 28(9), 1845–1853. <https://doi.org/10.1002/pon.5163>
- Ducy, E. M. og Stough, L. M. (2018). Teacher perspectives on grief among children with intellectual disabilities. *Journal of Loss and Trauma*, 23(2), 159–175. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1434859>
- Dyregrov, A., Dyregrov, K., Endsjö, M. og Idsoe, T. (2015). Teachers' perception of bereaved children's academic performance. *Advances in School Mental Health Promotion*, 8(3), 183–198. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2015.1051888>
- Dyregrov, A., Dyregrov K. og Lytje M. (2020). Loss in the family: A reflection on how schools can support their students. *Bereavement Care*, 39(3), 95–101. <https://doi.org/10.1080/02682621.2020.1828722>
- Elfa María Geirsdóttir. (2016). Viðbrögð leik- og grunnskóla við andlát í fjölskyldu skólubarns [meistararitgerð, Félagsvísindasvið, Háskóli Íslands]. *Skemman*. <http://hdl.handle.net/1946/26413>
- Elsner, T. L., Krysinska, K. og Andriessen, K. (2022). Bereavement and educational outcomes in children and young people: A systematic review. *School Psychology International*, 43(1), 55–70. <https://doi.org/10.1177/01430343211057228>
- Falk, M. W., Alvariza, A., Kreicbergs, U. og Sveen, J. (2020). End-of-life-related factors associated with post-traumatic stress and prolonged grief in parentally bereaved adolescents. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 86(1), 174–186. <https://doi.org/10.1177/0030222820963768>
- Grétar Þór Eyþórsson. (2013). Spurningakannanir: Um orð og orðanotkun, uppbyggingu og framkvæmd. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 453–472). Háskólinn á Akureyri.

- Gunnar E. Finnbogason og Hildur Björg Gunnarsdóttir. (2010). Tilvist og uppbygging áfallaáætlana í grunnskóla. *Ráðstefnurit Netlu – Menntakvika 2010*. <https://netla.hi.is/serrit/2010/menntakvika2010/alm/012.pdf>
- Guzzo, F. M. og Gobbi, G. (2021). Parental death during adolescence: A review of the literature. *OMEGA – Journal of Death and Dying*. <https://doi.org/10.1177/00302228211033661>
- Hagstofa Íslands. (e.d.). *Dánir eftir sveitarfélögum, kyni og aldri 1981–2017*. https://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/Ibuar/Ibuar__Faeddirdanir__danir__danir/MAN05221.px/table/tableViewLayout1/?rxid=1465e795-b6d5-49c5-a627-66c93e7213da
- Hayslip, B., Pruett, J. H. og Caballero, D. M. (2015). The “how” and “when” of parental loss in adulthood: Effects on grief and adjustment. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 71(1), 3–18. <https://doi.org/10.1177/0030222814568274>
- Helga Jónsdóttir. (2013). Viðtöl í eiginlegum og meginlegum rannsóknum. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 137–153). Háskólinn á Akureyri.
- Holland, J. (2008). How schools can support children who experience loss and death. *British Journal of Guidance and Counselling*, 36(4), 411–424. <https://doi.org/10.1080/03069880802364569>
- Johnsen, I. og Afgun, K. (2020). Complicated grief and post-traumatic growth in traumatically bereaved siblings and close friends. *Journal of Loss and Trauma*, 26(3), 246–259. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1762972>
- Kamis, C., Stolte, A. og Copeland, M. (2021). Parental death and mid-adulthood depressive symptoms: The importance of life course stage and parent’s gender. *Journal of Health and Social Behavior*, 63(2), 250–265. <https://doi.org/10.1177/00221465211061120>
- Keenan A. (2014). Parental loss in early adolescence and its subsequent impact on adolescent development. *Journal of Child Psychotherapy*, 40(1), 20–35. <https://doi.org/10.1080/0075417X.2014.883130>
- Kentor, K. A. og Kaplow, J. B. (2020). Supporting children and adolescents following parental bereavement: Guidance for health-care professionals. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(12), 889–898. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30184-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30184-X)
- Kristín Björnsdóttir. (2013). Orðræðugreining. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 269–280). Háskólinn á Akureyri.
- Lane, N., Rowland, A. og Beinart, H. (2014). “No right or wrongs, no magic solutions”: Teachers’ responses to bereaved adolescent students. *Death Studies*, 38(10), 654–661. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.840018>
- Linder, L., Lunardini, M. og Zimmerman, H. (2022). Supporting childhood bereavement through school-based grief group. *OMEGA – Journal of Death and Dying*. <https://doi.org/10.1177/00302228221082756>
- Lipp, N. og O’Brien, K. M. (2020). Bereaved college students: Social support, coping style, continuing bonds, and social media use as predictors of complicated grief and posttraumatic growth. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 85(1), 178–203. <https://doi.org/10.1177/003022282094195>
- Liu, C., Grotta, A., Hiyoshi, A., Berg, L. og Rostila, M. (2022). School outcomes among children following death of a parent. *JAMA Network Open*, 5(4), e223842. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.3842>
- Lífsgæðasetur. (e.d.). Sorgarmiðstöð. <https://sorgarmidstod.is/>
- Ludik, D. og Greeff, A. P. (2022). Exploring factors that helped adolescents adjust and continue with life after the death of a parent. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 84(4), 964–984. <https://doi.org/10.1177/0030222820923905>
- Lundorff, M., Holmgren, H., Zachariae, R., Farver-Vestergaard, I. og O’Connor, M. (2017). Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 212, 138–149. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.030>
- Lytje, M. (2018). Voices we forget – Danish students’ experience of returning to school following parental bereavement. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 78(1), 24–42. <https://doi.org/10.1177/0030222816679660>
- Lytje, M. og Dyregrov, A. (2019). The price of loss: A literature review of the psychosocial and health consequences of childhood bereavement. *Bereavement Care*, 38(1), 13–22. <https://doi.org/10.1080/02682621.2019.1580854>

