

Sorg hos børn og deres behov, når en bror eller søster dør



En vejledning til forældre, som har mistet et barn

Udgivet af

Forældreforeningen »Vi har mistet et barn«

Indholdsfortegnelse

Forord	side 3
Indledning	side 4
Sorgreaktioner hos børn	side 5
Ængstelse	side 5
Benægtelse, eller mangelfuld forståelse af det, der er sket	side 6
Skyld	side 7
Forældrereaktioner	side 7
Hvad kan der gøres for at hjælpe søskende..	side 7
Undgå unødige adskillelser mellem barnet og forældrene	side 8
Skal børn se den døde og deltage i begravelsen ?	side 8
Hvordan bearbejder barnet selv tabet af sin bror eller søster ?	side 9
Råd til forældre	side 10
Afslutning	side 12
Litteratur for større børn	side 13
Bog anmeldelser	side 13

Lyngby, 18. Oktober 1991

Denne vejledning er oversat til dansk af Forældreforeningen „Vi har mistet et barn“, efter den norske vejledning: “Sorg hos barn. Søskens behov“ udgivet af den norske forening: Foreningen „Vi som har et barn for lite“.

Vejledningen er oversat og udgivet med tilladelse fra den norske forening samt psykolog Atle Dyregrov.

I Norge er vejledningen udarbejdet på initiativ fra Hordalands' gruppen af „Vi som har et barn for lite“, og psykologerne Atle Dyregrov, Senter for Krisepsykologi, og Elin Hordvik, Barneklubben, Haukeland Sykehus.

Vejledningen er i Norge udgivet med støtte fra Norsk Kollektiv Pensionskasse A/S.

På side 13 har vi indsat en litteraturliste over bøger for større børn.

John Købke

Forældreforeningen har udgivet bogen “Følelser og refleksioner når man har mistet et barn” marts 2005

Indledning

Vi forældre, der har mistet et barn, vil på et tidspunkt tænke meget over, hvordan den efterladte bror eller søsters sorgreaktion forløber, og om vi trods vores ringe energi kan hjælpe barnet videre i en så normal sorgproces som muligt.

Litteraturen om emnet er desværre begrænset, især når det gælder børns sorgproces.

Da Forældreforeningen „Vi har mistet et barn“ i foråret 1991 modtog et brev fra den tilsvarende norske forening Foreningen „Vi som har et barn for lite“ medsendte de flere små gode vejledninger, heriblandt en ved navn: „Sorg hos barn. Søskens behov“. Efter at bestyrelsen havde læst vejledningen igennem syntes vi, at den var så god, at den burde oversættes og udsendes i Danmark af Forældreforeningen „Vi har mistet et barn“. Oversættelsen og redigeringen er udført af John Købke.

Forældreforeningen „Vi har mistet et barn“ sender en stor tak til Foreningen „Vi som har et barn for lite“ for, at den norske vejledning er blevet stillet til rådighed for vores forening i Danmark.

Arbejdet med oversættelse og redigering har kunnet gennemføres ved hjælp af forældre fra foreningen, der har læst korrektur og er kommet med supplerende bemærkninger.

Vejledningen kan rekvireres ved henvendelse til:

**Forældreforeningen „Vi har mistet et barn“
v/Mariann Bechgaard
Munkehøjvænge 9, 3520 Farum, tlf. 42 95 15 48**

Når en søster eller bror dør, kan børn opleve sorg på samme måde som voksne. Det kan imidlertid være vanskeligt for forældre at have overskud og energi til at tænke på deres andre børn, når et barn mistes. Denne vejledning er ment som en støtte til forældre, der har mistet et barn, sådan at de, trods det tragiske der er sket, kan forstå og give støtte til søskende.

Sorgreaktioner hos børn

På samme måde som voksne kan børn umiddelbart efter, at en bror eller søster er død, opleve uvirkelighed, vantro og fravær af stærke følelser. Når det første chok viser sig, bliver barnet ofte stille og trist til mode, men protester og surhed kan også forekomme.

