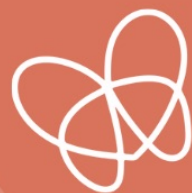




SORG HOS BØRN,
OG DERES BEHOV NÅR EN
BROR ELLER SØSTER DØR



Landsforeningen
Mistet Barn



Sorgreaktioner hos børn

Børn kan på samme måde som voksne opleve ekstremt stærke følelser efter tabet af en søskende. Når det første chok viser sig, kan barnet fx blive stille og trist, men det kan også være andre reaktioner som protester og vrede. Selvom 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 og uro.
- Dårligt humør, 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.

Børn sørger ikke på en bestemt måde. I vil højst sandsynligt opleve at barnet skifter mellem at lege og have det godt til et øjeblik efter at være ked af det. Børn går hurtigt ind og ud af sorgen. Deres reaktioner er helt naturlige og meget forskellige. Nogle af de reaktioner vil blive omtalt i det følgende.

Angst for nye dødsfald

Et dødsfald kan vække angsten for en ny katastrofe både hos forældrene og børn. Både små og store børn kan give udtryk for, at de frygter, at noget skal ske forældrene eller andre søskende, men som oftest vil det være yngre børn, medens et ældre barn i højere grad er bekymret for sit eget helbred og kan give udtryk for stærk frygt for, selv at dø.

Eks.:

"Bastian på 5 år ville ikke slippe sine forældre ude af syne efter, at hans søster døde. Han protesterede stærkt mod, at andre skulle passe ham, ikke engang hans bedsteforældre, som han ellers var vant til at være hos, blev godtaget. Flere gange i løbet af natten kom han ind til sine forældre for at kontrollere, at de var i live. Når hans far faldt i søvn på sofaen, blev han meget urolig for, at han også skulle dø".

Barnets angst, for at de selv eller forældrene skal dø, kan dæmpes ved at forsikre dit barn om, at nye dødsfald ikke vil ske. Tal evt. med barnet om den frygt, det føler.



Børn kan få skyldfølelse

Mange børn er optaget af, hvorfor dødsfaldet skete – hvad var årsagen til, at det skete? Nogle gange tror børn, at det er deres tanker (fx 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.

Eks.:

"Helen på 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".

Forældrereaktioner

Børns reaktioner på en søskendes død vil afspejle deres sorg og savn, men forældrenes reaktion på dødsfaldet, påvirker også børn meget. Det er hårdt for børn at se forældre græde og opleve, at far og mor måske i perioden lige efter tabet ikke viser dem den omsorg, de plejer. Forældre i sorg vil måske i perioden efter tabet have mindre overskud til deres andre børn, de bliver fx utålmodige og har svært ved at rumme, når barnet kræver og søger opmærksomhed. Det er derfor godt at være opmærksom på at huske at børnene skal ses og have opmærksomhed, selvom det kan være svært i tiden lige efter tabet.

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.

HVORDAN KAN MAN STØTTE EN SØSKENDE MED AT HÅNDTERE EN BROR ELLER SØSTERS DØD

Hvad skal der siges til barnet?

Uanset om dødsfaldet sker pludseligt eller efter et sygdomsforløb, 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. I stedet anbefaler vi at I siger det som det er, at deres bror eller søster er død.



Børn skal have umiddelbar og rigtig information. Det er vigtigt at tilliden mellem forældre og barn ikke 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 er det vigtigt 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. Som tidligere beskrevet kan det øge barnets bekymring for, at der også far og/eller mor skal blive væk altid.

Derfor bør børn adskilles mindst muligt fra deres forældre 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.

Korte pasninger eller at børnene kommer i institution kan dog være godt for barnet, når det er klar til det.

Her er det vigtigt at informere børneinstitutionen/skolen om hvad der er sket, så personalet er klar til at tage hånd om barnet. Det er også en god måde at forebygge misforståelser på.

Skal børn se den døde og deltage i bisættelsen/begravelsen?

