

Pedagogisk Tidsskrift for
Daginstitutioner og klubber
3, 12-15

Borte

Hvordan opfatter små børn døden, og hvad sker der med sorgen, når tiden går. Hvad er det bedste, vi kan gøre for at hele smerten - eller bare sørge for, at den bliver til at bære? I denne artikel er der også en beskrivelse af de faser, sorgen gennemløber hos et barn

Af Atle Dyregrov, dr.phil. og klinisk psykolog, og Elin Hordvik

Børn sørger. Ligesom voksne trænger børn til nogen, som forstår og støtter. Det, som er vigtigt for voksne, er endnu vigtigere for børnene. Med alderen får børn en øget forståelse af, hvad døden indebærer. Børn under fem år forstår ikke, at døden er endelig, og tror ofte, at den døde kan komme tilbage senere, eller at man kan gå hen at besøge vedkommende. Dette afspejler deres manglende erfaring. Børn tager ikke ligesom voksne realiteterne til sig lidt efter lidt. De mindste børn har brug for at få gentaget, at den døde er borte og ikke vil komme tilbage. De må have at vide i detaljer, at når man er død, så slår hjertet ikke længere, at den, der er død, ikke trækker vejret mere, at

negle og hår ikke vokser længere, og at den døde ikke tænker eller føler nogen smerte.

De mindste børn er meget sårbare over for den form for adskillelse, der let opleves som permanent tab. De har også vanskeligheder med at forstå abstrakte forklaringer - noget, voksne må tage hensyn til, når de skal tale med børn.

Børn mellem fem og ti år udvikler gradvist en forståelse for, at døden ikke lader sig kalde tilbage, og at alle livsfunktioner hører op. Efterhånden forstår de, at alle - også de selv - engang skal dø. Som mindre børn behøver de konkrete holdepunkter for deres sorg (foto, video, gravsted og så videre). Når børn når tiårsalderen bliver deres forestillinger om døden gradvist mere abstrakte, så de forstår mere af den langsigtede betydning af det, der er

e borte

r
r
n
n



Børn har brug for svar på, hvorfor det skete, hvad der skete, og hvad med dem selv nu?

sket. De reflekterer også mere over døden, over mening eller mangel på mening og uretfærdighed knyttet til dødsfald. Samtidig ser vi, at børn, der nærmer sig eller er i teenage-årene, ofte har vanskeligheder med at vise følelser, når andre ser det – noget som specielt gør sig gældende for drenge.

At børn gradvist får en mere udviklet forståelse af døden indebærer, at de vender tilbage til det, der er sket med ny viden, efterhånden som de bliver ældre. Det er derfor vigtigt, at voksne er til rådighed for samtale, når børnene tager disse ture omkring noget, der kan ligge år tilbage i tiden.

Sorgreaktioner hos børn

På samme måde som voksne kan børn umiddelbart efter, at de har fået besked om, at én, de er knyttet til, er død, opleve uvirkelighed, vantro og fravær af stærke følelser. Måske fortsætter de med at lege, og måske viser de ingen reaktion.

Når det første chok har fortaget sig, kommer der gerne gråd, tristhed, protest ("Det er ikke sandt!") eller vrede. Børn går imidlertid mere "til og fra" i deres sorg end voksne. At barnet efter kort tid igen synes uberørt og leger, kan være et udtryk for dette.

Selv om ikke alle børn oplever reaktioner som de her nævnte, er der mange børn, som i tiden efter dødsfaldet reagerer med:

- Angst
- Frygt for at være alene
- Længsel og savn
- Måske specielt om natten, mareridt og søvnproblemer
- Tilbagetrækning, isolation og tristhed
- Skyld, selvbefredelser og skam
- Vrede og opmærksomhedskrævende adfærd
- Skolevanskeligheder
- Fysiske onder. Hovedpine, mavesmerter, sengevædning.

Det er vigtigt at vide, at børn ikke sørger på en bestemt måde. Børn sørger ud fra deres udviklingstrin og viser meget varierede reaktioner.

Hvad kan der gøres for at hjælpe børn til at mestre det, der er sket? Hvad skal der siges? Børn såvel som voksne behøver information. De skal vide, at døden er endelig, at den døde aldrig vil vende tilbage. Børn har brug for svar på, hvorfor det skete, hvad der skete, og hvad med dem selv nu? Børn har brug for alderssvarende forklaringer givet af en tryk voksen, som har tid til at lytte. Undgå unødvendige adskillelser mellem børn og forældre.