Selv om det ikke er alle børn, der oplever reaktionerne som beskrevet i det følgende, er der mange børn, som i tiden efter dødsfaldet reagerer med:

- Stærk frygt for at være adskilt fra voksne. Frygten viser sig som oftest ved, at børnene hele tiden vil være sammen med forældrene.
- Søvnforstyrrelser
- Surhed, irritabilitet og vanskelig adfærd i forsøg på at tiltrække sig forældrenes opmærksomhed. (Forældrene har måske ikke energi til denne opmærksomhed).
- Barnet trækker sig tilbage, isolerer sig, bliver trist.

Det er vigtigt at vide, at børn ikke sørger på én bestemt måde; de viser meget forskellige reaktioner. Nogle af de vanskeligste reaktioner vil blive omtalt i det følgende.

Ængstelse:

„Geir på 4 år ville ikke slippe os af syne et øjeblik efter, at søsteren døde. Han protesterede stærkt mod, at andre skulle passe ham, og selv ikke bedsteforældrene, som han var vant til at være hos, blev godtaget. Han kommer ind og kontrollerer, at vi lever et par gange om natten. Når hans far tager et eftermiddagshvil, er han meget urolig for, at han også skal dø.“

Et dødsfald vækker rædsel for en ny katastrofe både hos forældrene og det tilbageblevne barn. Både små og store børn kan give udtryk for, at de frygter, at noget skal ske med forældrene, men som oftest vil det være børn under 10 år, medens et ældre barn er bange for sin egen sundhed og kan give udtryk for stærk frygt for, at det selv skal dø.

Ængstelsen for adskillelse viser sig ved, at barnet „klistrer“ sig til forældrene, og stærk modvilje mod, at forældrene skal gå fra dem, enten det bare er ud af rummet eller længere væk.

Benægtelse eller mangelfuld forståelse af det, der er sket:

„Jon vil have, at vi i det nye hus skal lave Signes eget rum, og han snakker stadig om, hvornår hun kommer tilbage.“

„Kommer Ole ikke snart?“ „Hvor er Ole?“

„Anne vil tage til hospitalet og hente lillebroderen.“

Det er let at misforstå disse reaktioner hos de mindste børn som benægtelse af det, som er sket, da det ofte er udtryk for en mangelfuld tankemæssig modning. Børn i før-skolealderen tror, at den, som er død, kan tilbagekaldes, at døden ikke er endelig, og de tror derfor, at de døde kan komme tilbage eller, at vi kan besøge dem dér, hvor de opholder sig. Børn (såvel som voksne) accepterer realiteterne skridt for skridt - de skifter ofte mellem at benægte og acceptere det, der er sket. De mindste behøver at få gentaget, at den døde er borte/væk og ikke vil komme tilbage igen.

Her er det på sin plads at nævne noget om børns forståelse af dødsbegrebet på forskellige alderstrin.

Børns forståelse af døden følger den generelle intellektuelle udvikling, og den sker gradvist.

Børn under fem år oplever døden som genkaldelig - de døde kan vende tilbage. Døden opfattes ikke permanent. Børn i denne alder er meget sårbare for adskillelse, og specielt for de yngste vil enhver form for adskillelse opleves som et mere permanent tab. De mindste børn har vanskeligheder med at forstå abstrakte forestillinger, som den fireårige, der bliver fortalt, at „Anne er hos Jesus“, samtidig med, at hun er begravet, kan have vanskeligheder med at forstå dette.

Vi må derfor anbefale, at forældre tager hensyn til dette, når de skal tale med deres børn.

Børn mellem fem og ti år udvikler en gradvis forståelse af, at døden er uigenkaldelig, og de ved, at alle livsfunktioner ophører. I hvert tilfælde forstår de også døden som uigenkaldelig, og at den kommer til os alle. Som de yngre børn behøver de konkrete udtryk, som kan hjælpe dem i sorgen (billeder, gravsted o. s. v.).

