

Døden er da noget, vi taler om

Mediekonkurrence
for skoler 2019



Indhold

Kære lærer	4
Døden er da noget, vi taler om	4
Del 1: Om konkurrencen	7
Avis	7
Nyhedssite	8
Bedømmelse	9
Vindere	9
Tidsplan	10
Kom godt i gang med 'Newsdesk'	12
Brug af fotos	14
Del 2: Døden er da noget, vi taler om	16
Schyyy... ikke et ord om døden	16
Tema 1: Døden i verden	18
Vi lever længere	18
Men døden er kommet for at blive	19
Døden skal have en årsag	20
Færre dør i krig og konflikt	22
Hvem må slå ihjel?	23
Den sidste rejse	24
Tema 2: Kan man dø af det?	30
Sygdomme	30
Når børn er pårørende	33
Hverdagen med sygdom i familien	34



Det er okay at bede om hjælp	37
Et samfundsansvar	38
Tema 3: Jeg glemmer dig aldrig	42
Når børn og unge mister	42
Sorgen kan blive for tung	45
En mur af tavshed	46
Lad aldrig som ingenting	47
Sorgens kultur	48
Vi dør ikke af at tale om døden – tværtimod	50
Hjælp til sorgen	51
Del 3: Gode råd	52
God journalistik	52
Artiklens elementer	52
Det gode interview	56
Nyhedstrekanten	57
Fiskemodellen	58
De fem nyhedskriterier	59
Den gode vinkel	60
'Tjek' før tryk	61
Del 4: Viden og inspiration	62
Lav interview med Børn, Unge & Sorg	62
Hjælp til 'Newsdesk'	63
Forbered elever og forældre på Mediekonkurrence for skoler	64
Referencer	65

Kære lærer

Politiken, Ekstra Bladet, Jyllands-Posten, Mary Fonden, Børn, Unge & Sorg og Østifterne er glade for, at du har tilmeldt din klasse Mediekonkurrence for skoler 2019.

Vi ser frem til samarbejdet!

Døden er da noget, vi taler om

Vi kommer ikke uden om døden. Alligevel lukker mange øjnene for den eneste sikre viden, vi har om livet; at det kun er til låns. Vi ved, at døden er et følsomt emne. Både for voksne og børn. Når du læser dette materiale, vil du måske også selv blive berørt og tænke på dem, du har mistet eller er bange for at miste. Og måske vil du spørge dig selv, om ikke det skaber unødvendig bekymring og frygt hos børn og unge at tale med dem om sygdom og sorg.

Svaret er, at jo, det kan sætte tanker i gang. Men når børn og unge stiller spørgsmål, så er tvivlen og nysgerigheden der ofte allerede. Ved at bryde dødens tabu kan vi vise dem, at deres tanker er naturlige, og at vi kan rumme dem og dele dem med hinanden.

Selv om flere og flere børn kommer til at leve, til de bliver 100 år, så betyder det ikke, at de kan undgå at forholde sig til døden inden da. Måske dør familiens elskede hund. Måske mister de en olde- eller bedsteforælder. Måske har en ven i klassen eller fodboldklubben en bror med en alvorlig sygdom. Eller måske er det værst tænkelige sket i deres egen familie, selv om oddsene taler imod.

Med årets emne ønsker vi at bryde stilheden, som ofte følger i hælene af alvorlig sygdom og død. Når eleverne diskuterer, undersøger og beskriver død, sygdom og sorg generelt eller i forhold til det at være barn og ung, bliver det også lettere for dem at tale om det i andre sammenhænge.

Det kan i sidste ende betyde større nærvær og mindre tavshed, når de på et tidspunkt møder pårørende og efterladte eller selv er i sorg. Hvis vi kan være noget for hinanden i livets sværeste stunder, så kommer vi lettere igennem dem.

Samtidig kan et studie af døden give viden om livet og verden. Gennem kendskab til ritualer og traditioner omkring sygdom, død og sorg kan børn og unge få stor indsigt i fx familie- og samfundsstrukturer, i magtforhold, i livsopfattelser, i den medicinske udvikling og i forholdet til krop, natur, alderdom, religion, spiritualitet og meget andet på tværs af tidsperioder, kontinenter og kulturer.


I dette læremateriale præsenterer vi viden, fakta og forskellige vinkler på årets tema. Vi vil vise, hvordan det at forholde sig til døden både kan være en indgang til vigtig viden om historie og kultur, men også til større menneskelig indsigt, mod og handlekraft hos børn og unge i mødet med sygdom og sorg. Og ikke mindst kan det betyde, at vi får mere ud af vores liv, hvis vi forholder os til, at vi en dag skal dø.


På side 64 finder du gode råd til, hvordan du får talt med elever, der er berørt af sorg, inden I går i gang.

Lærematerialet, du står med i hånden, er inddelt i fire dele:

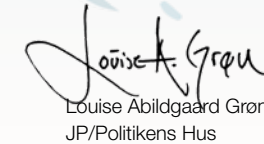
- Del 1:** Om konkurrencen
- Del 2:** Døden er da noget, vi taler om
- Del 3:** Gode råd
- Del 4:** Viden og inspiration

Vi ønsker dig og din klasse rigtig god fornøjelse!


Helle Østergaard
Mary Fonden


Lars Suhr Olsen
Østifterne


Preben Engelbrekt
Børn, Unge & Sorg


Louise Abildgaard Grøn
JP/Politikens Hus

Da jeg mistede min mor, føltes det, som om min verden gik i stå. Samtidig fortsatte alle andres liv. Det var svært at acceptere, at livet bare gik videre, og det gjorde, at jeg følte mig alene med min sorg.

Når jeg ser tilbage på den periode i dag, så tror jeg, at jeg ville have haft glæde af at åbne mere op og inddrage andre i min sorg. Måske ville det have været nemmere, hvis jeg havde kunnet mærke, at mine omgivelser havde været mere åbne for at tale om det.

Vi skal give sorgen plads ved at mindes og stå ved vores savn. Sorgen forsvinder aldrig helt, den følger med os gennem livet. Men med tiden kan den lette og give plads til minder, der fylder os med varme og glæde.”

H.K.H. Kronprinsesse Mary, formand for Mary Fonden

Om konkurrencen

Under Mediekonkurrencen skal eleverne producere en avis og/eller et nyhedssite over temaet 'Døden er da noget, vi taler om'. Konkurrenceavisen oprettes på **newsdesk.dk**. Under 'Hjælp til Newsdesk' og i 'Gode råd' giver vi en række oversigter og korte guides til god journalistik. I lærervejledningen til 'Newsdesk' kan du finde uddybninger af dette samt alt, du behøver for at lave avis med din klasse. Du finder lærervejledningen i venstremenuen på **newsdesk.dk** ved at klikke på spørgsmålstegnet på forsiden.

Avis

Eleverne laver deres avis i 'Newsdesk', som er en interaktiv platform opbygget efter den redaktionelle proces ved at lave avis. Eleverne skal researche, skrive, korrekturlæse og layoute, alt efter hvilke roller de er blevet tildelt. Via interaktion med mediet giver avisproduktionen således eleverne mulighed for at udforske og forstå temaets problemstillinger. Nogle uger efter deadline vil I modtage jeres 8-siders avis i 500 trykte eksemplarer. Avisen kan I dele ud i jeres lokalområde og dermed være med til sprede budskabet og fortælle folk om de problematikker, I har fokuseret på i jeres avis. Avisen udstilles også på 'Avisens side' på 'Newsdesk'. Læs mere om brugen af 'Newsdesk' fra side 12.

- I skal producere jeres avis i avisværktøjet 'Newsdesk' på **newsdesk.dk**.
- I skal lave en avis på otte sider.
- Konkurrencen løber i uge 38-46 (uge 42 undtaget). I tilmelder jer ikke en bestemt uge, men kan – i de otte uger, konkurrencen løber – arbejde med avisprojektet, når det passer ind i jeres skema.
- Deadline for at sende til tryk er fredag den 15. november kl. 17.00.
- Det er kun den avisansvarlige lærer, som kan sende avisen til tryk.



Foto: JOHNER images/Ritzau Scanpix

Nyhedssite

Et nyhedssite kan med fordel laves på en gratis bloggingplatform. De mest kendte er Wordpress, WIX og Skoleblogs, men I bestemmer selv hvilken platform, I vil bruge. De fleste platforme kræver ingen form for programmering – og nogle af dine elever har måske allerede prøvet at skrive en blog. Husk, at I kan udnytte formatet ved at integrere lyd, video, podcast og alle de andre muligheder, nyhedssites åbner op for.

- I producerer jeres nyhedssite på en valgfri online platform, fx en blog.
- Efter fredag den 15. november kl. 17.00 må I ikke længere arbejde på jeres site.
- Senest fredag den 15. november kl. 17.00 skal I maile os et afleveringsskema, som bekræfter, at I har afleveret jeres nyhedssite. Dette vil I modtage på mail, og I skal bl.a. skrive url'en til jeres nyhedssite herpå.
- Der må max være 30 elever om én avis eller et nyhedssite. Det gælder også, hvis flere klasser arbejder sammen. Er I fx 42 elever, skal der produceres to produkter.

Bedømmelse

Aviser og nyhedssites bliver bedømt af journalister på Ekstra Bladet, Politiken eller Jyllands-Posten samt repræsentanter for Mary Fonden, Børn, Unge & Sorg og Østifterne.

Generelt lægges der ved både avis og nyhedssite vægt på:

- At emnet er behandlet fra mange og gerne originale vinkler.
- At artiklerne sætter fokus på årets tema 'Døden er da noget, vi taler om'.
- At eleverne har arbejdet med opsøgende journalistik uden for deres skole/uddannelsesinstitution med et bredt udvalg og typer af kilder.
- At der blandt artiklerne er solohistorier eller nye/anderledes vinkler inden for emnet.
- At artiklerne er skrevet journalistisk med brug af fx nyhedstrekanten, direkte citater og andre journalistiske virkemidler såsom underrubrikker og mellemrubrikker og ved brug af fx video på nyhedssite.
- At der er tilstræbt objektivitet i artiklerne med en skarp adskillelse af opinionsstoffet.
- At der er variation i genrerne lige fra nyheden og reportagen til portrættet og baggrundshistorien.
- At sproget er læseværdigt – undgå stavfejl, slåfejl og grammatiske fejl.
- At layoutet er overskueligt med et tydeligt hierarki og adskillelse mellem artiklerne.
- At siden/siderne har flotte illustrationer i form af egne fotos, grafikker og/eller tegninger.

Vindere

Der kåres vindere i otte kategorier. En klasse, som både har produceret nyhedssite og avis, kan godt vinde for bedste avis i deres kategori, uden at deres nyhedssite vinder og omvendt. Klassen kan også være heldig at vinde for både bedste avis og bedste nyhedssite. Vinderne bliver kåret til et stort event i Pressen i JP/Politikens Hus, og vinder derudover en pengepræmie til klassekassen.

I 6.-7. klasse kåres:

Bedste Ekstra Bladet-avis
Bedste Politiken-avis
Bedste Jyllands-Posten-avis
Bedste nyhedssite

I 8.-10. klasse kåres:

Bedste Ekstra Bladet-avis
Bedste Politiken-avis
Bedste Jyllands-Posten-avis
Bedste nyhedssite



Foto: JOHNER images/Ritzau Scanpix

Tidsplan

Foto: Maskot/Ritzau Scanpix

Medio august:

Mediekonkurrencens elevsite er klar på mediekonkurrencen2019.dk.

Uge 38-46 (ekskl. uge 42):

Konkurrencen er i gang, og I kan arbejde på jeres avis/nyhedssite over alle otte uger, når det passer ind i jeres skema.

Fredag den 15. november:

Senest kl. 17.00 skal den avisansvarlige lærer have sendt klassens avis til tryk. Arbejdet med nyhedssites stopper på samme tidspunkt, og afleveringsskemaet sendes til os på mail (skole@jppol.dk). Skemaet modtager du lidt før uge 38 på den mailadresse, du har opgivet ved din tilmelding.

Uge 47-50:

Aviserne trykkes og leveres til skolerne. Selvom I er flere klasser på én skole, er det ikke sikkert, aviserne kommer på samme tid.

Uge 49-51:

Mary Fonden, Børn, Unge & Sorg, Ekstra Bladet, Politiken og Jyllands-Posten bedømmer nyhedssites og aviser.

Vinderne offentliggøres på hhv. maryfonden.dk/da/seneste-nyt, ekstrabladet.dk/skole, politiken.dk/skole og jyllands-posten.dk/skole. Lærerne i vinderklasserne kontaktes direkte.

