

Barn og sorg

Tekst: Psykolog Marianne Opaas, 2003

Enkelte voksne har fortalt at da de som barn mistet mor eller far, fikk de beskjed om at nå måtte de være ekstra kjekke, snille og flinke, for nå var mor eller far lei seg. Det har vært liten forståelse for at barn har sin egen sorg. De skulle tvert imot være flinkere enn ellers, og ta hensyn til og vise forståelse for de voksne.

Sørger barn?

Barn knytter seg tidlig til sine nærmeste. Alt fra spedbarnsalder vil de kunne vise tegn på at de registrerer at noen som har vært omkring dem til daglig, ikke er der mer. De vil kunne sture og gi uttrykk for mistrivsel. Etter hvert som barna blir eldre, vil de vise tydeligere sorgreaksjoner etter tap av en nær person.

Vondt å se barns smerte

Det er vanskelig å se barn ha det vondt. Derfor har vi kanskje ønsket å tro at barn ikke sørger. Vi ser at de gråter og er triste, for i neste øyeblikk å gå ut å leke, synge og le. Barn glemmer så lett - tenker vi. Vi tenker kanskje også at deres følelser ikke stikker særlig dypt.

Vi vil også gjerne skåne barn for det som er vondt. Når det gjelder døden, har vi gjort dette ved å hindre at barn får se, høre om og delta ved alvorlig sykdom, død og begravelse. Når barna ikke får slike direkte påminnelser, håper vi kanskje at de heller ikke vil føle så mye smerte.

Plutselig er noen borte

Det har vært liten åpenhet omkring å snakke om sorgen og om den som er død. Dette, sammen med ønsket om å skåne barna, kunne føre til at kjære familiemedlemmer bare forsvant ut av barnas liv uten at de fikk ta avskjed, uten at de fikk noen skikkelig forklaring, uten at de voksne snakket om hendelsen eller viste sin sorg for barna. Et slikt "mystisk forsvinningsnummer" er i lengden mer utrygt for barn enn å åpne opp for sorg og savn.

Var de ikke glade i bestemor?

Når de voksne ikke viser sin sorg for barna og ikke snakker om den som er død, kan barna bli i tvil om menneskers betydning. "Var de ikke glade i bestemor da? Ville de ikke gråte hvis jeg døde heller?"

Sorg og savn kan finne utløp i ritualer, ord, gråt, lek, bevegelse eller skapende virksomhet. Det uvisse, det som ikke snakkes om, er langt vanskeligere å bearbeide – å komme videre med.

Ritualene – en anledning til avskjed

Det er smertefullt å konfronteres med en kjær persons død gjennom syning og begravelse. Likevel gir det å se en død person mange ganger en følelse av fred. Døden blir mindre skremmende. Og det gir mulighet for utløp for følelser som en ellers kan brenne inne med.

En verdig avslutning

Begravelsen er ikke bare en smertefull hendelse en må igjennom. Den kan være en verdig og fin avslutning på et menneskeliv. Den gir rammer om avskjeden med en man var glad i, og den gir rom for fellesskap med andre. Det er vanskelig å ta farvel uten noen markering – uten noe punktum. Smerten ved avskjeden er begynnelsen til å komme videre i sorgen.

Ta med barna

Barn trenger også å få anledning til å ta avskjed med dem de var glad i. De trenger å få del i informasjon når noen er alvorlig syk, slik at de også kan få mulighet til å forberede seg. For barn kan det være fint å gjøre noe konkret - tegne en avskjedstegning til bestemor eller plukke en bukett blomster.

Psykolog Atle Dyrgrav, som har skrevet mye om barn og sorg, påpeker at det er viktig for barn å få ta del i de ritualene vi har rundt død og begravelse. Forutsetningen er at barnet blir forberedt skikkelig på hva det kan vente seg og hva som skal skje, at det har følge av en voksen det er trygg på, og at det får stille spørsmål og snakke om hendelsen etterpå.

Å få se den døde, å få delta i ritualene å få stille spørsmål og få svar, gir barna faste holdepunkter for å fatte mer av det som er skjedd. Konkret informasjon og erfaring gjør det lettere for barnet å bearbeide hendelsen både tankemessig og følelsesmessig. Når voksne kan vise barna at de gråter og sørger, gir de barna viktig erfaring om hvordan de kan finne utløp for sin egen sorg.

Hvor gamle bør barna være?