Børn i tiårsalderen vil have mere abstrakte forestillinger om døden, som vi kender dem fra voksne. Dette betyder, at de vil være i stand til at forstå mere af, hvad døden betyder på længere sigt, og de reagerer på, hvad der vil ske efter døden.

Børn over ti år har ofte vanskeligheder med at vise følelser. Dette kommer oftest stærkest til udtryk hos drenge.

Skyld

Mange børn er optaget af, hvorfor dødsfaldet skete - hvad var årsagen til, at det skete?

„Helen (9 år) passede sin lillebror på 6 måneder. Han blev fundet død i barnevognen, p. g. a. vuggedød. Helen bebrejdede sig selv lillebroderens død, og da forældrene ville trøste hende, sagde hun: ”De siger det bare for at trøste mig”“.

Nogle gange tror børn, at det er deres tanker (f. eks. jalousi) - eller handlinger, som bevirkede dødsfaldet, eller de kan bebrejde forældrene for dødsfaldet. Ofte er det vanskeligt for dem at sætte ord på dette. Forældrene må på en forsigtig måde tage det op i samtaler med barnet eller lægge mærke til, om barnets leg eller tegninger giver udtryk for, at barnet føler skyld.

Forældrereaktioner

Børns reaktioner på en søskendes død vil ikke bare afspejle deres egen sorg og savn, men også forældrenes reaktion på dødsfaldet. Det er hårdt for børn at se forældre græde og opleve, at far og mor ikke viser dem den omsorg, de plejer. Forældre i sorg vil naturligvis have mindre overskud til deres andre børn, og det er i perioder let for forældre at blive utålmodige og svigte, når børn kræver opmærksomhed.

Mange forældre forsøger at skjule deres reaktioner for børnene for at beskytte dem. Vores erfaringer er, at børn er bedst tjent med, at forældrene sætter ord på de følelser, de oplever. Så kan børnene bedre forstå, hvorfor mor eller far reagerer, som de gør. Det gør det også nemmere for barnet at vise egne følelser eller at dele sine tanker med forældrene.

Hvad kan der gøres for at hjælpe søskende med at håndtere en bror eller søsters død ?

Hvad skal der siges til barnet?

Uanset om dødsfaldet sker pludseligt eller ikke, så vil information og samtale med barnet have afgørende betydning for dets mulighed for at forholde sig til dødsfaldet. En del forældre

benytter omskrivninger, når et barn skal fortælles om et dødsfald. Der kan blive sagt, at den døde sover, er gået bort, eller er taget på en rejse eller lignende. Nogle gange udsætter man at fortælle barnet om det, der er sket - eller om, at søster eller bror er begravet og aldrig mere vil vende tilbage.

Børn skal have umiddelbar og rigtig information for at undgå, at tilliden mellem forældre og barn ødelægges. Når barnet stiller spørgsmål, skal det have ærlige svar. Kender man ikke selv svaret - må man sige: "Det ved jeg ikke". På denne måde hjælper man barnet til at forstå det, der er sket. Børn har behov for at gøre dødsfaldet virkeligt- og det sker gradvist. Derfor kan det være nødvendigt at tale om det samme flere gange.

Undgå unødige adskillelser mellem barnet og forældrene.

Det er meget almindeligt, at forældre ved dødsfald lader andre tage sig af børnene. Dette kan øge barnets bekymring for, at også far og/eller mor skal blive væk altid. Børn bør adskilles fra deres forældre mindst muligt i tiden efter et dødsfald. Forældre bør i stedet acceptere, at børn har et større behov for nærhed og kontakt i tiden efter - hvor svært det end kan være.

Skal børn se den døde og deltage i begravelsen ?