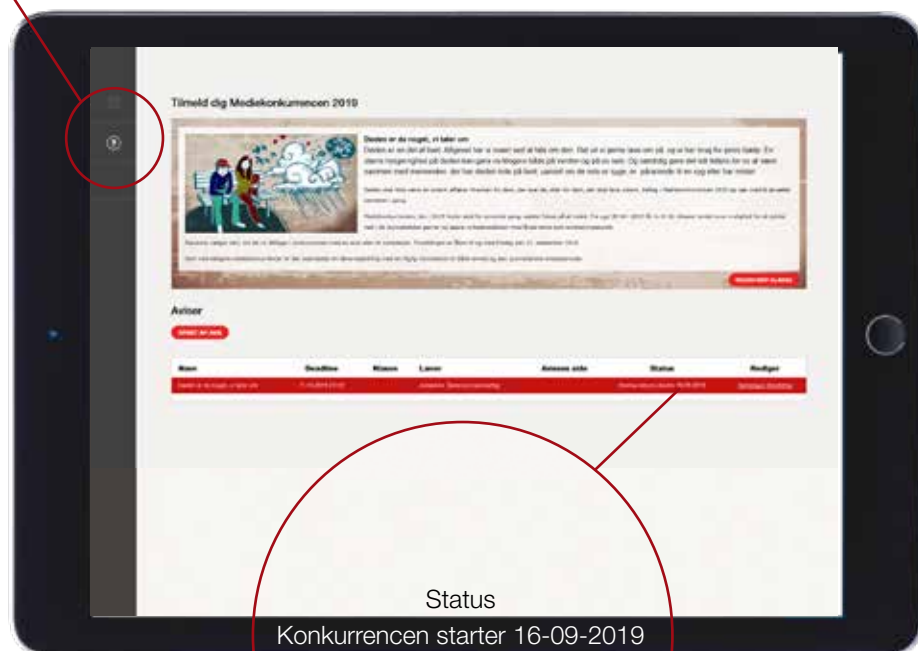
Januar/februar:

Kåring af vinderne.

Kom godt i gang med 'Newsdesk'

Her får du nogle råd til at komme godt fra start med 'Newsdesk', så I får det bedst tænkelige undervisningsforløb. Vi har gjort vores bedste for at gøre 'Newsdesk' så nemt som muligt at bruge for dig og din klasse, så I kan fokusere på indholdet i jeres avis. For at oprette en konkurrenceavis skal du:

1. Gå ind på **newsdesk.dk** og log ind på det dagblad, du har tilmeldt dig konkurrencen med.
2. Under "Status" på avisoversigten vil der stå "Opret konkurrenceavis", når Mediekonkurrencen går i gang.
3. Det kan være en fordel at læse lærervejledningen, hvis du er i tvivl om noget i oprettelsen. Der er også hjælpevideoer i menuen til venstre, som kan vise dig, hvordan 'Newsdesk' bruges.



Når du som lærer bruger dit UNI-login, vil alle elever på din skole automatisk være tilknyttet dig. Klik på din egen klasse og opret redaktioner. Kontroller, at alle elever i din klasse kommer frem. Giv systemet lidt tid, hvis det er første gang, du anvender 'Newsdesk', da alle skolens brugere først skal hentes ind i systemet. Bemærk, at det er den tilsynsførende for UNI-login på din skole, der kan rette til, hvis der skulle være nogle elever, der mangler. Hvis I arbejder flere klasser sammen, kan du også vælge elever fra andre klasser.

Prøv 'Newsdesk' med en testavis

Hvis du vil prøve 'Newsdesk' inden konkurrencestart, kan du ude på avisoversigten trykke på 'OPRET NY AVIS'. Men husk, at du ikke kan bruge denne avis til konkurrencen, hvorfor du med fordel kan kalde den for 'TEST AVIS' eller lignende. På den måde kan du nemt kende forskel, når konkurrencen er skudt i gang.

Brug hjælpemenuen

Når du er logget på 'Newsdesk', vil du og dine elever kunne finde undervisningsmateriale og få journalistiske tips ved at klikke på spørgsmålstegnet i venstremenuen. Indholdet vil ændre sig alt efter, hvor du er i 'Newsdesk'. Der er ligeledes hjælp til brugen af 'Newsdesk'. Det er en god idé at orientere sig i hjælpemenuen, før du og din klasse går i gang med jeres avis.

Avisarkivet

Når jeres avis er sendt til tryk, vil I kunne se den som e-avis via "Avisarkivet" i 'Newsdesk'. Arkivet er en udstillingsside for jeres avisprojekt, og I kan bruge den til at dele avisen med venner, familie og bekendte.

Brug af fotos

Jeres avis skal selvfølgelig have flotte fotos, der illustrerer det, I vælger at sætte fokus på. Vi anbefaler, at eleverne tager flest mulige billeder selv og laver illustrationer til deres egne artikler. Det handler om at være opfindsom – lad eksempelvis eleverne være hinandens modeller for at iscenesætte og illustrere en problematik, eller lav jeres egne grafikker og tegninger til avisen. Husk at spørge om lov, før du tager billeder af andre og bruger dem i avisen.

For at undgå problemer med billedfilerne anbefales det at uploade billeder direkte fra den enhed, som de er taget på. Er billedet fx taget med mobiltelefonen, skal I åbne en browser på mobiltelefonen, logge på 'Newsdesk' og uploade billedet direkte. Hvis der er et gult udråbstegn på billedet, skyldes det, at billedopløsningen er for lav, og det vil derfor se grynet ud, når avisen bliver trykt. Det er ikke muligt at sende en avis til godkendelse med et billede i for lav kvalitet. Når du uploader et billede, får du at vide, hvor mange spalter et billede maksimalt kan spredes over.

INSPIRATION TIL FOTODATABASER

Der findes mange gratis fotodatabaser.

Se fx:

stocksnap.io	negativespace.co
reshot.com	burst.shopify.com
pixabay.com	unsplash.com

Husk altid

- Korrekt billedkreditering er oftest navnet på fotografen, fx "Jens Jensen".
- Et foto må aldrig krediteres med fx 'Google'. Der er altid en fotograf til et foto – og man skal have tilladelse til at anvende et billede fra databaser, hvor man ikke har fri adgang.
- Fotos fra nettet er i udgangspunkt ulovlige at bruge. Husk også, at fotos fra nettet oftest er lavet til skærmopløsning, hvilket betyder, at de vil blive pixelerede i en trykt avis.

Ritzau Scanpix Foto

Som et alternativ til at bruge billeder har eleverne også adgang til billedbureauet Ritzau Scanpix via Newsdesk, hvorfra de kan hente professionelle pressefotos til deres avis. Under artikelskrivning kan de trykke på 'SØG I RITZAU SCANPIX', hvorefter de bliver sendt videre til Ritzau Scanpix. Eleven kan derefter trykke på 'Send foto til Newsdesk' ved at holde musen over det valgte billede.



Foto: Reshot

Foto: Burst



Foto: Burst



Foto: Pixabay



Foto: Burst

Døden er da noget, vi taler om

Schyyy... ikke et ord om døden

Undersøgelser har vist, at døden er tabu i Danmark. De fleste af os undgår helst at tænke på, at vi skal dø, og kun få har forholdt sig til, hvad der skal ske med deres krop og ejendele, når de dør.

- 19% af danskerne har oprettet et testamente (om fordeling af formue og ejendele).¹
- 23% af danskerne over 18 år har taget aktivt stilling til organdonation.²
- 3% af alle danskere over 18 år har oprettet et livs-/behandlingstestamente.³
- 76% af alle voksne danskere har slet ingen planer for egen begravelse.⁴

Mange voksne mener, at børn skal skånes for tanker om døden. Nogle forældre vælger derfor, at deres børn ikke skal med til begravelsen af fx familiemedlemmer eller venner.

- Knap halvdelen af alle voksne mener ikke, man skal tale med mindre børn (under 12 år) om døden.⁵
- Hver fjerde voksen synes ikke, man skal tale med store børn (teenagere) om døden.

Det er svært og kan føles ubehageligt at skulle tænke på døden. Uanset om man er ung, voksen eller ældre, og uanset om man er rask eller alvorligt syg. Vi frygter døden – både fordi vi ikke ved, hvad der følger efter, fordi vi er bange for at blive skilt fra vores nærmeste, og fordi vi frygter ikke at få alle de oplevelser i livet, vi drømmer om.

”Måske lever vi også i en kultur, der gør det ekstra svært for os at indse, at livet er til låns. Både hos voksne og ældre er der meget fokus på at holde sig ung i krop og sjæl så længe som muligt, og de store fremskridt indenfor medicinens verden betyder, at mange lever i håbet om, at nutidens sygdomme måske er afskaffet, når vi selv bliver ældre eller syge.” Preben Engelbrekt, direktør i Børn, Unge & Sorg

Men dødens tabu har konsekvenser. Når vi lukker øjnene for døden, så bliver det svært for os at være sammen med mennesker, der har døden inde på livet. Fx når vi møder et menneske, der selv er alvorligt syg eller gammel, som er pårørende til en syg, eller som har mistet en, de holdt af. Mange pårørende og efterladte oplever det derfor som meget ensomt at have døden inde på livet.

- 6 ud af 10 efterladte har oplevet at blive undgået af mennesker i deres omgangskreds på grund af berøringsangst.⁶
- 8 ud af 10 efterladte savner, at nogen taler med dem om den person, de har mistet.

Dødens tabu kan også betyde, at vi ikke får gjort og sagt vigtige ting. Måske fik vi ikke tilbragt den nødvendige tid sammen med et sygt eller ældre familiemedlem, inden det var for sent. Måske fik vi slet ikke sagt farvel. Måske skiltes vi i konflikt, fordi vi troede, der var masser af tid. Alt sammen noget, der kan være kilde til fortrydelse og store problemer for efterladte i mange år efter dødsfaldet.

Det kan også medføre svære beslutninger for de pårørende og efterladte – og nogle gange ubehagelige konflikter – hvis den syge eller døde ikke i tide har forholdt sig til en række spørgsmål. Fx til genoplivning og behandling i slutfasen af sin sygdom, til sin begravelse eller til sit testamente. Det kan være svært for de pårørende at træffe beslutningerne, eller de kan være uenige. Fx kan pårørende være uenige om, hvornår behandling af et terminalt sygt familiemedlem skal stoppe, eller hvem der stod tættest på afdøde i forhold til at arve penge eller ting af værdi.

Dødens tabu betyder, at vi alle risikerer at udskyde vigtige beslutninger og handlinger i vores liv, fordi vi tror, der er masser af tid. Paradoksalt nok kan frygten for døden og håbet om, at vi i fremtiden lever endnu længere, være grunden til, at vi udskyder og måske aldrig får gjort de ting, vi lever for.

DENNE DEL ER INDELT I TRE TEMAER:

1. Døden i verden
2. Kan man dø af det? (om at være pårørende)
3. Jeg glemmer dig aldrig (om at miste)

NB! Kilder til del 2 findes på elevsitet mediekonkurrencen2019.dk

Idé:

Bucket list: Lav et interview med en kendt person fra jeres område om de ting, vedkommende gerne vil nå, inden han eller hun dør. Eller lav en voxpop med tilfældige på gaden om, hvad de gerne vil nå at opleve, inden de dør.

Tema 1

Døden i verden

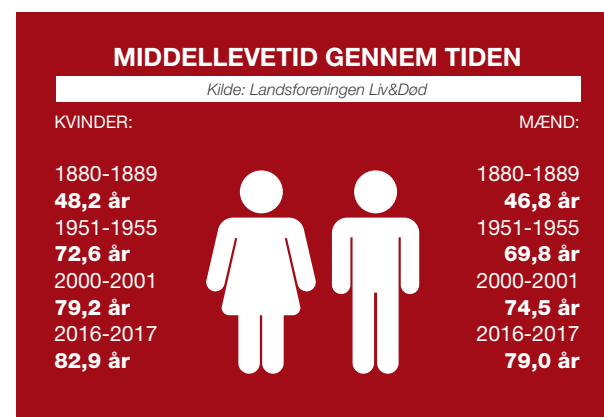
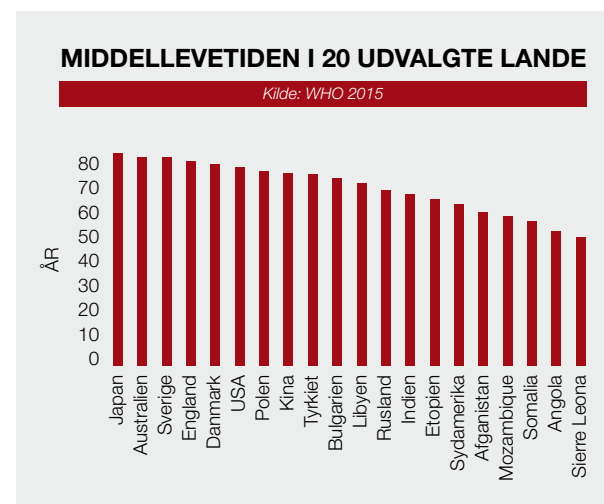
Vi lever længere

I Danmark har levealderen ændret sig over tid. Den gennemsnitlige levealder er nu 79 år for mænd og 83 år for kvinder. Gennem de sidste 20 år er antallet af danskere, der hvert år kan fejre 100-årsfødselsdag, mere end fordoblet fra knap 500 i 1998 til 1.100 i 2018.⁷

For bare 50 år siden var livet noget kortere. Mænd blev i gennemsnit 70 år, mens kvinder blev 75 år.⁸ Og kigger vi rigtig langt tilbage til fx vikingetiden, så blev man sjældent mere end 35-40 år.⁹

Levealderen i Danmark forventes at fortsætte sin stigning i fremtiden.¹⁰ Faktisk kan mere end halvdelen af de børn, som fødes i disse år, forvente at blive 105 år gamle, hvis udviklingen fortsætter. Bedre forebyggelse og behandling af sygdomme, sundere livsstil og stigende velstand er de vigtigste årsager til, at vi i dag lever længere.

