

Barn og sorg. Informasjon til pårørende.

Barns forståelse av døden:

Barn sørger. Akkurat som voksne, trenger barn noen som forstår og støtter. Det som er viktig for voksne, er enda viktigere for barna. Med alderen får barn økt forståelse av hva døden innebærer. Barn under 5 år forstår ikke at døden er endelig, og tror ofte at de døde kan komme tilbake senere, eller at en kan gå og besøke dem. Dette avspeiler deres manglende erfaring. Barn, som voksne, tar innover seg realitetene litt etter hvert. De minste barna trenger å få gjentatt at den døde er bort og ikke vil komme tilbake. De må vite detaljert at når vi er død, slår ikke hjertet lenger, at den som er død ikke puster, at negler og hår ikke vokser lenger, og at den døde ikke tenker eller føler noen smerte. De minste barna er svært sårbare for atskillelse, som lett oppfattes som permanente tap. De har også vansker med å forstå abstrakte forklaringer, noen som voksne må ta hensyn til når de samtaler med barna.

Barn mellom 5-10 år utvikler gradvis en forståelse av at døden ikke lar seg tilbakekalle og at alle livsfunksjoner opphører. Etter hvert forstår de at alle, inkludert dem selv, en gang skal dø. Som mindre barn trenger de konkrete festepunkter for sin sorg (foto, video, gravsted, osv) I tiårsalderen, blir deres forstillinger om døden gradvis mere abstrakte, slik at de forstår mer av den langsiktige betydningen av det som har skjedd. De reflekterer også mere over døden, over meningen eller mangel på mening, og urettferdighet knyttet til dødsfall. Samtidig ser vi at barn som nærmer seg eller er i ungdomsalderen, ofte har vansker med å vise følelser når andre ser det, noe som spesielt viser seg hos gutter.

At barn gradvis får en mere utviklet forståelse av døden, innebærer at de vender tilbake til det som har skjedd med ny kunnskap etter som de blir eldre. Det er derfor viktig at voksne er tilstede for samtale når barna tar disse rundene innom om noen som kan ligge år tilbake i tid.

Sorgreaksjoner hos barn:

På samme måte som hos voksne, kan barn umiddelbart etter at de har fått beskjed om at en de er knyttet til er døde, oppleve uvirkelighet, vantro og fravær av sterke følelser. Kanskje fortsetter de å leke, kanskje viser de ikke noen reaksjon.

Når det første sjokket gir seg, kommer gjerne gråt, tristhet, protest eller sinne. Barn går imidlertid mer til og fra sin sorg enn voksne. At barn etter kort tid igjen synes uberørt og leker, kan være et uttrykk for dette.

Selv om på langt nær alle barn opplever reaksjoner som nå nevnes, er det mange barn som i tiden etter dødsfallet reagerer med:

- angst.
- frykt for å være alene.
- lengsel og savn.
- kanskje spesielt om natten: mareritt og søvnproblemer.
- tilbaketrekking, isolasjon og tristhet.
- skyld, selvbekreidelse og skam.
- sinne og oppmerksomhetskrevede atferd.
- skolevansker.
- kroppslige plager: hodepine, magesmerter, sengevæting.

Det er viktig å vite at barn sørger ikke på en bestemt måte. Barn sørger ut fra sitt utviklingstrinn og viser svært varierte reaksjoner.

Hva kan gjøre for å hjelpe barn til å mestre det som har skjedd? Hva skal sies? Barn, som voksne, trenger informasjon. De trenger å vite at døden er endelig, at den døde aldri vil vende tilbake. Barn trenger svar på hvorfor det skjedde, hva som skjedde, og hva som skal skje med dem selv nå. Barn trenger aldersadekvate forklaringer gitt av en trygg voksen som har tid til å lytte. Unngå unødvendige atskillelser mellom barn og foreldre.

Det er nokså vanlig at foreldre ved dødsfall lar andre ta hånd om barna. Dette kan øke barns engstelse for at også den gjenlevende forelder skal bli borte. Barn bør i minst mulig grad skilles fra foreldrene i tiden etter dødsfall. Den voksne bør akseptere at barna vil ha et større behov for nærhet og kontakt i tiden etterpå.

Skal barn delta i syning og begravelsen?

Dersom barna er godt forberedt på det som skal skje og har med seg en kjent voksen som kan svare på spørsmål eller fortelle undervegs og etterpå, kan de godt delta i syning og begravelsen. Dette gjelder selv om det er store skader på den døde. Jo nærmere barnet er i familie med avdøde, jo viktigere blir det at der er med på ritualer. Dersom barnet motsetter seg ritualer skal de få slippe og heller få hjelp til mestring på annen måte som gjennom spørsmål og samtaler, se på bilder og album og besøke kirkegården.

Noen råd til foreldre:

I det følgende finnes noen råd som vi kan hjelpe foreldre til å støtte barna sine i den sorgen de opplever. Vi vil sterkt understreke at rådene må tilpasses den individuelle situasjonen.

Åpen, sannferdig kommunikasjon:

- Ikke vent med å fortelle barna om dødsfallet.
- Si at den døde aldri vil komme tilbake.
- Fortell om syning og begravelse.
- Sorg for at barn får faktainformasjon etter som den blir kjent.

Unngå forvirring:

- Bruk ordet død.
- Gi forklaringer tilpasset barnet alder.

Gi tid til tankemessig mestring:

- Lytt til barnas tanker og oppfatninger av det som skjedde.
- Ta tid til å samtale med barna selv om det er vanskelig.
- Svar barnet selv om det har spurt om det samme mange ganger før.
- Gå gjennom hendelsesforløpet flere ganger.
- La barna uttrykke det de føler på sitt språk, for eksempel gjennom tegning og lek.
- Større barn har nytte av å skrive om det inntrufne, men bed dem ikke bare beskrive det som har skjedd, men også deres tanker og reaksjoner.

Gjør tapet virkelig:

- Sorg, savn og lengsel er naturlige reaksjoner. La barna føle at det er tillatt å vise slike følelser.
- Ikke skjul dine egne følelser og tanker.
- La barna delta i syning og begravelse.
- Ta barna med på besøk på kirkegården.
- Ha minner fremme, lag album og se på bilder.

Kontinuitet i hjem, skole og barnehage:

- Forsøke å holde vanlige rutiner.
- Aksepter at barna kan oppleve økt behov for nærhet og trygghet.
- Unngå adskillelse. Selv korte adskillelser skaper angst.

Barns angst for at de selv eller gjenlevende foreldre skal dø, dempes med forsikringer og at nytt dødsfall ikke vil skje, og ved samtaler om den frykt som barnet opplever.

Skyldfølelse dempes ved å:

- Forsikre om at ingenting som de har tenkt eller gjort, førte til det som skjedde.
- Samtale seriøst med barnet dersom det gir uttrykk for skyldfølelse.

Barn sørger på forskjellig vis. Sorgprosessen tar lang tid, for noen flere år. Barns reaksjoner er i stor grad avhengig av måten vi voksne kan møte barna på. Vi ønsker å legge det beste grunnlaget for at barna får sørge på sin måte. Dette kan være et tungt ansvar for voksne som selv er i sorg. Men det kan også gi grunnlag for et fremtidig nært og godt fellesskap i familien.

Informasjonen er hentet fra informasjonsbrosjyren "Sorg hos barn. Søskenes behov" av Atle Dyregrov og Elin Hordvik og boken Katastrofefpsykologi av Atle Dyregrov.

Sortland kommune, 2009. Astrid. Holm.