Vores erfaring er, at børn ikke tager skade af at se den døde eller at være med til begravelsen. De fantasier, børn danner sig om døden og den døde, kan fylde dem med mere frygt end virkeligheden. Vi vil alligevel sige, at forældrene skal tage hensyn til deres egne følelser, og hvis de slet ikke kan bære tanken om, at barnet skal deltage i ritualerne, så skal de lade være med det.

Hvis barnet tages med, er det vigtigt, at det er godt forberedt på det, som skal ske, og at en voksen person, som barnet kender, ledsager og kan svare på spørgsmål eller fortælle undervejs - og bagefter.

Hvordan bearbejder barnet selv tabet af sin bror eller søster?

Børn har stort behov for at mindes den døde - og samtidig bearbejde det, der er sket. Det gør børn blandt andet på følgende måder:

- 1) Barnet ser på billeder af den døde. I perioder kan det ske dagligt. Eller barnet kan vælge et stykke af den døde's legetøj, som det bærer rundt med, og som det måske sover med i sengen om natten. Dette kan ses hos selv meget små børn.

Barnet vil gerne til gravstedet. Hvis gravstedet er tæt på, hvor barnet bor, kan barnet opsøge det alene. Det kan også ønske at opsøge steder, det har været sammen med den afdøde. Selv om det kan være svært for forældrene at gøre disse ting sammen med barnet, vil det være til hjælp for begge parter.

- 2) Barnet får bearbejdet det, der er sket ved at stille spørgsmål til forældrene. Forældre fortæller, at der kommer en række spørgsmål om den afdøde og om døden.

„Måtte babyen klatre helt op til himlen?“

„Har babyen tøj på i kisten?“

Mange børn stiller realistiske spørgsmål, som er vanskelige for forældrene at svare på. Ved hele tiden at stille mere detaljerede spørgsmål øger barnet sin forståelse og kan bedre håndtere det skete. Barnets direkte, og ofte brutale spørgsmål, kan være både smertelige og vanskelige at svare på, men det er nødvendigt, at forældrene svarer ærligt og indrømmer, når de ikke ved besked.

- 3) Forskellige former for leg hjælper også barnet til bedre at forstå. Mange børn udfører begravelsesritualer ved, at de begraver dyr og insekter. Dette er til støtte og hjælp for dem, når de forsøger at forstå det, der er sket med den døde. De kan også lave tegninger af gravsteder med kors eller af andre situationer, som har med døden at gøre. Dette er børns naturlige måde at få „snakket ud“ på - og få forståelse for det skete. Forældre må ikke forsøge at stoppe en sådan leg. Hvis barnet har været vidne til et dramatisk dødsfald, sker det nogle gange, at barnet gentager samme leg om og om igen, dag efter dag, måske i lang tid. Hvis det fortsætter med samme intensitet eller så længe, at forældrene bliver bekymrede, må de kontakte en børnepsykolog eller børnepsykiater for at få råd om, hvordan barnets sorgarbejde kan hjælpes videre.

Råd til forældre!

I det følgende gives en del råd, som kan hjælpe forældre til at støtte deres barn i den sorg, det oplever. Vi vil stærkt understrege, at rådene skal tilpasses den enkeltes situation.

Åben og sandfærdig kommunikation

- * Vent ikke med at fortælle barnet om dødsfaldet. Giv nøjagtig information om, hvad der skete.
- * Fortæl, at den døde aldrig vil komme tilbage.
- * Fortæl om begravelsen.

Undgå forvirring

- * Tal ikke om rejse eller søvn. Brug ordet død.
- * Undgå abstrakte forklaringer.
- * Brug forklaringer, som er tilpasset barnets alder.

Giv god tid til tankevirkosomhed

- * Giv dig god tid til at tale med barnet, selv om det er vanskeligt.
- * Spørgsmål fra børn skal besvares, selv om de har spurgt om det samme mange gange før.
- * Gennemgå det, der er sket, med barnet flere gange.
- * Lyt til barnets tanker og opfattelse af dødsfaldet.
- * Lad barnet tegne og lege det skete, så de får udtrykt det på deres eget sprog.