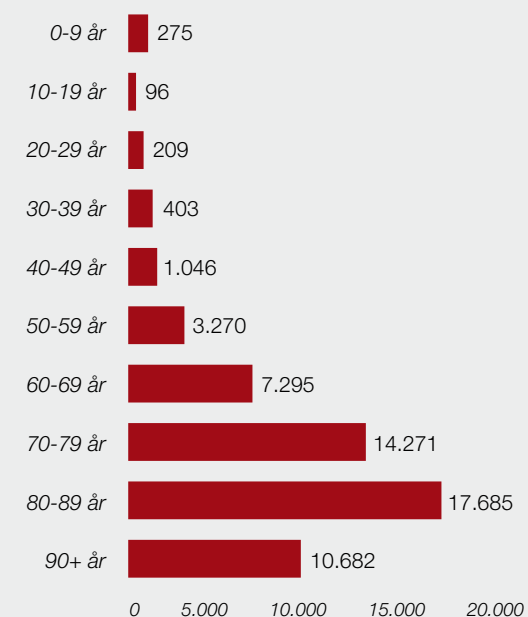
Middellevetiden varierer meget fra land til land. Den højeste middellevetid finder vi i Japan, hvor den gennemsnitlige levetid er næsten 84 år, og den laveste i Sierra Leone i Afrika, hvor middellevetiden er 50 år. For Afrika som helhed er middellevetiden ca. 60 år. Men også i Afrika er der en positiv udvikling, og levetiden er steget med over ni år alene siden år 2000.¹¹



DØDSFALD I 2018 I DANMARK FORDELT PÅ ALDERSGRUPPER

Kilde: Dødsårsagsregisteret 2018

I 2018 døde der i alt 55.232 personer



Men døden er kommet for at blive

I Danmark dør omkring 55.000 personer om året. Antallet af årlige dødsfald vil stige med over 20% over de næste 20 år på grund af den demografiske udvikling, der betyder, at vi har meget store årgange af ældre danskere.¹² Langt de fleste, der dør, er ældre eller gamle mennesker. Men der sker dødsfald i alle aldersgrupper.

Mere end halvdelen af danskerne ønsker at dø i hjemlige, trygge omgivelser, viser undersøgelser.¹³ Igennem de sidste 10 år er andelen af personer, der dør på et sygehus, faldet fra 49% til 43%, og andelen af personer, der dør i eget hjem, er steget fra 21% til 26%. Derudover dør en stor gruppe på plejehjem og en lille gruppe på hospice. De yngre dør oftere end de ældre på hospitalerne, mens de ældre i højere grad end de yngre dør i eget hjem eller på plejehjem.¹⁴

” Det er ofte nemmere at tale om, at døden nærmer sig, stoppe behandlingen og sende patienten hjem eller på hospice, når det drejer sig om gamle mennesker, hvorimod det kan være sværere at opgive håbet og behandlingen, når det drejer sig om yngre mennesker.”
Preben Engelbrekt, direktør i Børn, Unge & Sorg

Døden skal have en årsag

I Danmark er kræft den mest almindelige dødsårsag. 3 ud af 10 dødsfald i Danmark skyldes kræft.¹⁵ Derefter følger hjertesygdomme og på tredjepladsen sygdomme i åndedrætsorganerne (lunger og luftveje).

I nyhederne hører vi tit om de dødsfald, der sker i forbindelse med ulykker eller vold. Ofte får de dramatiske dødsfald langt mere medieomtale end de dødsfald, der skyldes sygdom, selv om langt de fleste dør af sygdom. Ud af de 55.000 årlige dødsfald skyldes ca. 175 trafikulykker¹⁶, og 75 dør i drukne¹⁷- og brandulykker¹⁸. Derudover dør knap 600 på grund af selvmord¹⁹, og der begås omkring 60 drab om året.²⁰

På verdensplan ser billedet noget anderledes ud. Her er en af de helt store dræbere smitsomme sygdomme, fx tuberkulose, kolera, malaria, lungebetændelse og gul feber. Mange smitsomme sygdomme trives bedst i fattige lande med dårlige sundhedssystemer og dårlige sanitære forhold, der fx giver beskidt drikkevand.

Men også i Danmark har vi tidligere kæmpet med smitsomme sygdomme, som har været skyld i nogle af de største og værste sygdomsudbrud gennem tiden. For 700 år siden slog pesten op mod 40% af befolkningen ihjel i mange europæiske lande og ramte også Danmark hårdt.²¹ Og i år 1900 skyldtes hvert tredje dødsfald i aldersgruppen 15-60 år tuberkulose.²²

Flere af de smitsomme sygdomme er nu helt udryddet, fx kopper, men andre er stadig meget udbredte i andre dele af verden. Og nye kommer til.

HISTORIENS VÆRSTE EPIDEMIER

Udryddet eller næsten udryddet

– globale dødsfald i alt

Kopper	300-500 mio. døde
Den sorte død/pest	200 mio. døde
Den spanske syge	50-100 mio. døde
Polio	ukendt antal dødsfald

Ikke udryddet

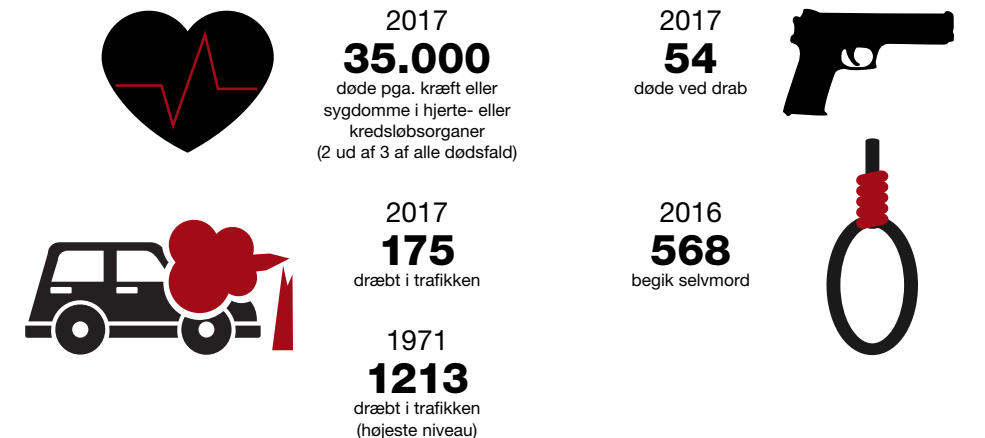
– globale dødsfald om året

Tuberkulose	3.000.000
HIV	1.000.000
Kolera	200.000
Malaria	650.000
Tyfus	600.000
Gul feber	30.000

Kilde: Illustreret Videnskab

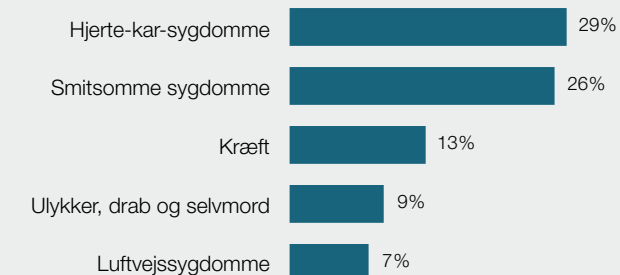
DØDSÅRSAGER

Dødsårsagsregisteret og DR



TOP 5 DØDSÅRSAGER I VERDEN – I PROCENT AF ALLE DØDSFALD

Kilde: Illustreret Videnskab



Idé:

Hvordan arbejder man med at forebygge selvmord i Danmark? Eller trafikulykker? Lav et interview med en ekspert.

Færre dør i krig og konflikt

Krig og konflikt er en anden årsag til, at antallet af dødsfald kan komme i bølger.

I 1800-tallet mistede mange millioner livet i Napoleonskrigene, Den amerikanske borgerkrig og to voldsomme krige i Sydamerika og i Kina. Men det var 1900-tallets krige, der var værst for Europa. I Anden Verdenskrig døde 50-80 mio. mennesker.²³

Selv om den grusomme borgerkrig i Syrien har kostet næsten en halv million menneskeliv,²⁴ så kan nutidens opgørelser over tab af liv i krige og konflikter ikke måle sig med tidligere tiders bloddryppende epoker. Vi lever i den fredeligste periode i menneskehedens historie.²⁵

I 2016 døde 102.000 personer som en direkte konsekvens af konflikter og krige i verden. I 2015 var tallet 119.000 og året før 131.000.²⁶

Går vi tilbage til middelalderen eller urtiden, så var de langt mere voldelige og bestialske end i dag. Arkæologiske fund fortæller en drabelig historie om livet i urtidens jæger-samler-kultur, hvor op mod en tredjedel af menneskene omkom ved vold.²⁷

Siden mennesket for 10.000 år siden opfandt landbruget og begyndte at organisere sig i fastboende samfund, har udbredelsen af vold i verden været jævnt faldende. Omfanget af slaveri, krig, konflikt, tortur og folkemord er faldet meget gennem historien og særligt markant fra 1500-tallet og frem til 1700-tallet. Accepten af vold mod børn, kvinder, homoseksuelle, underordnede eller specifikke racer er ligeledes faldet drastisk – ikke kun siden renæssancen, men også igennem de seneste 100 år.

Hvem må slå ihjel?

Det er ikke alle drab, der er ulovlige eller sker i krig. På verdensplan er der i dag 23 lande, hvor man lovligt kan straffes med døden. Antallet af mennesker, der henrettes ved dødsstraf, er imidlertid stærkt faldende. Ifølge Amnesty International skete der i 2018 under 700 henrettelser.²⁸ Tallene medregner ikke de formodede tusindvis af dødsdomme og henrettelser, der sker i Kina, hvor tallene er hemmelige. Blot fem lande; Kina, Iran, Saudi-Arabien, Vietnam og Irak – vurderes af Amnesty International at stå bag 80 procent af alle henrettelser.²⁸ I USA blev 25 personer henrettet i 2018.²⁹ Danmark afskaffede dødsstraf i 1930.³⁰ På det tidspunkt var der gået næsten 40 år siden den seneste henrettelse.

Nogle gange ønsker mennesker selv at dø. Fx kan alvorlig fysisk eller psykisk sygdom og en manglende udsigt til, at livet bliver bedre, gøre livet så ubærligt, at man ikke har lyst til at leve. 600 danskere begår hvert år selvmord. Flere ældre end yngre og flere mænd end kvinder.

I nogle tilfælde kan man være så svækket, at man ikke selv kan tage sit liv, eller måske ønsker man hjælp til at dø. Aktiv dødshjælp er ulovlig i Danmark, men lovlig i fx Holland og Belgien. Der er mange meninger om aktiv dødshjælp, og mange i Danmark går ind for at lovliggøre både aktiv dødshjælp (hvor man får hjælp til at indtage dødbringende medicin) og assisteret selvmord (hvor man får hjælp til at skaffe den rette medicin, men selv indtager den).³¹

Men hvad hvis man som læge ikke aktivt hjælper med dødbringende medicin – men alene undlader at give den behandling, der kan holde en patient i live? Denne hjælp kaldes for 'passiv dødshjælp' og er ikke ulovlig i Danmark. Passiv dødshjælp må dog kun ske, når patienten i forvejen er døende, og hvis patienten selv har ønsket det.

1900-TALLETS VÆRSTE KRIGE

1. Anden Verdenskrig
2. Første Verdenskrig
3. Vietnamkrigen
4. Den Kinesiske Borgerkrig
5. Koreakrigen

Kilde: Videnskab.dk, 2018

Idé:
Hvilken hjælp findes der til efterladte i dit område?
Sorggrupper i kirker, hjælpeorganisationer eller hos kommunen.

Den sidste rejse

Nu om dage er langt de fleste danskere overbeviste om, at de bliver til muld eller aske, når de dør. Der er dog også en del, der tror på, at de efter døden forenes med deres gud, at de genfødes til et andet liv (reinkarnation), eller at de genforenes med afdøde slægtninge.³²

Begravelsen er nødvendig, fordi man af helt praktiske årsager har brug for at skille sig af med de dodes lig. Men måden, man begraver på, afspejler også, hvad man tænker om døden og det, der sker efter døden. Derfor varierer dødsritualer og begravelsestraditioner mellem lande, mellem religioner og over tid.