Mange voksne er i tvil om de skal ta med barna i syning eller begravelse, og i tilfelle hvor gamle barna bør være. Hvis foreldrene er i tvil, er det viktig at de får diskutere sine tanker med noen som har erfaring på området. Det er viktig at ikke foreldrene presses til noe de selv er imot. Hvis foreldrene ikke ønsker å ta med barna, kan de hjelpes til å finne frem til alternative avskjedsseremonier med barna. De kan for eksempel gå til graven etter at den er kastet igjen og se på blomstene og kanskje tenne et lys.

Vi kan ikke sette opp et bestemt alderstrinn som avgjørende for om barn bør delta i begravelse eller ikke. Foreldre og andre voksne vil kunne oppleve det forstyrrende å ha med små barn i begravelse. Andre vil synes at dette er en god påminnelse om livet som går videre. Barnet selv vil ikke ta skade av å delta og oppleve sorg rundt seg hvis det blir passet på av voksne det er trygg på. Det kan selvfølgelig skje ting som gjør at erfaringen med syning eller begravelse kan kjennes vanskelig, både for barn og voksne, men det kan like gjerne kjennes vondt ikke å ha fått delta. Barn må imidlertid aldri tvinges til å delta i slike seremonier.

Forklar hva som skal foregå

Når en spør barn om de vil være med og se bestefar som er død, eller om de vil være med i begravelse, må en ta seg tid til å forklare hva som skal skje, og hva som er hensikten med seremonien. Ellers vet de ikke hva de sier ja eller nei til. Bruk fantasien, og beskriv i detalj alt du kommer på – hvordan rommet ser ut, hva de andre kommer til å foreta seg og hva barnet kan eller skal gjøre.

Var det for sterkt for ham?

En mor fortalte at hun hadde tatt med sine tre barn på syning ved bestemorens død. Gutten på 10 år "brøt sammen" og hulket i armene på moren. Etterpå var det flere som mente at han ikke burde ha vært med – at det ble for sterkt for ham.

Er det for sterkt å gråte så vi hulker når noen er død? Kanskje var det spesielt viktig at denne gutten var der så han kunne få komme ut med sin sterke sorg. Syning og begravelse provoserer ikke frem følelser som *ikke* var der fra før. Ritualene kan derimot være det som blir nok til at følelsene kommer frem – og ikke låser seg fast inne i oss.

Fryser ikke pappa der nede?

Voksne kan ofte være uforberedt på barns direkte spørsmål. Av og til kan spørsmålene være vanskelige å svare på fordi vi mangler svar selv. Av og til kan spørsmålene vekke frykt og smerte som ligger gjemt inne i oss voksne også. – "Fryser ikke pappa der nede i graven?"

Av og til leser vi motiver inn i barns spørsmål, som gjør at vi kan svare på en moraliserende måte: "Nå når Per er død, kan vel jeg få rommet hans?" "- Hva er det du sier dagen etter at storebroren din er død?" Barnet vil ofte ikke forstå en slik reaksjon fra de voksne. Det har oppfattet at storebror ikke kommer tilbake, og trekker da slutningen at rommet er ledig.

Svar så enkelt og ærlig som mulig

Det er viktig at vi svarer så enkelt, ærlig og rolig på barnets spørsmål som mulig. Det går an å innrømme at vi ikke vet svaret, og det går an å si til barnet at vi trenger å tenke oss om litt. Hvis vi har svart litt heftig, kan vi komme tilbake og forklare hvorfor vi reagerte som vi gjorde. Barn som blir møtt med voldsomme eller uventede reaksjoner på sine spørsmål i tilknytning til et dødsfall, vil bli utrygge på å stille flere spørsmål, og vil gå med tankene sine for seg selv.

Barns sorgreaksjoner

Barns sorg rommer de samme følelser som voksnes, men kan komme til uttrykk på en litt annen måte. Typisk er det at barn ikke blir i en følelse eller tankerekke så lenge om gangen. Det går ut og inn av sorgen. Det stiller spørsmål, men hører bare på de 2 – 3 første setningene av svaret. Når de har bearbeidet dette, kommer de tilbake med nye spørsmål.

Barn kan gråte ut sorgen, tegne og synges – de har mange uttrykksformer som hjelper dem å bearbeide sine følelser og opplevelser. Det er av stor betydning å akseptere barnets lek, og ellers stille seg til rådighet for barnet når det ønsker å snakke eller spørre om noe. Det er fint å tilby barnet å være med på kirkegården, se på fotoalbum med mer.

