

- I år gir psykologen Atle Dyregrov ut tre bøker om barn, døden, sorg og traumer.
- Han anbefaler at barn får komme nært på når de mister en av sine nærmeste.

– La barn bli kjent med døden

– Ta gjerne bilde – eller film den døde – om barnet ønsker det.

Det sier en av de fremste ekspertene på barn og sorg, leder for Senter for Krisepsykologi i Bergen, Atle Dyregrov.

– **Å ikke få være med i prosessen når mor, far eller et søsken dør, gir hyppigere vansker, enn det gjør å få ta del, sier han.**

TRE BØKER: Dyregrov har siden tidlig på 1980-tallet jobbet med barn og sorgreaksjoner. I høst følger han opp boken «Hva skjer når vi dør – å snakke med barn om døden» fra i vår, med «Å ta avskjed – ritualer som hjelper barn gjennom sorg».

Psykologen er tydelig på at voksne pårørende i minst mulig grad bør legge skjul og lokk på hva som skjer når en nærstående er død.

– Vi har i altfor stor grad vært redde for at barn kan ta skade av å være med i

en så følelsesmessig sterk prosess. Erfaring viser at de barna som får faktabasert informasjon, blir involvert og fortløpende får trøst og omsorg, er de som takler dødsfallet best over tid.

– **Hvorfor er det slik?**

– Barn som ikke får ta del, tenker uansett masse på det som er skjedd, og når disse tankene får leve sitt eget liv kan barnet fort bli offer for sine egne fantasier. De har ikke samme evnen til å tolke som oss voksne. De som får ta del i sorgen og ritualene opplever dessuten et sterkere fellesskap med de voksne.

– **Du mener at barn bør være med på syninger av den døde?**

– Ja, så absolutt, men det betinger grundige forberedelser.

– **Hvorfor bør ikke barnet skånes fra for eksempel å se sin døde forelder?**

– De trenger å se den døde for å innse at alle livsfunksjoner er opphørt, og for å forstå at den døde ikke kommer tilbake.

– Også barn i førskolealder?

– Lav alder er ikke noe argument for å la være å ta med barn på syning. Barn i førskolealder trenger å konkretisere døden for å forstå den. Og om de ikke forstår så mye mens det står på, kan det å ha vært med ha en viktig symbolverdi senere i livet, sier Dyregrov.

– Jeg møter stadig store barn som synes det er urettferdig at de ikke fikk være med.

– **Hva med barn i skolealder?**

– Ofte føler eldre barn det som har hendt som uvirkelig, et mareritt de håper skal gå over. Å se og røre ved den døde gjør det uvirkelige virkelig. Det er viktig for forståelsen og den videre sorgprosessen.

FILM DEN DØDE: – I «Hva skjer når vi dør» viser du bilder av døde mennesker,

et spedbarn og en eldre mann. Er det å ta bilder av den døde under syningen noe du anbefaler?

– Ja, om barnet ønsker det. Eller film den døde. Her er det viktig at vi ikke lar voksne stengsler komme i veien, understreker Dyregrov.

Om det er et barn som dør, kan det også være nyttig for eventuelle senere barn i familien.

– **Et slikt bilde kan ha betydning for å få konkretisert at de en gang hadde et storesøsken, men at det døde.**

Et annet viktig moment i begrunnelsen for å ta med barna på syning av den døde, er muligheten til å ta et personlig farvel.

– Barnet kan lage en tegning eller ta med en ting som det vil at den døde skal få ha med seg i kisten.

Igjen er det viktig å huske på at barn er barn, og at det meste må være lov.

– Jeg fulgte en gang en familie som mistet et barn. Da vi skulle på syning ville broren ta med en pose «M»-sjokolade å legge i kisten. Den døde broren hadde vært så glad i det.

Etter at syningen var over, og den pårørende broren hadde konstatert hva det innebar å være død, så han på «M»-posen, før han snappet den med seg.

– **«Eg bare tar denne eg, han har ikke bruk for den likevel», sa gutten.**

Dyregrov smiler.

– Det var et fint tegn på at han allerede hadde forstått mye.

FORBEREDELSE: Dyregrov stiller omfattende forberedelser som betingelse for at syning med barn skal bli et riktig steg i sorgprosessen.

– Ikke minst må barnet forberedes på at den døde er kald, stiv og at han eller hun kanskje ikke ser helt ut som seg selv. Det er slike ting som barn ikke nødven-

digvis vet, og som da kan komme som et sjokk. Detaljer er viktige, ikke minst at den døde f.eks. har håret greid til slik han eller hun pleide, slik at dette ikke blir en overraskelse. Det er kort vei mellom hva som er til hjelp og det at noe blir traumatisk. Forberedelse kan utgjøre forskjellen.

– Opplever du sterke reaksjoner når du er med barn på slike syninger?

– Det varierer, barn reagerer forskjellig, og det må de få lov til. tenåringer kan vise sterke emosjonelle reaksjoner i en slik situasjon, og det kan være vondt for en omsorgsfull forelder å oppleve. Samtidig, om det er noen gang i livet hvor de skal få lov til å reagere, så er det vel nettopp når de mister en de er svært glade i.

– Det forventes mye av foreldre som antakelig er i dyp sorg selv?

– Ja, men det er jo ikke sikkert at det er en forelder som skal makte med alt. Kanskje kan det være en annen som står barnet nært, en tante, en onkel eller en god voksen venn av familien.

Selv om pårørende barn ikke har lyst til å være med på syning eller den påfølgende begravelsen, mener Dyregrov at vi voksne bør «dytte» lett i riktig retning, og motivere barnet for uansett å være med. Samtidig må vi aldri presse barnet.

– Barnet har ikke forutsetninger for å se konsekvensen av slike valg. Senere i livet kan vi bli stilt til ansvar for at barnet må leve videre uten å ha fått tatt del i så betydelig familiehendelse, sier Dyregrov.

– Om du er urolig for at du skader barnet når det er med, kan du tenke at det senere er mange muligheter til å dempe eventuelle plagsomme minner, er det umulig å omgjøre en beslutning om ikke å ta med barnet på syning og begravelse.

BJØRN O. MØRCH LARSEN
og SKJALG EKELAND (foto)



GUIDE: Dyregrovs nyeste bok er en veiledning i barns sorg for voksne.

«Jeg møter stadig store barn som synes det er urettferdig at de ikke fikk være med.»

ATLE DYREGROV, DR. PHILOS