I gamle dage blev alle døde begravet i jorden i Danmark. Siden oldtiden har man haft begravelsespladser på særlige områder i nærheden af beboelse. Da kristendommen kom til Danmark i 900-tallet, blev gravpladserne samlet omkring kirkerne. De rige kunne blive begravet inde i kirken og de fattige på kirkegården udenfor.

I dag er det kun 2 ud af 10 døde, der bliver jordbegravet. Langt de fleste bliver brændt og asken puttet i en urne.³³ Ligbrænding blev gjort lovlig for 125 år siden, bl.a. på grund af frykten for kolerasmitte fra de døde.³⁴

I dag vælger mange at blive brændt. Nogle vælger en fællesgrav af hensyn til de pårørende, der så ikke skal holde et gravsted ved lige efterfølgende.

Idé:
Hvordan udvikler begravelsesformerne sig i disse år?
Er der nye tendenser?
Interview en bedemand eller præst.



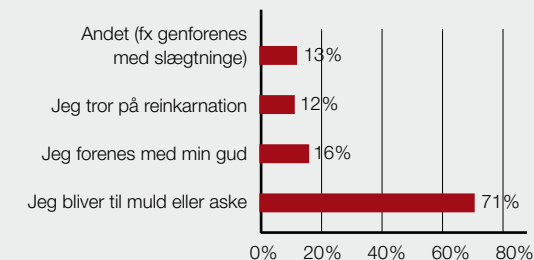
Foto: Unsplash

Idé:
Business-nyt: Hvordan går det med omsætningen i begravelsesbranchen?

De fleste i Danmark begravnes efter folkekirkens traditioner, og 75% er medlem af folkekirken.³⁵ Men flere og flere – nu mere end 15% – begravnes borgerligt, dvs. uden kirke og præst.³⁶ Der er ingen lovkrav til, hvordan eller hvor en borgerlig begravelse skal foregå. Den kan foregå i et kapel, som ofte ligger ved et krematorium, en kirkegård, et hospital eller et plejehjem, men den kan også holdes i afdødes eget hjem, have eller i et forsamlingshus. Der bliver typisk holdt taler og valgt musik eller sange med tanke på den, der skal siges farvel til. Nogle læser digte op og viser billeder af afdøde. Andre vælger at holde en højtidelighed med åben kiste. Ceremonien planlægges ud fra de afdødes eller de pårørendes egne ønsker. Selv om ceremonien er borgerlig og afholdes uden kirke og præst, så kan man godt blive begravet på kirkegården.

HVAD SKER DER, NÅR MAN DØR?

Kilde: Information, 27. marts 2013



NB! I undersøgelsen var det muligt at afkrydse flere svarmuligheder

Kristendom

Den **katolske** og den **jødiske** begravelse minder om den **protestantiske**.



Foto: Mikkel Berg Pedersen/Ritzau Scanpix

Kristendom

I den danske (protestantiske) folkekirke har døende og deres pårørende mulighed for at tale med en præst i den sidste tid. Når døden indtræffer, tænder man måske et lys, beder en bøn eller synger en salme. Uanset om afdøde skal brændes eller begravnes, lægges afdøde i en kiste. Ofte i tøj, der fortæller noget om personen. Nogle får personlige ting med sig i kisten, fx et brev eller en tegning. Alle medlemmer af folkekirken har ret til en begravelsesceremoni med en præst. Kisten med afdøde står i kirken under ceremonien og er normalt lukket.

De efterladte har mulighed for at vælge salmer, sange og bønner, hvis ikke den afdøde selv har bestemt dem på forhånd. Der lægges blomster foran og ovenpå kisten, som senere kommer ud på gravstedet. Skal afdøde brændes, kommer asken efterfølgende i en urne, som de fleste vælger at få sat ned i jorden på en kirkegård. Man kan også sætte urnen i en urnemur, hvis man ikke vil begravnes i 'indviet' (religiøs) jord. Eller man kan vælge at få sin aske spredt, fx over havet. I Danmark er det ikke tilladt at tage urnen med hjem permanent.

Buddhisme



Foto: Klaus Bo

Buddhisme

I buddhismen er 'genfødsel' et centralt begreb. Tanken er, at sjælen genfødes i en ny krop, og at ens handlinger i ét liv har betydning for det næste. En god genfødsel afhænger bl.a. af en god dødsproces. De pårørende forsøger derfor at hjælpe den døende til at have positive, fredelige tanker, inden han eller hun dør. Efter dødsfaldet bedes der bønner og tændes lys for den døde i de 49 dage, det tager fra død til genfødsel. Sørgeperioden på 49 dage er også en ønskeperiode, hvor man ønsker afdøde en god genfødsel. Den fysiske begravelse fore-

går typisk 2-3 dage efter dødsfaldet. For buddhister er der fire forskellige begravelsestyper: Ildbegravelse, hvor afdøde bliver brændt, er den mest udbredte, men der findes også vandbegravelse (afdøde skæres i stykker og kastes i en flod), luftbegravelse (afdøde skæres i stykker og kastes for vilde dyr) og jordbegravelse i kiste.

Hinduisme

Hinduer tror også på genfødsel. Når døden nærmer sig, lægges den døende med ansigtet mod øst. Hvis muligt dryppes der helligt vand fra floden Ganges i munden på den døende. Når døden er indtruffet, bliver afdøde vasket og klædt i hvidt tøj (rødt for gifte kvinder). Afhængig af om det er en mand eller kvinde, der er død, er det den ældste eller yngste søn, der står for begravelsesceremonien, hvor de efterladte hjælper sjælen videre til næste liv.

Der hældes også vand på afdøde. Afdøde bliver ofte brændt og asken efterfølgende spredt over en hellig flod. Hinduerne tror på, at livet starter i livmodervand og slutter i vand i en evig cirkel. De efterfølgende dage er der mindesammenkomster, og den afsluttende ceremoni bliver holdt den 13. dag efter døden, hvor sjælen vil være kommet til sit næste sted.

Foto: Klaus Bo



Hinduisme

Islam

Muslimere tror på, at de døde på dommedag vil genopstå og blive dømt i forhold til deres gerninger – og det bliver afgjort, om man kommer i paradiset eller helvede. Er man døende, læser de nærmeste op fra Koranen og fremsiger trosbekendelsen i øret på den døende, så den døende husker den. Efter døden læses der op af Koranen, og der afsiges en bøn. Afdøde vaskes (rituel renselse), og som hovedregel er det kvinder, der vasker kvinder – og mænd,

der vasker mænd. Derefter bliver afdøde klædt i hvidt og begravet uden kiste inden for 24 timer. En imam leder begravelsen, og afdøde begravnes med ansigtet mod Mekka. Kvinder deltager traditionelt ikke i begravelsen. Muslimere gør ikke brug af ligbrænding. I tre dage efter begravelsen afholdes en sørgeperiode, hvor venner og familie kan besøge de efterladte for at vise medfølelse. Muslimere fjerner traditionelt ikke et gravsted pga. et ønske om evig gravfred.

Foto: Adam Dean/Ritzau Scanpix



Idé:
Med døden på arbejde:
Hvordan bliver man påvirket af at arbejde tæt på døden? Lav interview med en bedemand, en præst, en læge, en sygeplejerske eller en medarbejder på plejehjem/hospice.

Islam

Tema 2

Kan man dø af det?

Sygdomme

Sygdomme opdeles ofte i kategorier som:

- Psykiske vs. fysiske sygdomme.
- Kroniske vs. ikke-kroniske sygdomme.
- Livstruende vs. ikke-livstruende sygdomme.

Nogle sygdomme er synlige for omgivelserne, andre er usynlige. Nogle har stor indvirkning på den ramtes dagligdag, andre har ikke. Det er ikke nødvendigvis sådan, at de sygdomme, der mærkes eller ses tydeligst, er de mest alvorlige.

Livstruende sygdomme

Årets Mediekonkurrence beskæftiger sig med døden, og vi har derfor primært fokus på de livstruende sygdomme. Livstruende sygdom vil oftere end andre sygdomme medføre tanker om døden. Både hos den, der er syg, og hos de pårørende.

Til de livstruende sygdomme hører fx de ondartede kræftformer, alvorlige sygdomme i hjerte og hjerne (fx blodpropper og hjerneblødninger), ALS, Alzheimers/Parkinsons sygdom, muskelsvind og en række andre sygdomme.

Selv om risikoen for de fleste livstruende sygdomme stiger med alderen og altså rammer flere ældre end unge, så er der mange børn og unge i Danmark, der får alvorlig sygdom tæt ind på livet. Enten fordi de selv, imod alle odds, bliver alvorligt syge, eller fordi søskende, forældre, bedsteforældre eller andre familiemedlemmer bliver syge. Eller fordi mennesker i barnets eller familiens øvrige omgangskreds bliver syge.

Det er selvfølgelig ikke så let, som det lyder, at putte sygdomme i bokse. For selv om vi ikke normalt betegner sygdomme som fx diabetes og astma eller psykiske sygdomme som angst eller depression som dødelige sygdomme, så ved vi, at mennesker med disse sygdomme ofte lever kortere end gennemsnittet. Vi ved også, at nogle af disse sygdomme kan være lige så pinefulde og belastende for den ramte og for de pårørende som de livstruende sygdomme.

Sygdom hos de nærmeste – uanset diagnose – kan skabe usikkerhed, bekymring og frygt i børn og unge. Hvor alvorlig er sygdommen? Hvad skal der ske i fremtiden? Hvad betyder sygdommen for mig?



Foto: VALENTE DITTE

LIVET MED EN SYG FORÆLDER

- 90% af unge pårørende mistrives i større eller mindre grad under deres forælders sygdom.
- 80% af unge pårørende har oplevet at skjule deres mistrivsel overfor deres forældre.
- 30% af alle pårørende unge føler sig meget oversete af sundhedspersonalet omkring forælderen.
- Det kan være lige så belastende at have en syg forælder som at miste en forælder.
- 15% af alle børn og unge med syge forældre får brug for professionel hjælp til at håndtere livet med en syg forælder.

Kilder: Punkt 1-3 – Survey fra Børn, Unge & Sorg, 2018. Punkt 4 – Aarhus Universitet og Børn, Unge & Sorg, 2017. Punkt 5 – Estimat af Børn, Unge & Sorg baseret på tal fra forskellige forskningsstudier.

Foto: Privat

Når børn er pårørende

Det er sværere for et barn at være pårørende, jo tættere barnets forhold er til den syge, og jo mere afhængig barnet er af den, der er syg. Børn og unge vil som oftest være mere påvirkede af alvorlig sygdom hos en mor, far, søster eller bror end af sygdom hos bedsteforældre, øvrige familiemedlemmer eller i vennekredsen. Dels fordi den følelsesmæssige tilknytning ofte er størst til de allernærmeste, dels fordi sygdom hos forældre eller søskende ofte vil medføre den største ændring af barnets liv og hverdag. Vi har derfor fokus på den nærmeste familie i dette afsnit.

Måske betyder sygdom hos en forælder eller søskende, at barnet ikke får den opmærksomhed og hjælp fra forældrene, som han eller hun plejer at få og har brug for. Måske får barnet et stort ansvar i hjemmet, og måske fylder angsten for, hvad der skal ske med barnet selv, hvis forælderen ikke bliver rask igen – eller dør.

Alvorlig sygdom hos en bedsteforælder eller en kammerat kan i nogle tilfælde påvirke og bekymre et barn meget. Enten fordi kontakten er meget tæt, og sygdommen derfor påvirker barnets liv meget, eller fordi sygdommen sætter tanker i gang – eksempelvis om hvem der ellers kan risikere at blive syge?

HVOR MANGE BØRN ER PÅRØRENDE?

0-12-årige

26.000 har en mor eller far med en alvorlig fysisk sygdom, og 20.000 har en bror eller søster med en alvorlig fysisk sygdom.

13-19-årige

20.000 har en mor eller far med en alvorlig fysisk sygdom, og 11.000 har en bror eller søster med en alvorlig fysisk sygdom.

Psykisk sygdom

45.000 børn og unge under 18 år lever med en forælder med en psykisk sygdom.

Kilde: Danmarks Statistik og Bedre Psykiatri, 2017

Hverdagen med sygdom i familien

Børn er forskellige, og familier er forskellige. Men en række udfordringer, belastninger og dilemmaer går ofte igen i familier, der er ramt af alvorlig sygdom gennem længere tid.

Rollerne ændres

Børn og unge, der har en syg forælder eller søskende, kan opleve, at rollerne i familien ændres. Måske får barnet et større ansvar i hjemmet – fx med rengøring, madlavning eller med pasning af mindre søskende. Måske skal barnet klare flere ting alene, fx lektier og fritidsinteresser. Eller måske betyder en forælders sygdom, at rollerne i hjemmet helt byttes rundt, så barnet skal være 'forælder for sin forælder' og måske hjælpe sin mor eller far med at komme i tøjet, i bad eller til lægen. Og måske bliver det barnets rolle at give sin forælder følelsesmæssig støtte, trøst og opmuntring.