Erfaringer viser, at det er godt for børnene at være en del af afskeden med barnet. Normalt tager børn ikke skade af at se den døde eller ved at være med til bisættelsen/begravelsen, tværtimod. De fantasier, børn danner sig om døden og den døde, kan fylde dem med mere frygt end virkeligheden. Dog skal forældrene naturligvis 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 deltager 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 et stort behov for at mindes den døde – og samtidig bearbejde det, der er sket. Det gør børn blandt andet på følgende måder:

- Barnet ser på billeder af den døde. I perioder kan det ske dagligt. Barnet kan fx vælge et stykke af det døde barns 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 besøge gravstedet. Forsøg at gøre det til en fin fælles oplevelse, fx ved at tænde et lys og sætte en buket blomster, en tegning eller noget andet som barnet måske selv har været med til at vælge. Efterfølgende kan barnet selv opsøge gravstedet, hvis det ligger tæt på egen bolig.



- Barnet kan også have et ønske om at opsøge, steder, hvor det har været sammen med den afdøde. Selv om det kan være svært for forældrene at gøre disse ting sammen med barnet, vil det alligevel være godt, hvis I kan støtte barnet i dette.
- Barnet får bearbejdet det, der er sket ved at stille spørgsmål til forældrene. Der vil nok komme en række spørgsmål om den afdøde og om døden. 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 spørgsmål, kan være både svære og vanskelige at svare på, men det er nødvendigt, at forældrene svarer ærligt også når det er noget de ikke kan svare på.
- Forskellige former for leg hjælper også barnet til bedre at forstå. Mange børn udfører fx begravelsesritualer i leg med dukker eller figurer osv. 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. Det er børns naturlige måde at få „snakket ud“ på – og få forståelse for det skete. Forsøg ikke at stoppe barnets lege uanset om det kan virke hårdt og barsk. Har barnet 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, kan det være en ide at opsøge professionel hjælp til at få råd om, hvordan barnets sorgarbejde kan hjælpes videre. Kontakt fx Børn, Unge & Sorg for rådgivning.



ANBEFALINGER TIL FORÆLDRE TIL STØTTE AF ET BARN I SORG

I det følgende kommer vi med nogle anbefalinger, som kan hjælpe forældre til at støtte deres barn i den sorg, som naturligvis 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 han/hun er død og at han/hun ikke komme tilbage.
- Fortæl om bisættelsen/begravelsen.

Undgå forvirring

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

Giv plads til tanker og spørgsmål

- Giv dig god tid til at tale med barnet, selvom det er vanskeligt.
- Børns spørgsmål skal besvares, selvom 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.
- Tal om den døde.
- 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 bedsteforældrene; selv korte adskillelser kan skabe angst.
- Forsøg at bevare hjemmets sædvanlige rutiner.
- Accepter at barnet kan opleve et øget behov for nærhed og tryghed.
- Angst for nye tab



Angst for nye tab

- Barnets angst, for at de selv eller forældrene skal dø, kan dæmpes ved at forsikre dit barn om, at nye dødsfald ikke vil ske. Tal evt. med barnet om den frygt, det føler.

skyldfølelse

- Skyldfølelse kan dæmpes ved at forsøge 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. Lad dit barn sætte ord på skylden, anerkend følelsen, for derefter sammen at nå frem til at det ikke var barnets skyld.

Børn sørger på forskellig måde. Der er flere ligheder end uligheder mellem voksnes og børns sorg. Det er 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. Der lægges det bedste grundlag for, at barnet kan sørge på sin egen måde, hvis I som forældre:

- Lader barnet deltage i sorgritualer (bisættelse/begravelse m.m.)
- Sørg for at jeres kommunikationen er åben og sandfærdig
- Tal med barnet, om det skete

Det 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.

Sorg, tanker om liv og død hos unge og teenagere

Døden er ikke til at komme uden om, alligevel er den svær at tale om. Især for unge der ofte tror, at de er udødelige. Det kan være at din teenager ikke vil tale om sorg og følelser i den første tid, men det er en god ide, at introducere muligheden for at tale med andre voksne, så de ved at tilbuddet findes, når de er klar til det. Ligesom det er væsentligt for forældre at møde andre forældre, der har mistet, kan det også være rart i en sorggruppe med andre unge mennesker, der også har oplevet at miste en søskende.

STØTTE TIL BØRN OG UNGE

Børn, Unge & Sorg: Børn, Unge & Sorg, tilbud til børn og unge op til 28 år.

Skyggebørn: Skyggebørn er samtalegrupper for børn og unge i sorg,

Søskendekram: Er et netværk for søskende, der er fyldt 18 år og har mistet en søskende – søskendekram på facebook.

Sorgvejviser.dk: Her findes et overblik over lokale tilbud i din kommune

