



Børn og sorg



Af pædagogisk konsulent, Niels Kousgaard, Løgumkloster

Det ligger dybt i os voksne, at vi gerne vil skærme børn mod de grusomme sider af livet. Aller helst vil vi være fri for det grusomme og det, som gør ondt – selvom vi godt ved, det ikke kan lade sig gøre i denne verden. Men når vores børn så alligevel møder det smertelige, vil vi gerne, at det skal være i en tillempet form, så de kun gradvist oplever denne verdens onde og destruktive sider. Det er en sund og god indstilling, som gør det muligt for vores børn at have en barndom, som i naturlig takt med deres modenhed erstattes af voksenlivets erfaringer og indsigter.

Nogle gange går det bare ikke sådan, som vi synes, det er bedst. Noget af det værste, et menneske kan udsættes for, er at miste én, man holder af. Den ulykke er der også børn, som oplever, og det tab kan sjældent tillempes. Det er chokerende og brutalt.

Kan tabet mildnes?

En del voksne, som mistede, da de var børn, kan fortælle om, at de følte sig alene med sorgen. De blev isolerede. De fik ikke sat ord på sorgen og tabet. Måske fordi de voksne, der var omkring dem, troede, man kan tillempes tabet ved at fortie det. Måske troede de voksne, at barnet ville blive ked af at snakke om tabet, og de ønskede at skåne barnet for triste følelser. Men de havde ikke blik for, at barnet jo allerede var ked af det, og det havde nu brug for nogen at være sammen med om sorgen. Alle, der har mistet, bærer tabet med sig i sin livsbagage senere; men hvis man som barn ikke fik den rette hjælp i sorgen og tabet, kan den være en meget tung byrde at bære.

Når vi taler om børn, der mister, handler det ofte om at miste et nært familiemedlem. Det kan være en forælder, der dør, eller det kan være i forbindelse med forældrenes skilsmisse. Eller det kan være bedsteforældre eller søskende, der dør. Men der er jo

også andre tab, som måske ikke er så store, men alligevel kan være store nok, når de sker: At familien flytter, og barnet derfor mister kammerater og skole. Eller det kan være hunden, der dør. Det er selvfølgelig et meget mindre tab, men dog et tab. Ofte vil en sorgreaktion vise sig, når barnet senere oplever et andet og måske mindre tab. Da får barnet mulighed for (igen?) at græde eller blive vred eller på anden måde få afløb for de følelser, der har ligget og presset sig på.

Hvordan reagerer børn på dødsfald?

Barnets første reaktion på et dødsfald er chok. Det kan vise sig i form af forfærdelse og protest, eller det kan optræde mere indadrettet som apati og lammelse. Nogle børns adfærd ændrer sig slet ikke, mens andres får præg af overaktivitet. Chokket fungerer som en forsvarsmekanisme, der er helt naturlig. Det er et mentalt filter, der gør det muligt langsomt at indoptage den brutale virkelighed. Det er derfor en sund reaktion på noget meget vanskeligt. »»



SXC.HU

»» Senere kommer mange andre reaktioner, som alle afhænger meget af barnets alder og andre omstændigheder. De følgende punkter skal ikke forstås som en tidslinje eller en tjekliste, men som en række følelser og signaler fra barnet, som vi må være opmærksomme på.

- Det er en almindelig reaktion, at barnet føler angst. Barnet er bange for også at miste andre, som det holder af, eller at der skal ske dem noget. På et abstrakt plan kan man sige, at barnet før havde en følelse af, at verden var sikker og tryk, men nu har oplevet, at livet er skrøbeligt. Mindre børn kan blive klæbende og krævende. Større børn kan blive bange for selv at dø.
- Sorgen viser sig for nogle børn som en grundstemning præget af tristhed. Nogle græder meget, mens andre isolerer sig og har meget svært ved at se andre være glade. Det er naturligt, at barnet tænker meget på den mistede og søger efter at genfinde ham/hende vha. billeder, hjemmevideo, ting, lugte osv. Et barn i sorg kan være bange for, at den afdøde bliver glemt, hvis ikke barnet ofte tænker på vedkommende.
- Savnet kan ofte være koblet sammen med skyldfølelse og selvbebrejdelse. *Hjælp jeg nok den sidste tid? Fik jeg sagt ordentlig farvel? Hvorfor føler jeg ikke mere end jeg gør?* I forbindelse med fx selvmord eller alkoholisme kan barnet føle vrede mod den døde, hvilket let resulterer i dårlig samvittighed. Små børn kan lide under den misforståelse, at det var deres skyld, at far døde, fordi de engang sagde, at han var dum. Forældres skilsmisse medfører ofte skyldfølelse hos børnene, fordi de føler et ansvar for familien.
- Teenagere befinder sig i en fase, der er præget af frigørelse og konflikter. De kan lide under skyldfølelse, fordi dødsfaldet fremkalder stærke minder om konkrete konfliktsituationer.
- Nogle børn reagerer på tabet med vrede og påkalder sig fx stor opmærksomhed ved at råbe, sparke og slå. Vreden kan være rettet mod de voksne, som ikke