» Tidligere var der altid gang i mig og jeg var med på den værste. Men da far blev syg, sad jeg bare og græd og tænkte hele tiden på, at jeg måske kunne miste min far. Jeg følte, at ingen i hele verden forstod mig, og det er hårdt.

Pige på 18 år, far syg

» *Det er svært for et barn at sige nej til at hjælpe en syg forælder, og ofte er børn og unge selv meget opsatte på at hjælpe. Men ansvaret kan blive for stort og kan sætte barnets eget liv helt i stå. Personlig pleje af en syg forælder kan derudover være meget grænseoverskridende for børn og unge. Udfordringen kan være særlig stor, hvis forældrene er skilt, og der ikke er andre end barnet til at hjælpe den syge forælder.*” Preben Engelbrekt, direktør i Børn, Unge & Sorg

At have en alvorligt syg søster eller bror kan give særlige udfordringer. Som den raske søskende kan barnet ofte mærke forældrenes bekymringer og kan føle et stort ansvar for at få hverdagen til at glide så nemt som muligt. Det kan resultere i, at det raske barn undlader at fortælle om egne problemer eller begynder at påtage sig mange af hjemmets praktiske opgaver. Samtidig oplever barnet, at meget af forældrenes tid og opmærksomhed går til den syge bror eller søster. Det kan medføre et virvar af følelser. Savn, angst, fortvivlelse, jalousi, ensomhed og vrede er nogle af dem, og de opleves tit som 'forbudte' eller forbundet med skam.

Balancen mellem børneliv og sygdomsliv

Det er vigtigt, at pårørende børn og unge stadig har plads og tid til deres eget liv med skole, fritidsinteresser og venner. De har brug for pauser fra alt det, der handler om sygdom, og for at være en almindelig ung, der har det sjovt indimellem, og som også har andre ungdomspro-

blemer. Det er især vigtigt, hvis der tales rigtig meget om sygdommen i familien. Uden pauser kan barnet ikke få det nødvendige overskud til at støtte sin syge forælder eller søskende. Det kan være en rigtig svær balancegang for den unge selv at skulle vælge mellem at bruge sin fritid på venner og fodboldtræning eller på at støtte og hjælpe i familien.

Selv i familier, hvor børnene bakkes op i at gøre normale hverdagsting med vennerne, vil de fleste børn opleve, at de ikke kan overkomme det samme som tidligere. De er ofte under stort pres og har ikke længere den samme energi.

Idé:

Interview med en ung, der har eller har haft en syg forælder eller søskende:

- * Hvordan er/var dit liv anderledes end andre unges?
- * Hvad savner/savnede du fra dine omgivelser?
- * Hvad er dine bedste råd til andre unge, der har syge forældre eller søskende?



©Photographer Mette Frandsen

Det er okay at bede om hjælp

Mange pårørende med syge forældre eller søskende oplever, at livet bliver svært. Usikkerhed, tristhed, frygt, ensomhed, vrede og stress kan kaste lange skygger ind over børne- og ungdomslivet. Og det kan være rigtig svært for de unge at tale med den nærmeste familie om egen mistrivsel. Er det en forælder, der er syg, så vil barnet forsøge at beskytte forælderen ved at lade, som om alt er godt. Barnet har ikke lyst til at bekymre en syg forælder yderligere ved at fortælle, at han eller hun selv har fået det skidt eller tænker meget på, om forælderen skal dø. Og den unge vil heller ikke belaste forælderen med andre problemer, der måske fylder – fx i skolen eller med vennerne.

Det kan være særlig svært for den unge at bruge sine forældre som støtte, hvis de enten er meget ulykkelige eller meget optimistiske. Er forældre ulykkelige, kan man føle, at man bare gør det værre. Er forældrene meget optimistiske, kan man være bange for at tage håbet fra dem. Hvis de selv fortrænger risikoen for, at den syge forælder eller søskende kan dø, så vil det være sværere for barnet at tale med dem om sin egen frygt for, hvad der kan ske.

” De unge skal ofte ’skubbes’ til at søge eller tage imod hjælp. Nogle unge ser ikke sammenhængen mellem deres egen mistrivsel og forældrens sygdom og tror, det er dem selv, der er forkerte. Andre skjuler med vilje deres mistrivsel for at beskytte den syge mod yderligere bekymringer. Mange tænker, at det er egoistisk at bede om hjælp til dem selv; den syge må jo have det endnu værre! Andre har slet ikke tid til at søge hjælp på grund af en ekstra presset hverdag.” Preben Engelbrekt, direktør i Børn, Unge & Sorg

” Han var der bare altid. Vi sad tit inde på hans værelse og spillede computerspil. Jeg kunne spørge ham om alting. Nu er han der ikke mere, og det har jeg rigtig svært ved at acceptere.

Dreng på 16 år, bror død

Et samfundsansvar

Tabu

Det kan være svært at have en ven, der har alvorlig sygdom i familien. Man kan have svært ved at forstå, hvad den anden går igennem, og være i tvivl om, hvad man skal sige eller gøre. Frygten for at sige noget forkert eller for ikke at have noget at sige gør, at mange lader som ingenting.

De fleste mennesker – både unge og voksne – synes, det er svært at være sammen med mennesker, der står ansigt til ansigt med livstruende sygdom. Der er ikke rigtig noget, man kan gøre for at løse den andens problem. Ved at spørge ind risikerer man også, at den anden fortæller ærligt om en forfærdelig eller håbløs situation og måske viser sine følelser ved at græde. Mange synes, det er svært og akavet at være sammen med nogen, der viser stærke følelser. Eller de anser det som en måde at skåne den pårørende på, hvis de ikke taler om det, der

gør ondt. Derfor lader mange som ingenting eller nøjes med at spørge, hvordan det går med den, der er syg. Vi 'glemmer' at spørge den pårørende, hvordan det føles at have en mor, far, søster eller bror, der er alvorligt syg. Ofte er den bedste hjælp, man kan give som ven, bare at være til stede og spørge åbent og interesseret. Og så skal man lytte, når der kommer et svar. Det er ikke sikkert, der er hul igennem første gang, man spørger. Men det er der måske næste gang.

Vores berøringsangst handler ikke kun om frygten for at sige noget dumt eller forkert. Den handler også om os selv og vores egen frygt for sygdom og død. Det kan ikke undgå at sætte tanker i gang hos os selv, når vi konfronteres med alvorlig sygdom hos dem, vi kender. Vi bliver mindet om, at vi selv – og vores egen familie – også kan blive alvorligt syge, og at livet ikke varer evigt. Det er der mange, som ikke bryder sig om at tænke på.

☞ Jeg ser mindre og mindre til mine venner, og det er sværere at tale med dem. Al deres overfladiske fnidder-fnadder går mig bare på nerverne, og de ved sjældent, hvad de skal sige, hvis jeg nævner min mor.

Pige på 16 år, mor syg

Idé:

Hvordan ser skolens sorg-handleplan ud? Lav et interview med skolelederen eller en lærer om, hvordan de bruger den i praksis.

☞ Det er hårdt hele tiden at tænke på, hvor længe jeg har ham endnu. Har jeg holdt den sidste jul med ham? Er han der, når jeg bliver 18 til sommer? Nogle gange tænker jeg, at det var lettere, hvis han var død. Jeg hader, at jeg kan tænke sådan.

Pige på 17 år, far syg

☞ Jeg føler, jeg ikke kan få lov til at være ked af det. 'Nå, hvordan går det med din mor?' spørger de andre. 'Det bliver værre og værre' svarer jeg, og straks drejer de samtalen ind på noget andet. Hvorfor spørger de, hvis de alligevel ikke vil høre svaret?

Pige på 17 år, mor syg

Idé:

Hvor meget skal pårørende børn og unge vide om sygdom hos en forælder eller søskende. Skal de vide alt? Interview en sygeplejerske, en psykolog eller en forælder, der selv har været syg.

Idé:

Det vigtige farvel: Hvis den syge er terminalt syg, så er det meget vigtigt at få sagt 'farvel'. Men hvordan gør man det? Interview en hospicemedarbejder, en psykolog eller en ung efterladt.

Idé:

Hvordan hjælper man pårørende børn og unge med alvorlig sygdom i familien?

- * Har kommunen tilbud?
- * Hvad gør man på hospitalet i dit område for at hjælpe alvorligt syge patienters børn?
- * Hvordan støtter og hjælper skolen, når der er sygdom i familien?
- * Er der organisationer i dit lokalområde, der har hjælpetilbud?
- * Er der brug for bedre hjælp til pårørende børn og unge?



Photographer: Mette Frandsen

Sundhedsvæsenet

I Danmark har Sundhedsstyrelsen anbefalet, at sygeplejersker og læger skal være mere opmærksomme på de pårørende børn og unge. Sundhedsstyrelsen har lavet en vejledning til sundhedspersonalet, hvor der står, at personalet altid skal undersøge, om deres patienter har hjemmeboende børn, og derefter rådgive patienten om, hvordan han eller hun bedst muligt kan støtte børnene i sygdomsforløbet. Personalet skal også informere patienten og familien om hjælpemuligheder, hvis de ser, at børnene i en familie er så belastede af en forælders sygdom, at de har brug for hjælp.

Desværre sker det ofte, at personalet ikke får spurgt ind til børnene. Mange har for travlt, og andre mangler viden om, hvordan man arbejder med pårørende. 3 ud af 4 sygeplejersker taler ikke systematisk med alvorligt syge patienter om deres børn, og de henviser ikke belastede børn til hjælp systematisk.³⁷

” Udover manglende tid og viden, så handler det manglende pårønderarbejde også om dødens tabu. Det er rigtig svært, selv for sundhedspersonalet, at tale med patienterne om deres børn. Man kan frygte at gøre situationen og bekymringerne hos patienten endnu værre ved at tale om deres børns trivsel, belastninger og mulige frygt for døden og fremtiden.” Preben Engelbrekt, direktør i Børn, Unge & Sorg

Bagsiden af medaljen

Forskere over hele verden arbejder uafbrudt på at udvikle ny og bedre behandling og medicin til de sygdomme, der i dag truer os på livet. Derfor lever vi længere og længere med de livstruende sygdomme.

På den ene side er det en fantastisk positiv udvikling, vi er vidne til. Bedre behandling betyder, at flere kommer sig helt af livstruende sygdomme. Andre kommer sig ikke, men lever længere med deres sygdom end tidligere. Omvendt betyder mange leveår med livstruende sygdom, at den voldsomme belastning, som mange pårørende oplever, kan stå på i mange år.

” Nogle børn og unge har haft syge forældre, så længe de kan huske. Læg dertil, at mere og mere behandling foregår ambulant eller i hjemmet og uden hospitalsindlæggelser. Det skaber på den ene side en mere normal tilværelse for den syge og en mulighed for, at familien er fælles om sygdomsforløbet. Men omdannes dagligstuen til en hospitalsstue, så risikerer det også at fjerne et vigtigt fristed for børnene, hvor man kan grine og have venner med hjem.” Preben Engelbrekt, direktør i Børn, Unge & Sorg

Det kan give alvorlige forstyrrelser i udviklingen hos børn og unge, hvis de i mange år tilsidesætter egne behov, følelser, interesser og liv på grund af sygdom i familien. Det betyder ikke, at vi skal skrue tiden tilbage, men vi skal blive bedre til at støtte pårørende børn og unge.

Tema 3

Jeg glemmer dig aldrig

Når børn og unge mister

Årligt dør mellem 50.000-55.000 mennesker i Danmark. I gennemsnit efterlades fire mennesker i sorg for hvert dødsfald. Hvert år oplever mere end 200.000 at komme i sorg.

Langt de fleste, der dør, er ældre mennesker. Når børn og unge første gang oplever et dødsfald i familien, vil det typisk handle om en olde- eller bedsteforælder. Det opleves ofte som et stort tab for børn og unge, der er tæt knyttede til deres bedsteforældre.

Et dødsfald blandt bedsteforældre eller andre familiemedlemmer – også i de tilfælde, hvor kontakten ikke er helt så tæt – kan sætte tanker i gang om døden hos mange børn og unge.

En mindre gruppe børn og unge oplever desværre meget tidligt i livet et dødsfald, der får voldsomme og langsigtede konsekvenser for dem. 23.000 børn og unge (0-19 år) i Danmark har mistet en far, mor, søster eller bror.³⁸

Hvad er sorg?

Der kan være stor forskel på, hvordan børn og unge reagerer, når en nærtstående dør. Det skyldes både, at

sorg er meget individuel, men også at børns forståelse af døden afhænger af deres alder.