Det er ret almindeligt, at forældre ved dødsfald lader andre tage vare på børnene. Dette kan øge børnenes ængstelse for, at overlevende forældre skal blive væk. Børn bør i mindst mulig grad skilles fra forældrene i tiden efter et dødsfald. Den voksne bør acceptere, at børnene vil have større behov for nærhed og kontakt i tiden efter.

Skal børn deltage i begravelsen?

Hvis børn er godt forberedte på det, der skal ske, og har en kendt voksen med sig, som kan svare på spørgsmål eller fortælle undervejs og bagefter, kan børn godt deltage i begravelsen. Dette gælder, selv om der er forvoldt meget skade på den døde, eller når det er forældre eller søskende, der er døde. Kravet til grundig forberedelse stiger, hvis der forekommer svære kropsskader.

Men hvis forældrene på ingen måde orker tanken om, at barnet skal deltage i ritualerne, eller hvis barnet modsætter sig dette, så skal de lade være med det. De kan så hjælpe barnet til mestring på andre måder, for eksempel ved at stille sig åbne for spørgsmål og samtale, se på billeder og album og besøge kirkegården.

Nogle råd til forældre

I det følgende har vi skrevet nogle råd, som kan hjælpe forældre til at støtte deres børn i den sorg, de oplever. Vi vil stærkt understrege, at rådene må tilpasses den individuelle situation.

Åben sandfærdig kommunikation

- Vent ikke med at fortælle barnet om dødsfaldet.
- Sig at den døde aldrig vil komme tilbage.
- Fortæl om ligsyn og begravelse.
- Sørg for at barnet får flere faktainformationer, efterhånden som de bliver kendt.

Undgå forvirring

- Brug ordet død.
- Giv forklaringer tilpasset barnets alder.

Giv tid til tankemæssig mestrings

- Lyt til børnenes tanker og opfatteelser af det, der skete.
- Tag dig tid til at samtale med børnene, selv om det er vanskeligt.
- Svar barnet, selv om det har spurgt om det samme mange gange før.
- Gennemgå hændelsesforløbet flere gange.
- Lad børnene udtrykke det, de føler, på deres sprog, for eksempel ved tegning og leg.
- Større børn har nytte af at skrive om det passerede, men bed dem ikke kun om at beskrive, hvad der er sket med deres tanker og reaktioner.

Gør tabet virkeligt

- Sorg, savn og længsel er naturlige reaktioner. Lad børnene føle, det er tilladt at vise sådanne følelser.
- Skjul ikke dine egne tanker og følelser.
- Lad børnene deltage i ligsyn og begravelse.
- Tag børnene med på besøg på kirkegården.
- Hav minder fremme – lav albums, se på billeder.

Kontinuitet i hjem, skole, institution

- Forsøg at fastholde sædvanlige rutiner.
- Accepter at børnene kan opleve øget behov for nærhed og tryghed.
- Undgå adskillelse. Selv korte adskillelser skaber angst.

Børns angst, for at de selv eller overlevende forældre skal dø, dæmpes med forsikringer om, at et nyt dødsfald ikke vil ske og ved samtaler om den frygt, barnet oplever

Skyldfølelse dæmpes ved at:

- forsikre om, at intet, som de har tænkt eller gjort, førte til det, der skete.
- samtale seriøst med barnet, hvis det giver udtryk for en sådan skyldfølelse.

Børn sørger på forskellig vis.

Sorgprocessen tager lang tid – for nogle flere år. Børns reaktioner er i høj grad afhængig af den måde, vi voksne kan møde børnene på. Vi ønsker at lægge det bedste grundlag for, at børnene kan få lov at sørge på deres måde. Det kan være et tungt ansvar for forældre, som selv er i sorg. Men det kan også give grundlaget for et fremtidigt nært og godt fællesskab for familien.

Dette materiale blev uddelt til forældre og andre omsorgsgivere efter Brønnøysund-ulykken og blev af Red Barnet distribueret over hele Sverige efter Estonia-ulykken. Indholdet er for en stor del hentet fra informationsbrochuren "Sorg hos barn. Søskens behov" udarbejdet af Atle Dyregrov og Elin Hordvik og fås hos Senter for Krisepsykologi, Bergen.

Mere information findes i bøgerne "Sorg hos barn. En håndbok for voksne", Bergen, Sigma forlag 1989. "Små barns sorg. En vejledning for voksne", Oslo: Pedagogisk Forum, 1997 – begge skrevet af Atle Dyregrov.

Sørg for at barnet får flere faktainformationer, efterhånden som de bliver kendt

Børn mellem fem og ti år udvikler gradvist en forståelse for, at døden ikke lader sig kalde tilbage