Behov for nærhet og støtte

Foreldre kan lure på om det er riktig å gi etter for barnets ønske om å for eksempel sove i foreldrenes seng. Barn blir ofte mer utrygge etter et dødsfall, og har behov for mer nærhet og støtte. Det er fint om en i noen grad kan gi etter for dette behovet. Barnet vil være reddere for å slippe foreldrene av syne, og trenger kanskje mer informasjon om akkurat når det kan vente å bli hentet i barnehagen av mor eller far. Det er viktig at dagliglivet fortsetter så regelmessig som mulig, og at barnet ikke sendes bort. Det er bedre at noen kommer hjem til familien og bor der, hvis det er behov for hjelp til omsorg for barnet.

Tap av søsken

Når barn mister søsken, mister de både en lekekamerat og en å konkurrere om foreldrenes oppmerksomhet med. Et slikt tap kan vekke sterke følelser, både p.g.a. de motstridende følelser som søskenforhold ofte rommer, og fordi barn også opplever det "naturstridige" ved at barn dør. De kan miste noe av trygghetsfølelsen og troen på at mor og far kan beskytte dem, og kan av og til bli sinte på foreldrene fordi de ikke forhindret at søsteren eller broren døde.

Når foreldre mister ett av sine barn, må de prøve å ikke gjøre den døde til en helgen. Hvis de gjenlevende barna bare får høre om hvor fantastisk den døde var, kan de føle at de selv ikke strekker til. De kan prøve å bli så lik den døde som mulig, for på den måten å vinne foreldrenes anerkjennelse, eller kanskje de blir gående med en vond mistanke om at foreldrene heller ville ønsket at det var han eller hun som var død.

Foreldrene trenger støtte

I familier hvor barnet er i sorg, vil nesten alltid de voksne også være i sorg. Dette innebærer at de ofte mangler overskudd i forhold til barnet. Barnet opplever da et dobbelt tap – både av den i familien som er død, og av foreldrenes følelsesmessige nærvær. Når en er i sorg, kretser tankene nesten bare omkring den som er død, om en er aldri så glad i resten av familien. Kontakten med og omsorgen for barnet kan lett bli litt mekanisk og fraværende, og det å skulle yte ekstra omsorg p.g.a. barnets sorg kan føles nesten uoverkommelig.

De fleste foreldre vil gjøre alt de kan for å hjelpe barna sine i en slik vond periode, og skyver sine egne behov til side. Det er av stor betydning at den voksne selv kan bli møtt med omsorg og et lyttende øre. Det er lettere å være helt til stede for barnet når en også har tider hvor en kan være helt til stede i sin egen sorg, og få dekket noe av ens eget behov.

Endret oppførsel

Når barnets omsorgspersoner er følelsesmessig fraværende over lengre tid p.g.a. egen sorg, kan barnet etter hvert bli trassig og utprøvende hjemme, eller bråkete og vanskelig på skolen. Når barnet blir umulig nok, "våkner" ofte foreldrene og begynner å engasjere seg sterkere i barnet. Som regel vil da problemene avta.

Forandring i oppførsel kan også skyldes at barnet plages av tanker eller fantasier omkring dødsfallet eller den som er død. Kanskje kan foreldrene få tak i hva dette kan være ved å sette seg ned med barnet og snakke eller spørre litt. Lærere eller andre voksne barnet kjenner og har tillit til, kan også prøve å komme i tale med barnet. En måte å få barnet i tale på, kan være å be dem tegne det de går og tenker på.

Skolens mulighet til å hjelpe

Lærere har en viktig rolle bl.a. i å hjelpe medelever til å forstå hva som har hendt, og hvordan kameraten deres kanskje vil ha det en tid fremover. Slik kan barnas solidaritet vekkes.

Det er fint om barnets klassestyrer tar kontakt med familien så snart de hører at det er skjedd dødsfall i familien. De fleste foreldre blir glad for dette. Læreren kan avtale med eleven og foreldrene hva som skal sies til klassen, og hjelpe eleven tilbake til skolen så fort som mulig.

Støtte fra naboer og venner

Naboer og venner av familien kan være til hjelp ved å besøke, snakke med og lytte til familien som er i sorg. De som selv har barn, kan være til svært god støtte hvis de inviterer med barna i den rammede familien når de skal gjøre noe sammen med sine egne barn. Sørgende barn har behov for pauser fra sorgen, for andre opplevelser og inntrykk. Særlig etter tap av en av foreldrene, vil familiens aksjonsradius bli

betraktelig innskrenket – av og til p.g.a. økonomi, av og til p.g.a. egne ansvar for barn i ulike alder med ulike behov, og ofte p.g.a. manglende overskudd generelt.