Børn under 10 år forstår ikke begrebet 'død' og har svært ved at forstå de langsigtede konsekvenser. De kan derfor tænke og tale meget direkte og konkret om den døde og fx spørge, hvordan det er at være død, eller hvor man så skal holde jul. Større børns sorg kan minde mere om voksnes. En del børn og unge i puberteten og teenagealderen er dog rigtig bange for at mærke store følelser, ligesom de kan være bange for at være anderledes end kammeraterne. De unge efterladte 'holder' derfor ofte på deres følelser og forsøger at undgå dem.

Mange efterladte har stærke reaktioner efter dødsfaldet. De længes efter personen, der er død, og kan have svært ved at forstå og acceptere, at han/hun er død. Den efterladte kan føle, at livet er meningsløst og uretfærdigt.

Tidligere mente man, at de efterladte skulle 'igennem' sorgens forskellige faser for til sidst at komme ud på 'den anden side'. I dag ser man sorgen helt anderledes. Nemlig som en proces, hvor man svinger frem og tilbage mellem forskellige perioder. I en periode kan man tænke



meget på den, man har mistet og mærke sorgens følelser intenst, og i andre perioder kan man kigge frem og prøve at forholde sig til en ny hverdag, virkelighed og fremtid.

For de fleste efterladte vil perioderne, hvor tabet og fortiden dominerer, fylde mest i starten. Med tiden vil perioderne, hvor man forholder sig til en ny hverdag og fremtid, fylde mere og mere. Har man mistet en nærtstående, så vil følelserne af savn og tab dog med mellemrum vende tilbage i mange år. Ofte resten af livet.

2.200 børn og unge (0-19 år) mistede i 2018 en mor eller far. 15.000 børn og unge (0-19 år) har mistet en mor eller far.

600 børn og unge (0-19 år) mistede i 2018 en søster eller bror. 8.000 børn og unge (0-19 år) har mistet en søster eller bror.

Kilde: Danmarks statistik





©Photographer Mette Frandsen

Sorgen kan blive for tung

Langt de fleste efterladte – også børn og unge – oplever en 'naturlig' sorgproces. En proces, der er smertefuld, men som er mulig at håndtere med støtte fra familie, venner og andet netværk. Det kan lyde brutalt at sige 'naturlig sorg' om det at skulle lære at leve med et så omsiggribende tab. Men det er netop naturligt, at sorgen er voldsom og livsomvæltende for de efterladte. For langt de fleste efterladte vil sorgen ikke på sigt forhindre dem i at få et velfungerende liv med venner, familie, uddannelse og arbejde.

For nogle efterladte går det dog anderledes. 1 ud af 10, der mister en nærtstående, udvikler svære, behandlingskrævende sorgreaktioner. Nogle sidder helt fast i tabet og savnet og fungerer slet ikke i hverdagen. Andre reagerer omvendt med helt at ignorere og fortrænge tabet og den døde. Begge grupper kan få brug for professionel hjælp, selv om de, der fortrænger tabet, umiddelbart kan se ud til at være velfungerende og måske først senere i livet får problemer, der kan være meget alvorlige.

☞ Min far døde for fem år siden. Jeg glemmer ham mere og mere. Hvis jeg ser billeder af ham, er det, som om han er en person fra min fantasi. Jeg har lovet mig selv, at det ikke skulle ske, og jeg hader mig selv for det. Jeg ved bare ikke, hvad jeg skal gøre.

Pige på 16 år, far død

Forskellige forhold øger risikoen for, at man får brug for hjælp til sorgen. Jo stærkere tilknytningen til afdøde er, jo større konsekvenser får tabet typisk. Men det er ikke sådan at dem, der har elsket højest, er dem, der får det sværest. Hvis den efterladte i forvejen er sårbar, ikke har et stærkt netværk, har været meget afhængig af afdøde, eller hvis relationen har været belastet af fx langvarig sygdom eller misbrug forud for dødsfaldet, så kan sorgen blive meget kompliceret og true med helt at odelægge livet for den efterladte.

Med den rette støtte og hjælp er det heldigvis muligt for de fleste efterladte at finde en måde at leve med deres tab, selv om det værst tænkelige er sket.



En mur af tavshed

Mange efterladte siger, at det sværeste, de har oplevet, er at miste. De siger også, at det næstsværeste er den mur af tavshed, de har mødt fra deres omgivelser efter tabet.

Opmærksomheden er ofte stor i tiden lige efter dødsfaldet og omkring begravelsen. Familiemedlemmer, venner og bekendte spørger måske, om der er noget, de kan gøre. De siger måske, at man bare kan ringe eller sige til, hvis man gerne vil snakke.

Desværre oplever mange efterladte, at opmærksomheden og interessen hurtigt forsvinder igen. Ikke af ond vilje, men måske fordi dødens tabu igen spænder ben. Og fordi det kan være svært at sætte sig ind i, hvad sorg gør ved mennesker, hvis man ikke selv har prøvet det.

I tiden lige efter et dødsfald kan den efterladte være meget chokeret og har måske endnu ikke helt forstået eller accepteret dødsfaldet. Samtidig kan der i tiden lige efter dødsfaldet være meget travlt med praktiske opgaver og beslutninger. For nogle efterladte går der et stykke tid, før sorgens følelser for alvor slår igennem. Og her er der mange efterladte, som oplever at stå alene. Det er selvfølgelig ikke forkert at vise den efterladte opmærksomhed lige efter dødsfaldet, men det er mindst lige så vigtigt at vise interesse og nysgerrighed overfor tabet efter både måneder og år.

» Jeg er på efterskole for at komme væk fra det hele, men tankerne kredser rundt i hovedet på mig hele tiden. Kan ikke lade være med at tænke på, om hun er i live, når jeg kommer hjem, eller om hun har mange smerter? Jeg vil så gerne gøre noget.

Pige på 16 år, mor syg

Idé:

Lav et interview med en ældre person om de vigtigste ting, vedkommende har oplevet i livet, og om der er ting, vedkommende gerne ville have gjort om, hvis tiden kunne skrues tilbage.

Idé:

Digital arv: Hvad sker der med alle de spor, vi sætter os digitalt, når vi dør – evt. profiler på sociale medier?

Lad aldrig som ingenting

Det kan være svært at tale om sorgens følelser. Både for den, der skal lytte, og for den, der skal fortælle. Det kræver mod af den efterladte og det kræver, at den, der lytter, sænker forventningerne til sig selv. Det er ikke meningen, at man som kusine, lærer, klassekammerat, fodboldtræner eller nabo skal kunne forstå eller fjerne den efterladtes problem og følelser. Det handler om at vise, at man er klar over, hvad der er sket, og at man forstår, at det er svært. Det vigtigste er ikke at lade som ingenting!³⁹

» Husk, at sorg ikke kun handler om svære og tunge følelser. Venner og netværk kan hjælpe efterladte med noget meget vigtigt; nemlig at huske! De fleste efterladte frygter at glemme den døde. De har brug for at huske den dodes udseende, stemme, personlighed og egenskaber – og de har brug for at huske deres fælles liv. Derfor kan det være vigtigt for efterladte indimellem at lytte til sin fars yndlingsmusik eller fortælle hans dårlige vittigheder, spise sin storesøsters livret, gå den tur ved vandet, man altid gik med sin mor, eller noget helt andet, der holder forbindelsen til den døde i live. Måske husker den efterladtes venner selv en historie eller oplevelse med afdøde, som de kan (gen)fortælle.” Preben Engelbrekt, direktør i Børn, Unge & Sorg.

En familie i sorg mangler tit energi til at gøre det, de plejer at gøre. Nogle gange kan praktisk hjælp derfor være det helt rigtige. Et tilbud om at lufte hunden, slå græsset eller give børnene et lift til fodboldtræning kan være en stor hjælp. Eller at komme forbi med en pose friskbagte boller eller frikadeller til fryseren. Det kan være guld værd.

Sorgens kultur

Sorg handler ikke kun om følelser. Sorg handler også om kultur. Nogle af sorgens følelser er selvfølgelig meget universelle og går på tværs af tid og sted. Men måden, sorgen kommer til udtryk på, og den plads, sorgen får i familierne og i samfundet, har meget at gøre med den kultur og den tid, man lever i.

Så hvordan er det at være efterladt i Danmark i dag?

Det er svært at sige, om det er lettere eller sværere at være efterladt i Danmark end i andre lande eller i forhold til tidligere tider. Men det er anderledes.

I gamle dage blev man betragtet som 'stærk' og som en, der 'tog det flot', hvis man ikke viste følelser og 'kom hurtigt videre' efter et tab. I dag taler vi om, at man viser styrke, hvis man tør mærke og fortælle om sine følelser. Noget i vores kultur har ændret sig, så det er mere legitimt at tale om følelser, selv om det måske ikke er alle, man har lyst til at vise følelser overfor, og selv om vi kan blive forlegne eller usikre, når vi møder mennesker, der viser stærke følelser.

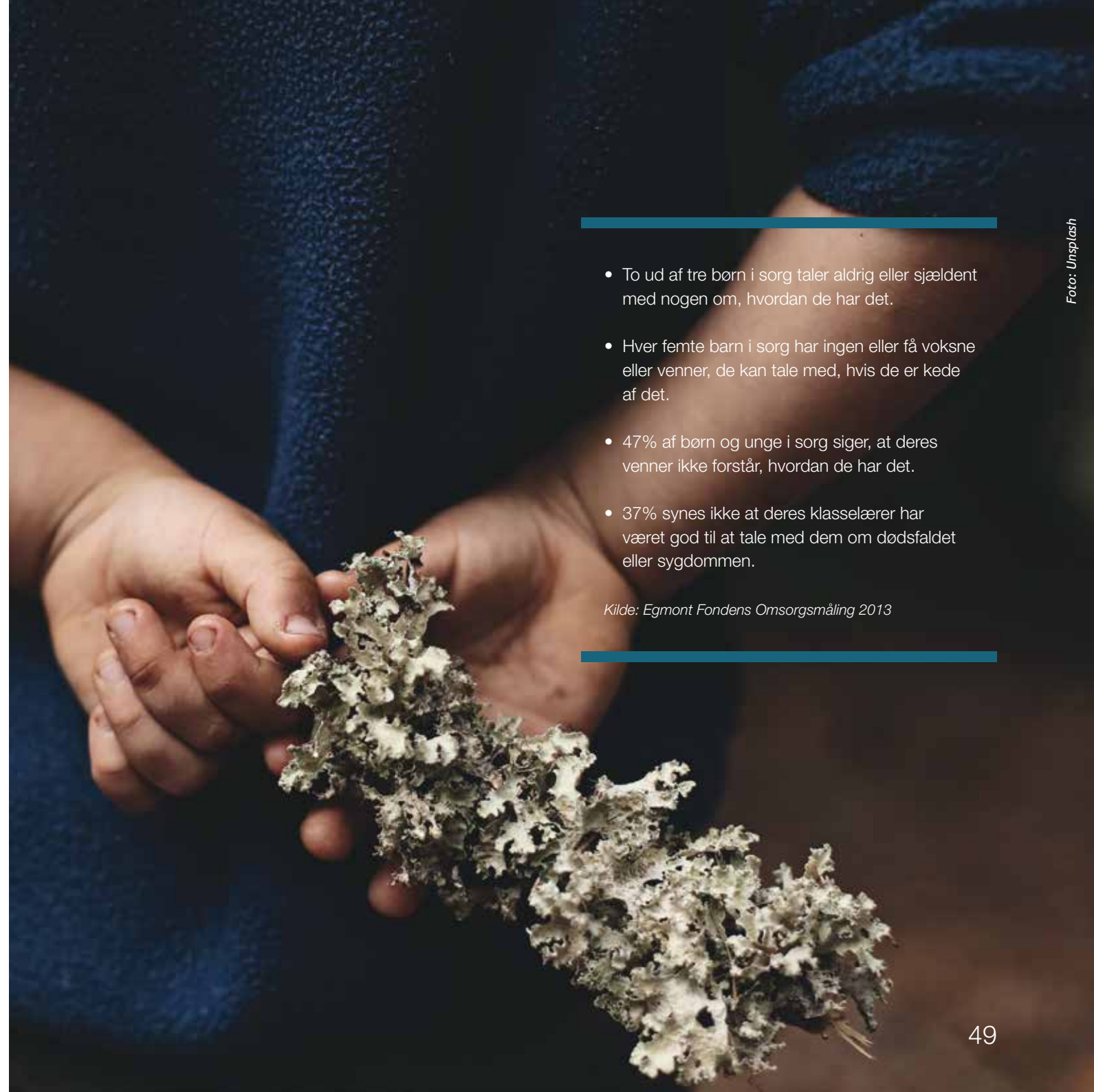
Omvendt er der også ting, der trækker i den anden retning. Nemlig at vi lever i en kultur, hvor dødens tabu er større end nogensinde.