Gør tabet virkeligt

- * Lad barnet se den døde efter dødsfaldet.
- * Lad barnet deltage i begravelsen/bisættelsen.
- * Skjul ikke tanker og følelser for barnet.

- * Skjul ikke minderne - se fotoalbum, se på billeder og film.
- * Tag barnet med på besøg på kirkegården.
- * Sorg, savn og længsel er naturlige reaktioner hos børn. Lad barnet føle, at det er tilladt at vise disse følelser.

Kontinuitet i hjem, skole og børnehave

- * Undgå at barnet må adskilles fra forældrene ved, at de må bo hos bedsteforældre; selv korte adskillelser kan skabe angst.
- * Forsøg at bevare hjemmets sædvanlige rutiner.
- * Accepter at barnet kan opleve et øget behov for nærhed og tryghed.

Barnets angst, for at de selv eller forældrene skal dø, dæmpes ved:

- * Du må forsikre dit barn om, at nye dødsfald ikke vil ske- og tale med barnet om den frygt, det føler.

Skyldfølelse dæmpes ved at:

- * Prøve at overbevise barnet om, at intet af det, de har tænkt eller gjort, er årsag til det, der er sket.
- * Tal med barnet, hvis barnet giver udtryk for skyldfølelse.

Afslutning

Børn sørger på forskellig måde. Der er flere ligheder end uligheder mellem voksnes og børns sorg. De samme savn og længsler, de samme tanker og stærke følelser, som ses hos voksne, kan opleves af børn, der mister en bror eller søster. Men børns reaktioner er i stor udstrækning afhængig af den måde, vi voksne kan møde barnet på, og de forudsætninger, vi giver dem til at bearbejde deres følelser og reaktioner.

Ved at barnet er med i sorgritualerne (begravelse m. m.), ved at kommunikationen er åben og sandfærdig og ved at tale med barnet, om det skete, lægges det bedste grundlag for, at barnet kan sørge på sin egen måde. Dette kan være et tungt ansvar for forældre, der selv er i sorg. Men det kan også give grundlaget for et fremtidigt nært og trygt fællesskab i familien.

Litteratur

for større børn

Aase Foss Abrahamsen
Det var ikke min skyld, Haase, 1985

Hanne Brandt
Den blå cykel, Munksgaard, 1984

Rolf Døcker
Åh, Marie, Branner og Korch, 1977

Lasse Ekholm
Du skal ikke være bange, Munksgaard, 83

Wivi Leth
Peter er død, Aschehoug, 1981

Karin Lorentzen
Stine, Gyldendal, 1980

Karin Lorentzen
Stine og Morten, Gyldendal, 1981

Guðrun Mebs
Birgit, Munksgaard, 1984

Tonny Rizak
Farvel Kasper, Gyldendal, 1982

Doris Buchanan Smith
Husker du smagen af brombær?
Gyldendal, 1984

Eva Wikander
Johan er død, Høst, 1978

Børn kan også dø ...

Af og til dør børn også, selv om børnedødeligheden i Danmark er lav i forhold til for 50 år siden. Hvert år dræbes mange mennesker ved trafikulykker, en stor del af dem er børn.

Hannes og Pernilles legekammerat, Peter, bliver i Wivi Leths bog Peter er død, dræbt ved en trafikulykke. Bogen handler især om Pernilles sorg og savn, om hendes angst og utryghed. Først da Hanne et par uger efter begravelsen får hende med ud til Peters grav, hvor de falder i snak med en gammel dame, der har mistet sin mand, begynder Pernille at acceptere det skete.

Også Den Blå cykel af Hanne Brandt handler om at miste en kammerat ved en trafikulykke. Nina mister således sin bedste veninde, Marianne. Hun får et chock, og forældrene tror, at de hjælper hende ved ikke at tale om veninden. Ninas sorg giver sig udslag i, at hun starter

et hævnstøbt mod biler. Hun løber hjemmefra og møder en kvinde, som hjælper hende med at se sin sorg i øjnene og til at tale om det, der er sket.