- Lög um grunnskóla nr. 91/2008.
- Lög um breytingu á ýmsum lögum vegna réttar barna sem aðstandenda nr. 50/2019.
- Matthews, D., Finney, N., Owens, D., Gordon, F. og Morgan-Swaney, C. (2022). Creative counseling strategies for adolescents working through grief. *The Family Journal*, 30(3), 261–267. <https://doi.org/10.1177/10664807221090946>
- McCoyd, J. L. M., Koller, J. M. og Walter, C. A. (2021). *Grief and loss across the lifespan. A biopsychosocial perspective* (3. útgáfa). Springer.
- McManus, E. og Paul, S. (2019). Addressing the bereavement needs of children in school: An evaluation of bereavement training for school communities. *Improving Schools*, 22(1), 72–85. <https://doi.org/10.1177/1365480219825540>
- Melhem, N. M., Porta, G., Shamseddeen, W., Payne, M. W. og Brent, D. A. (2011). Grief in children and adolescents bereaved by sudden parental death. *Archives of General Psychiatry*, 68(9), 911–919. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.101>
- Mennta- og menningarmálaráðuneyti. (2013). *Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011: Greinasvið 2013*.
- Morell-Velasco, C., Fernández-Alcántara, M., Hueso-Montoro, C. og Montoya-Juárez, R. (2020). Teachers' perception of grief in primary and secondary school students in Spain: Children's responses and elements which facilitate or hinder the grieving process. *Journal of Pediatric Nursing*, 51, 100–107. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2019.12.016>
- Morgan, J. P. og Roberts, J. E. (2010). Helping bereaved children and adolescents: Strategies and implications for counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 206–217. <https://doi.org/10.17744/mehc.32.3.nu2kx6267g81m81w>
- Oltjenbruns, K. A. (2001). Developmental context of childhood: Grief and regrief phenomena. Í M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe og H. Schut (ritstjórar), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (bls. 169–197). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10436-007>
- Page, R. M. og Page, T. S. (2015). *Promoting health and emotional well-being in your classroom* (6. útgáfa). Jones & Bartlett Learning.
- Pham, S., Porta, G., Biernesser, C., Walker Payne, M., Iyengar, S., Melhem, N. og Brent, D. A. (2018). The burden of bereavement: Early-onset depression and impairment in youths bereaved by sudden parental death in a 7-year prospective study. *The American Journal of Psychiatry*, 175(9), 887–896. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17070792>
- Quinn-Lee, L. (2014). School social work with grieving children. *Children and Schools*, 36(2), 93–103. <https://doi.org/10.1093/cs/cdu005>
- Revet, A. E., Bui, G., Benvegna, A., Suc, A., Mesquida, L. og Raynaud J. P. (2020). Bereavement and reactions of grief among children and adolescents: Present data and perspectives. *L'Encéphale*, 46(5), 356–363. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.05.007>
- Schonfeld, D. J. og Quackenbush, M. (2010). *The grieving student: A teacher's guide*. Paul H. Brookes.
- Schwartz, L. E., Howell, K. H. og Jamison, L. E. (2018). Effect of time since loss on grief, resilience, and depression among bereaved emerging adults. *Death Studies*, 42(9), 537–547. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1430082>
- Sigrún Júlíusdóttir, Gunnjóna Una Guðmundsdóttir og Edda Jóhannsdóttir. (2015). „Það skiptir bara öllu máli hvernig við undirbúum börnin.“ *Ritröð um Felix Gonzalez-Torres rannsóknarverkefni á sviði félagsráðgjafar IX*. Rannsóknastofnun í barna- og fjölskylduvernd.
- Sigurður Pálsson. (2021). *Börn og sorg*. Skálholt.
- Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H., Reitz, E., Vollebergh, W. A. og Van Baar, A. L. (2016). Mental health of adolescents before and after death of a parent or sibling. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(1), 49–59. <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0695-3>
- Tafa, M., Cerniglia, L., Cimino, S., Ballarotto, G., Marzilli, E. og Tambelli, R. (2018). Predictive values of early parental loss and psychopathological risk for physical problems in early adolescents. *Frontiers in Psychology*, 9, 922. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00922>

„Það var spes að koma aftur í skólann, erfitt...“: Reynolds einstaklinga af grunnskólagöngu eftir foreldramissi

Wardecker, B. M., Kaplow, J. B., Layne, C. M. og Edelstein, R. S. (2017). Caregivers' positive emotional expression and children's psychological functioning after parental loss. *Journal of Child and Family Studies*, 26(12), 3490–3501. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0835-0>

Weinstock, L., Dunda, D., Harrington, H. og Nelson, H. (2021). It's complicated – adolescent grief in the time of Covid-19. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.638940>

Winther-Lindqvist, D. A. og Larsen, I. O. (2019). Grief and best friendship among adolescent girls. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 83(3), 545–562. <https://doi.org/10.1177/0030222819856146>



Heiður Ósk Þorgeirsdóttir og Jórunn Elíóttir. (2022).

„Það var spes að koma aftur í skólann, erfitt...“: Reynolds einstaklinga af grunnskólagöngu eftir foreldramissi

Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun. Menntavísindasvið Háskóla Íslands.

Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2022/alm/17.pdf>

DOI: <https://doi.org/10.24270/netla.2022.17>