På grund af sundere livsstil, bedre forebyggelse af sygdomme, nye vaccinationer, medicin og andre behand-

lingsformer lever vi længere og længere i Danmark. Vi er blevet bedre til at udskyde døden. Fordi vi hele tiden bliver dygtigere til at behandle sygdomme, så er det som om, døden kommer mere og mere bag på os. Som om den ikke længere er en naturlig del af livet, men mere forklares med fejl i sundhedsvæsenet.

Danmark er et veludviklet, velhavende og højteknologisk videnssamfund, hvor vi er vant til at kunne fikse, fjerne og løse de problemer, vi møder. Vi glemmer, at døden er kommet for at blive. Selv om vi finder vacciner og ny medicin, der udrydder kendte sygdomme, så skal døden under alle omstændigheder have en årsag. Før eller senere.

” Som moderne mennesker i den vestlige verden, hvor fx spiritualitet og religion spiller en mindre rolle, er der mange, som har det svært med den magtesløshed, vi kan opleve i mødet med døden, hvor vi intet kan stille op. Men døden er et menneskeligt vilkår, og det kan være en god idé at øve sig i at sige 'når jeg dør ...' og ikke 'hvis jeg dør ...'. Før vi bliver bedre til det, vil vi have svært ved at rumme sorgens følelser hos andre mennesker. Frygten for at se vores egen dødelighed i øjnene gør sorgen til en ensom affære for de efterladte.” Preben Engelbrekt, direktør i Børn, Unge & Sorg



- To ud af tre børn i sorg taler aldrig eller sjældent med nogen om, hvordan de har det.
- Hver femte barn i sorg har ingen eller få voksne eller venner, de kan tale med, hvis de er kedede af det.
- 47% af børn og unge i sorg siger, at deres venner ikke forstår, hvordan de har det.
- 37% synes ikke at deres klasselærer har været god til at tale med dem om dødsfaldet eller sygdommen.

Kilde: Egmont Fondens Omsorgsmåling 2013

» Nu synes jeg, at de har glemmt mig. De kommer aldrig hen til mig i skolen og spørger, hvordan det går eller bare snakker med mig. Er det mig, en ulykkelig dreng, som ikke har nogen far mere, som skal tage initiativ til alting?

Dreng på 17 år, far død

Vi dør ikke af at tale om døden – tværtimod

Vi ved, at emnet kan føles tungt og svært. Målet er da heller ikke at sætte mørke tanker om døden i hovedet på dig og dine elever. Målet er at sætte tanker i gang om livet!

I film, bøger og nyhedshistorier hører vi stærke beretninger om, hvordan tragedier sætter livet i perspektiv og minder om, hvad der virkelig betyder noget. Vi håber, at vi med Mediekonkurrencen kan hjælpe flere børn og unge til at reflektere over det liv, de drømme og de

muligheder, som de allerfleste har. Det gør vi ved at minde dem om ikke at tage det hele for givet. Og ved at opfordre eleverne til at turde tale og være sammen med mennesker i deres omgangskreds, der har sygdom eller sorg inde på livet i stedet for at undgå dem. Selv om vi møder sygdom og sorg på forskellige tidspunkter i livet, så er det et vilkår for os alle, at livet også rummer sin modsætning. Børn og unge kan lære noget meget værdifuldt om livet og om sig selv i mødet med pårørende og efterladte. Og de kan gøre en verden til forskel for dem, der oplever sorg, ved at turde tale med dem om deres tab.



Foto: Unsplash

Hjælp til sorgen

Mange pårørende og efterladte får brug for støtte og hjælp.

En række patient- eller pårørendeforeninger som Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og Scleroseforeningen har tilbud til børn og unge, der lever med syge forældre. Nogle tilbyder samtalegrupper og rådgivningssamtaler, mens andre tilbyder muligheden for at møde ligesindede. Børn, Unge & Sorg tilbyder gratis terapi til børn og unge med syge forældre eller søskende. Se fx erduokay.dk

I de fleste byer er der sorgstøttegrupper for både børn, unge, voksne og ældre. Sorgvejviseren er en digital oversigt over alle gratis sorgstøttetilbud til efterladte i Danmark. Sorg- og samtalegrupper udbydes af fx Kræftens Bekæmpelse, kommunerne og folkekirkerne. Se sorgvejviser.dk

Også Børn, Unge & Sorg har samtalegrupper for unge efterladte, og alle efterladte (unge, voksne og ældre) kan tale eller skrive med andre efterladte på Sorglinjen. Ring 70 209 903 (alle dage ml 17-21) eller læs mere på sorglinjen.dk

Er der brug for professionel hjælp til sorgen, så er der mulighed for gennem egen læge at få en henvisning og et tilskud til psykologhjælp. Derudover tilbyder Børn, Unge

& Sorg gratis og specialiseret sorgterapi til efterladte børn og unge op til 28 år. Se sorgcenter.dk

Skolerne spiller en stor rolle i efterladte børns liv. Næsten alle skoler i Danmark har en sorghandleplan og kan få hjælp gennem Kræftens Bekæmpelse til arbejdet med at støtte børn i sorg. En sorghandleplan giver præcise retningslinjer for, hvordan skolen kan handle i forskellige krisesituationer, fx når et barn mister en forælder, oplever kritisk sygdom i hjemmet eller en af skolens børn eller ansatte dør. Se cancer.dk/omsorg

» Følelsen af at have mistet ham var skrækkelig. Jeg var helt nede i kulkælderens og helt alene, fordi jeg ikke kendte nogen, der havde prøvet at føle det samme som mig.

Dreng på 13 år, far død

Gode råd

God journalistik

Hvem gider læse en kedelig avis, høre et søvndyssende radioprogram eller se et ligegyldigt tv-program? Ingen! Journalisten er nødt til at gøre det lidt spændende. Læsere, lyttere og seere skal have lyst til at få hele historien og føle, at det er vigtigt at gå videre i historien. Derfor skal alle historier helst have en overskrift (rubrik), der skaber interesse og giver læseren lyst til at grave dybere. At være journalist er mere end blot at skrive en artikel. God journalistik kræver, at man går ud i marken og indsamler oplysninger, som redigeres og formidles på en objektiv måde. Man skal både være nysgerrig, kritisk og ikke mindst professionel.

At være nysgerrig...

Er det, som skaber grundlaget for en artikel. En god journalist går ud i verden for at få svar på spørgsmål ved at spørge sig selv: Hvordan hænger det sammen?

At være kritisk...

Er, at journalisten ikke tager alle ord for gode varer, selvom de måske kommer fra magthavere og politikere. Journalisten skal konstant stille spørgsmålstegn ved, om informationen er pålidelig eller ej.

At være professionel...

Er, at skrive journalistik uafhængigt af særinteresser og for og til et massepublikum. Journalistik skal være tilstræbt objektiv; ens meninger skal holdes ude af artiklen. Journalistik dokumenterer fakta. I 'Newsdesk' vil du og dine elever kunne finde information om den journalistiske genre; Nyhedskriterier, genrebegreber, modeller og meget mere. På de følgende sider giver vi et overblik over nogle af de værktøjer, du kan bruge i din undervisning, så du og din klasse får mest muligt ud af jeres avisprojekt.

Artiklens elementer

En artikel er opbygget af en række elementer, som er med til at udgøre den journalistiske genre. Det er forskelligt fra avis til avis, hvordan en bestemt artikeltype er opbygget. På de næste sider finder du tre eksempler på standardartikler fra hhv. Ekstra Bladet, Politiken og Jyllands-Posten. Tag udgangspunkt i den avis du og din klasse arbejder med og vær opmærksom på, at ikke alle elementer altid behøver at være til stede i en artikel.

Ekstra Bladet

Rubrik

Byline

Citat

Mellemrubrik

Brødtæst

Faktaboks

The image shows a newspaper page from Ekstra Bladet, dated Sunday, June 16, 2019. The main headline is 'FATTIGT KVINDESYN' (Poor view of women) with a sub-headline 'PROTEST: Kvinderne gik på gaden i rige Schweiz' (Protest: Women went to the streets in rich Switzerland). A large photo shows a woman holding a sign that says 'I LOVE BADASS WOM'. The page is annotated with red boxes and lines pointing to various elements: Rubrik (headline), Byline (author name), Citat (a quote), Mellemrubrik (sub-headline), Brødtæst (a small text box), Faktaboks (a small text box), and Underrubrik (a sub-headline for a side article). Other annotations include 'Note' pointing to a small photo, 'Billede' pointing to a photo of a woman, 'Fotokreditering' (photo credit), 'Brødtæstbillede' (photo credit), and 'Billedtekst' (photo caption).

Det gode interview

Når du som journalist skal skaffe dig viden og finde ud af, hvad din historie handler om, er du nødt til at interviewe folk, der ved noget om historien eller er indblandet i den. At interviewe betyder at tale med folk og stille dem spørgsmål på læsernes vegne og få dem til at svare, så du kan skrive det i din artikel.

1. Brug åbne hv-spørgsmål: Hvem, hvad, hvor, hvorfor, hvordan, hvornår?
2. Stil kun ét spørgsmål ad gangen.
3. Forbered dine spørgsmål, men vær klar til at improvisere, hvis interviewet tager en ny drejning.
4. Stil ikke spørgsmål, der presser kilden til at svare noget bestemt.
5. Lyt til hvad der bliver sagt og bed om at få svaret uddybet, hvis du er i tvivl.

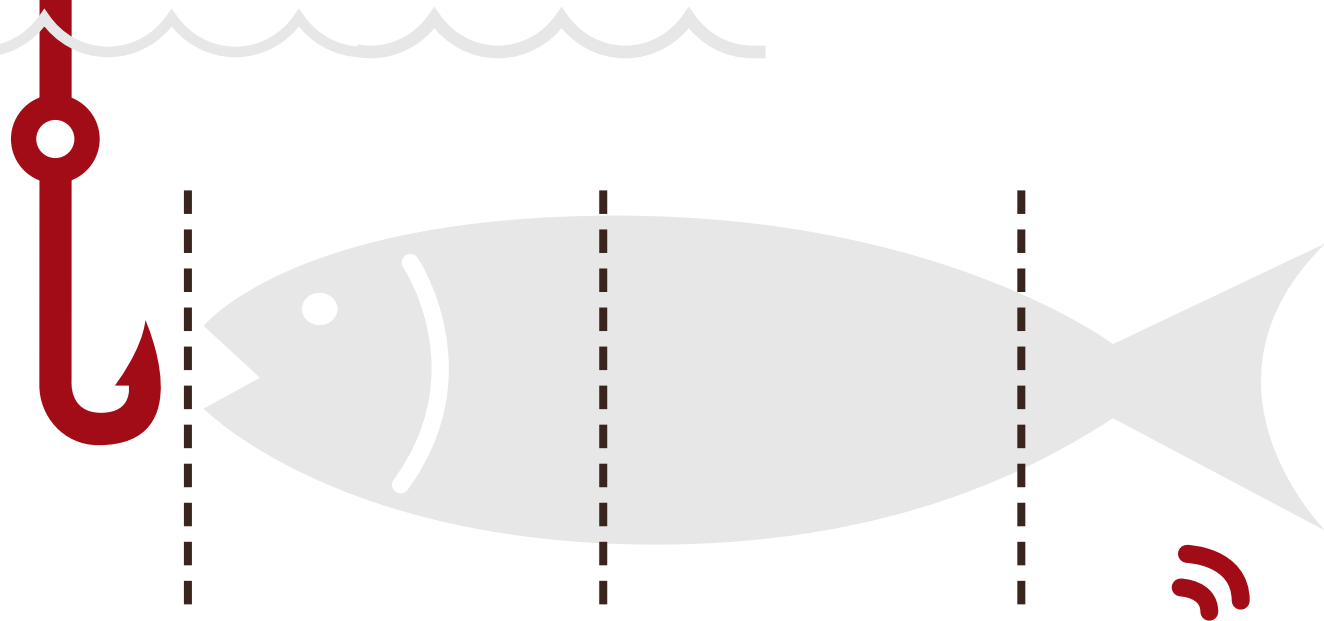


Nyhedstrekanten

Nyhedstrekanten er en fortælle teknik, der bruges, når journalisten skal skrive en nyhed. I modsætning til en videnskabelig artikel eller stil skal en nyhedsartikel altid starte med konklusionen og den vigtigste information: Hvem, hvad, hvor? Dernæst uddybes artiklen med baggrunden for nyheden, hvorefter artiklen runder af med de mindre vigtige detaljer. Hvis læserne har travlt, kan de altså nøjes med at læse det første afsnit, og alligevel vil nyheden stå klart for dem. Alt det vigtige skal altså komme først i artiklen.



Fiskemodellen



Krogen og hovedet

Rubrikken og brødtekstens begyndelse.

Hovedet skal 'vise tænder', og krogen skal 'bide sig fast' i læserne, så de får lyst til at læse videre.

Kroppen

Brødtekstens midte.

Her skal der være 'kød på benene'; redegøres, forklares og dokumenteres grundigt.

Halen

Brødtekstens slutning.