Ej heller pigen Ninas omgivelser i Aase Foss Abrahamsens bog **Det var ikke min skyld** formår at hjælpe hende i hendes sorg og skyldfølelse over, at veninden dør ved en trafikulykke. Senere da hun tilbringer sommerferien hos familiens ven, en ældre mand, hvis kone er død, får hun dog bearbejdet oplevelsen og lærer at leve med sin sorg.

I **Johan er død** af Eva Wikander, er det hovedpersonerne Daniels lillebror, der bliver hårdt kvæstet ved en trafikulykke og dør. På grund af forældrenes reaktion - moderen resignerer fuldstændig - føler Daniel sig glemt og til overs. Her skildres hans angst og magtesløshed over ikke at kunne redde Johan meget overbevisende. Bogen er en skarp protest mod trafikplanlægningen, samt det, at så mange dødsfald og alvorligt kvæstede accepteres, uden at der gøres noget effektivt ved det.

Også Marie i Rolf Døckers **Åh, Marie** føler sig tilsidesat og svigtet, især af moderen, efter hendes bror er blevet kørt over. Marie bliver indesluttet og mut, og hun ønsker, at hun selv var død, så moderen kunne tænke på hende også. Efterhånden opdager moderen dog, at Marie også eksisterer.

Bo i Lasse Ekholms bog **Du skal ikke være bange** omkommer ved en drukneulykke; han har lånt vennen Lasses båd. Lasse føler, at han er skyld i ulykken, da han ikke havde gjort båden sejlklar. Men Bo havde ikke redningsvest på.

Det sker, at børn dør af sygdom. Thomas' bedste ven Kasper i bogen **Farvel Kasper** af Tonny Rizak bliver pludselig syg. Både Thomas og Kasper bliver angste og utrygge på grund af Kaspers sygdom, som ingen i starten ved hvad er. Efterhånden konstateres det, at Kasper har en svulst i hjernen. Bogen følger de to drenges reaktioner på sygdommens udvikling indtil Kaspers operation og død. Hans humørsvingninger, som følge af sygdommens karakter, beskrives gribende. Thomas føler samvittighedsnag over at være sammen med veninden Pernille, men samtidig er hun og hans forældre en stor hjælp og støtte for ham i den svære tid.

Birgit, af Gudrun Mebs, handler om to søskende, hvor den ældste pige pludselig bliver syg og dør af en kræftsvulst i hjernen. Lillesøsterens spekulationer beskrives meget realistisk; hun forstår ikke rigtig, hvad der sker og oplever sygdommen som mærkelig og skræmmende. Efter at Birgit er død, forklarer moderen fint lillesøsteren, hvordan Birgit kan leve videre i deres tanker, ved at de aldrig glemmer hende og ofte taler om hende.

Karin Lorentzen fortæller i **Stine** om den niårige Stine og hendes toårige lillebror Morten, der lider af leukæmi. På et tidligt tidspunkt aner Stine, at broderen skal dø og hun gør sig mange tanker om døden, og hvad der kommer efter døden. Handlingen i forfatterens anden bog **Stine**

og Morten starter en uge efter lillebroderens begravelse. Størstedelen af bogen fortæller om Stine og forældrenes forhold til hinanden. Deres sorg gennemleves på forskellig måde. Moderen skjuler sin sorg, hvilket piner Stine meget, mens faderen og Stine bedre kan bearbejde den. Til slut vedkender moderen sig sin sorg mere åbent og deler den med Stine.

Doris Buchanan Smith fortæller i **Husker du smagen af brombær** om en niårig drengs reaktioner på det uforståelige i, at hans bedste ven Jamie dør af et bistik og således pludselig forsvinder ud af hans tilværelse.