Kontakt med andre barn som også har mistet noen

En måte å hjelpe barn i sorg på, er å arrangere det slik at de får møte andre barn som også har mistet en av sine. Dette kan skje uformelt, ved at foreldre og barn møtes sosialt med andre familier som har opplevd sorg, eller ved at en organiserer egne grupper for barn i sorg.

Grupper for barn i sorg inndeles så langt mulig etter alder, og opplegget tilpasses etter dette. De mindre barna får uttrykke seg mest gjennom tegning og lek, mens for eksempel tenåringer bruker språket som hoveduttrykksform. Men også med tenåringer kan det være nyttig å bruke andre uttrykksmåter enn samtale – for eksempel kan det å skrive enkle dikt være en god måte å uttrykke følelser på.

Sorggrupper for barn er gjerne kortvarige (6-10 ganger), og det er forberedt et tema med ulike aktiviteter for hver gang. Tanken er ikke å drive behandling, men på ulike måter å gi barna støtte til å komme så godt som mulig gjennom en slik kritisk erfaring. Det ser ut til å virke positivt at barn får komme sammen med andre i samme situasjon. Det støtter bl.a. opp om følelsen av å være normal. Det at en kjenner flere som må igjennom det samme vonde, kan gi håp om at en også selv skal kunne klare det. Dette er selvsagt ikke bevisste tanker eller opplevelser hos små barn. En kan lese seg til hva gruppen betyr for dem ved å se på lystene til å komme, og ved å høre på foreldrenes vurdering av hva det har betydd for barna.

Dele ansvaret med noen

Foreldre som er blitt igjen med eneansvar for barna sine, føler ofte et veldig ansvar for barnets sorg – at det skal komme best mulig gjennom sorgen. De vil ofte være takknemlige for om lærere og andre aktuelle voksne kan være med dem og bære noe av dette ansvaret.

Når barna ikke vil snakke om sorgen

Mange ganger vil barnet avvise voksne som prøver å snakke om tapet og sorgen. De voksne kan da bli bekymret for at barnet brenner inne med sorgen. Hvis en har vært åpen overfor barnet i tiden rundt dødsfallet, hvis en har vært tilgjengelig for barnet med å prøve å forklare og svare på spørsmål, tilbudt barnet å se på bilder, være med på kirkegården, - kan det hende at det rett og slett er nok. En del av sorgen må barnet streve med på egen hånd. Vi kan ikke hjelpe det gjennom alt. Kanskje trenger barnet også å legge sorgen til side en stund, fordi det trenger sin energi til utvikling og vekst.

Sorgen kan komme frem igjen i forskjellige former på ulike utviklingstrinn. Hvis barnet er lite når det mister foreldre eller søsken, kan det være lurt å gjemme på bilder fra begravelsen og andre minner. Kanskje vil barnet på et senere alderstrinn ønske informasjon og samtale på ny om det som skjedde når det etter hvert modnes slik at det kan forstå mer og gå gjennom nye følelser og tanker i tilknytning til tapet.

Sorg er en naturlig reaksjon på tap

Vi kan ikke skåne barn for tap. Større og mindre tap vil ramme barna gjennom hele oppveksten, og gjennom resten av livet. Av og til skjer det ekstra smertefulle tap, som at foreldre eller søsken dør. Sorgen er den prosessen som skal til for å ta med seg erfaringer og minner fra det som var, finne et nytt fotfeste i tilværelsen og fortsette en utvikling som kanskje stopper opp en periode.

Hjelp barn å sørge over sine tap

Hvis barn kan bli glad i noe eller noen, kan de også sørge. Siden vi ikke kan forhindre tap, må vi heller prøve å hjelpe barnet ved å vise respekt for tapsopplevelsen og hjelpe det med å finne uttrykk for sine følelser. Har barna erfart at en kan komme gjennom tap en gang, vil de stå sterkere rustet til livets mange tap og kriser. Selv om ingen ønsker å miste noe eller noen de var glad i for å bli mer modne, så erkjenner mange voksne at de har utviklet positive egenskapet og modnes som menneske etter et tap.

Barn som mister en av sine nærmeste, blir utsatt for en betydelig belastning . Barn er i tillegg enda mer avhengige enn voksne av hvordan nærmiljøet støtter opp. På den annen side har barnet veksten og utviklingspotensialet på sin side. På tross av belastningen, vil en tapskrise gi barnet mulighet til å utvikle varme og forståelse for andre, toleranse for sterke følelser og en dypere sans for hva som kan være verdifullt i livet.