Til sidst skal 'fisken' slå et svirp med halen med en pointe, der binder historien sammen.

De fem nyhedskriterier

A AKTUALITET

Artiklen skal handle om noget, der lige er sket, eller som snart vil ske

V VÆSENTLIGHED

Artiklen skal være væsentlig for jeres læsere

I IDENTIFIKATION

Artiklen skal få læserne til at identificere sig selv med historien

S SENSATIONELT

Artiklen skal indeholde noget uventet og overraskende

K KONFLIKT

Artiklen skal indeholde en konflikt

Den gode vinkel

Vinklen er journalistens arbejdsredskab til at skrive sin artikel. Man kan ikke fortælle det hele i en artikel, og det er derfor nødvendigt at udvælge et udsnit af historien. Dette kaldes for vinklen og den påstand, som journalisten dokumenterer i artiklen. Fordelen ved vinkling er, at journalisten kan gå helt i dybden inden for en afgrænset del af emnet. En klar vinkel gør det lettere at til- og fravælge information, at udvælge og interviewe kilder samt at fange læseren.

Arbejdet hen imod vinklen

- Hvor ligger den bedste historie for målgruppen i min idé og research?
- Hvad har jeg af fakta, citater, billeder og sanseindtryk?

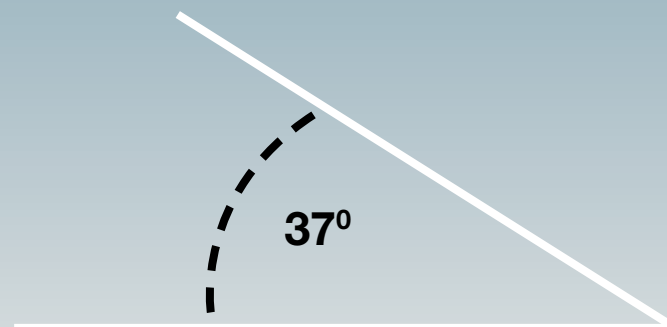
Sådan bygges vinklen op

- En vinkel er altså en konkret påstand om virkeligheden formuleret i én sætning.
- Fuldfør sætningen: "Jeg vil fortælle, at...".
- Bemærk: ikke "om...", men "at...".
På den måde bliver det mere konkret og enkelt, hvorimod der er risiko for en alt for bred vinkel, hvis man siger: 'Jeg vil fortælle om'.

Vis vinklen

- Vinklen skal hurtigt fremgå af artiklen.
- Det vigtigste først.
- Vinklen er en slags varedeklaration.

Lad evt. dine elever lave en vinkel, som de skal vise dig, før de går i gang med at skrive deres artikel.



'Tjek' før tryk

❑ Ingen symboler i rubrikker

Skriv ikke symboler såsom '!' eller '?' i rubrikken.

❑ Er der sammenhæng mellem foto, rubrik og underrubrik?

Skriv en rubrik, som spiller sammen med fotoet. Rubrikken skal være letforståelig, dækkende for historien og fængende for læseren. En rubrik skal altid være aktiv og konkret. I underrubrikken kan I fortælle mere om historiens indhold. Undgå overdrivelser og klicheer, tegn (!?) og forkotelser (fx, osv.).

❑ Har I store klare fotos i god kvalitet, eller er avisen præget af meget brødtekst?

Læserne ser altid fotoet først. Derfor er det vigtigt, at fotoet fanger øjet. I skal vurdere fotoets blikfang, budskab, farver osv. Det kan være en nødvendig proces at skære i en artikel mange gange for at få plads til det store, gode foto.

❑ Har I husket billedtekster og billedkreditering på alle fotografier?

Der skal være billedtekster samt korrekt billedkreditering ved alle fotos. Billedteksten bør skabe sammenhæng mellem fotoet og teksten. Billedteksten fortæller fx hvem og hvad, der er på billedet.

❑ Har I husket at bruge mellemrubrikker?

Mellemrubrikker deler brødteksten op og giver øjet en kort hvilepause. Velskrevne mellemrubrikker lokker læserne videre i teksten.

❑ Er der for meget luft på siderne?

Hvis der er for meget luft på siderne, har I forskellige muligheder. Det kan være en god ide at lave billedet i artiklen så stort som muligt, indsætte flere citater eller indsætte faktabokse. Derefter kan I tjekke, om der måske endda er plads til endnu en artikel nedenunder.

❑ Har I husket at indsætte citater, faktabokse og brødtekstbilleder?

Overvej, om artiklerne skal indeholde en faktaboks, citat eller et brødtekstbillede, som kan supplere historien. Journalisten udfylder faktaboks, brødtekstbillede og citat i skrivefasen, men det er layouteren, der skal placere dem i artiklen.

❑ Har I husket sidehenvisninger på forsiden?

❑ Er teksten på indsatte illustrationer læsbar?

Dette gælder eksempelvis diagrammer, krydsord, tegneserier eller lignende.

Viden og inspiration

Lav interview med Børn, Unge & Sorg

Eleverne kan i hele perioden sende en mail med deres spørgsmål til mediekonkurrencen@sorgcenter.dk. Vi vender tilbage skriftligt eller telefonisk hurtigst muligt med svar fra den relevante fagperson. Eleverne må meget gerne på forhånd overveje om det, de har brug for, er baggrundsviden eller en kilde til citat.

Alle elever kan lave research og caseinterviews med efterladte ved at kontakte Sorglinjen. Sorglinjen er bemandet af både unge og ældre frivillige, der alle har oplevet at miste en nærtstående indenfor de seneste år. Sorglinjen er åben hver dag kl. 17-21. Eleverne kan henvende sig til Sorglinjen på telefon 70 209 903 eller via chat, brevkasse eller sms. Læs mere på sorglinjen.dk

Relevante links:

Mediekonkurrencen 2019 – elevsite > mediekonkurrencen2019.dk

Børn, Unge & Sorg > sorgcenter.dk

Børn, Unge & Sorg – Er du okay? > Erduookay.dk

Landsforeningen Liv& Død > livogdoed.dk/viden-om/

DR – Sammen om sorgen > dr.dk/sammenomsorgen

Danske Patienter – børn og unge som pårørende
danskepatienter.dk/politik/temaer/paaroerende/naar-boern-er-paaroerende

Kræftens Bekæmpelse – OmSorg > cancer.dk/omsorg/

Hjælp til 'Newsdesk'

Når du er logget på 'Newsdesk', kan du finde hjælpevideoer, tips og vejledninger i venstremenuen. Indholdet varierer alt efter, hvor du er i 'Newsdesk', og hvilket dagblad du arbejder med. Du vil også kunne orientere dig i drop-down menuen, der kommer frem, når du klikker på dit navn. Samme sted kan du kontakte Skoleafdelingen i JP/Politikens Hus, hvis du skulle få brug for det.

 **skole@jppol.dk**

 **3347 2147**

Vi bestræber os på at besvare din mail indenfor 24 timer i hverdagene. Telefonen bliver ikke altid besvaret, men læg en besked med navn og nummer, så ringer vi tilbage. Det er vigtigt, at du oplyser dit telefonnummer, så vi kan ringe tilbage til dig.

Husk, jo flere oplysninger du skriver i din mail, eller indtaler på telefonsvareren, jo bedre kan vi hjælpe dig: Din skole, avisens titel og/eller en kort beskrivelse af problemet hjælper os med at hjælpe dig bedst muligt.

Forbered elever og forældre på Mediekonkurrence for skoler

Måske er der elever i din klasse, du ved har sygdom tæt inde på livet, eller som har mistet en nærtstående. For nyligt eller tidligere i livet.

Inden du tager hul på undervisningen om årets tema, er det en god idé at tale med elever, der er berørt af problemstillingerne, og høre, hvordan de selv ser deres rolle i undervisningen. Vil de gerne benytte anledningen til at fortælle om egne oplevelser? Eller er de helst fri? Det er vigtigt, at du som lærer tager ansvar for at hjælpe eleven til at være involveret på en måde, der passer til eleven. Spørg meget gerne ind til eleven i løbet af projektperioden.


I nogle klasser er det kendt af alle, at en elev er berørt af sygdom eller sorg. I andre tilfælde er det måske kun dig som lærer, der ved det. Man kan også forestille sig, at en elev har sygdom eller sorg inde på livet, uden at du eller skolen er orienteret. Eller at en elev går rundt og frygter, at et familiemedlem er alvorligt syg. Vær derfor opmærksom på reaktioner fra alle elever.

Det kan være en gode idé forud for arbejdet med Mediekonkurrencen at orientere klassens forældre om temaet. Både for at opfordre forældrene til at videregive relevant viden til skolen om fx sygdom i familien, hvis skolen ikke er orienteret. Men også for at opfordre til åbenhed i familien, hvis børnene reagerer på emnet. Er der en aktuel problemstilling i en familie, kan forældre søge gode råd på Børn, Unge og Sorgs hjemmeside – sorgcenter.dk – under 'Få Hjælp'.

Hvis en elev bliver meget påvirket af emnet, kan både forældre og lærere kontakte Børn, Unge & Sorgs psykologrådgivning her: sorgcenter.dk/ring-mig-op/

Referencer

1. Undersøgelse foretaget af Analyse Danmark og Det Gode Testamente, 2018.
2. Donorregistret, Dansk Center for Organdonation, 2019.
3. Livstestamenteregisteret, Sundhedsdatastyrelsen, 2019.
4. Rapport: Danskerne om livet med sygdom og død, Baggrundsrapport udarbejdet af Rådgivende Sociologer ApS for Palliativt Videncenter og TrygFonden, 2013.
5. Rapport: Danskernes holdning til døden, En befolkningsundersøgelse gennemført af Userneed for Børn, Unge & Sorg, 2015.
6. Survey gennemført af Det Nationale Sorgcenter, 2017.
7. Danmarks Statistik, 2018.
8. Kvinder & Mænd i 100 år, Danmarks Statistik, 2015.
9. Nationalmuseet, 2019.
10. Syddansk Universitet i TV2, 2018.
11. WHO World Health Statistics i Verdens Bedste Nyheder, 2016.
12. Danmarks Statistik.
13. Aalborg Universitet i Politiken, 2018.
14. Årsrapporten fra Dødsårsagsregistret, 2017.
15. Årsrapporten Dødsårsagsregistret, 2016.
16. Årsrapport for trafikulykker, Vejdirektoratet, 2018.
17. Rapport, Druknedødsfald i Danmark, Statens Institut for Folkesundhed, 2018.
18. Beredskabsstyrelsen, 2018.
19. Psykiatrifonden, 2016.
20. DR's Undersøgende Databaseredaktions gennemgang af 1.338 drab i perioden 1992-2016, 2017.
21. Danmarkshistorien.dk, Aarhus Universitet, 2016.
22. Dansk Sygeplejeråd, 2018.
23. Videnskab.dk, 2018.
24. Rapport, Syrian Centre for Policy Research (SCPR), 2016.
25. Uppsala Conflict Data Program og Global Terrorism Database, 2018.
26. Det norske fredsforskningsinstitut, Prio, 2017.
27. The Better Angels of Our Nature, Steven Pinkers, 2011.
28. Amnesty Internationals årlige statistik over brugen af dødsstraf, 2018.
29. Amnesty International, 2019.
30. Jørn Vestergaard, Ditlev Tamm: dødsstraf i Den Store Danske, 2019.
31. Det Ethiske Råd, 2013.
32. Undersøgelse foretaget af Palliativt Videncenter, 2013.
33. Kirkeministeriet og Danske Krematoriernes Landsforening, 2018.
34. Landsforeningen Liv&Død, 2019.
35. Kirkestatistik udarbejdet af Danmarks Statistik for Kirkeministeriet, 2019.
36. Danmarks Statistik, 2018.
37. Børn som pårørende – undersøgelse fra Børn, Unge & Sorg og Dansk Sygeplejeråd, 2018.
38. Rådgivnings- og Forskningscentret Børn, Unge & Sorg, 2015.
39. 16 gode råd fra unge der har mistet, Børn, Unge & Sorg, 2015.



Lærermaterialet er udviklet af Skoleafdelingen i JP/Politikens Hus, Mary Fonden og Børn, Unge & Sorg med støtte fra Østifterne.

Kopiering til undervisningsbrug er lovligt ved korrekt kildeangivelse. Alle rettigheder er forbeholdt Skoleafdelingen i JP/Politikens Hus, Mary Fonden og Børn, Unge & Sorg. Kopiering i forbindelse med Mediekonkurrencen er tilladt.

Forfattere:

Dorthe Lysdal (Børn, Unge & Sorg)
Heidi Krumhardt Mortensen (Mary Fonden)
Jonas Stenger Andersen (Skoleafdelingen i JP/Politikens Hus)

Ansvarshavende redaktør:

Ea Vejlbj Baggsgaard (Skoleafdelingen i JP/Politikens Hus)

Layout:

Mette Lind (modKANT)



Jyllands-Posten



Lav avis året rundt på newsdesk.dk