forhindrede det skete, eller mod Gud eller dem selv, eller mod den afdøde.

- Børn har behov for at gå ind og ud af sorgen. De tager sorgen i klumper. Det er mentalt meget krævende at sørge, og voksne må derfor give barnet plads til at holde pause og ikke presse barnet til konstant at vise sorg.
- Forskellige ting kan fremkalde stærke minder. Det kan fx være lugte, rutiner eller musik. Måske ser man én på gaden eller i tv, som ligner den afdøde. Savnet kan på den måde overvælde én igen og igen. Nogle kan opleve forskellige minder som en filmstump, der kører igen og igen.
- Børn, der har mistet, kan være plaget af søvnforstyrrelser og have svært ved at falde i søvn. Det kan være pga. stærke minder eller frygten for selv at dø. Over for mindre børn kan det være ret uheldigt at benytte den vending om den afdøde, at han er sovet ind. Hvem tør så lægge sig til at sove?
- Det er svært for et barn at forholde sig til indre smerte. Ofte viser den sig som ydre, fysiske smerter: Hovedpine, ondt i maven, utilpashed.
- Sorg vil ofte medføre regressiv adfærd; men den slags tilbagefald til stadier, der ellers var passeret, er normale. Måske forsøger barnet ubevidst at skrue tiden tilbage til dengang da...
- Sorg blokerer for læring. Når al energi bruges på sorg og at holde sammen på sig selv, er der ikke megen plads til at lære noget i skolen.
- Forholdet til kammeraterne forandres. På grund af tabet og sorgen modnes barnet på nogle områder og får nogle erkendelser i menneskelivet, som de jævnaldrende ikke har. Barnet eller den unge kan derfor opleve sig ude af takt med sine jævnaldrende.

Hvordan kan mor og far hjælpe?

For forældrene er situationen ofte den, at de også selv sørger. Det kan derfor være svært at være nærværende. Det siger næsten sig selv, at det er svært at rumme sit barns følelser, når man i forvejen er fyldt helt

op af sine egne meget stærke følelser. På det følelsesmæssige plan er man forældrer på nedsat kraft.

For nogle kan det være vanskeligt at tale med sit barn om sorgen, for man er måske bange for, at man i samtalen mister kontrollen over sine følelser. Derved opstår der i stedet en masse usagte signaler. Men det usagte er også sagt. Bare ikke med ord, og barnet kan sagtens mærke signalerne. Barnet bliver derfor forvirret, for den store fare ved de usagte signaler er, at de meget let misforstås: *Har jeg gjort noget forkert? Er det min skyld? Mister jeg nu også dig?* Barnet har sådan brug for at mærke kærlige, varme signaler.

Så selvom det kan være svært, har barnet behov for, at man taler sammen om tabet og sorgen. På den måde kan den voksne vise den omsorg at rumme barnets følelser. Selvom den voksne måske må lægge bånd på de meget kraftige følelsesudbrud, når man er sammen med børn, er det alligevel vigtigt at være ærlig og at være ved sine følelser.

Børn kan godt tåle at se mor eller far græde. Faktisk ligger der en vigtig opgave i at være rollemodel, også når man sørger. Man viser sit barn, at det er i orden at være ked af det. Selv om det kan virke som et ubarmhjertigt krav at stille til en efterladt, må en forælder lukke barnet ind i et fællesskab om sorgen. Så vidt man kan! Ellers må man overveje, om der er andre voksne i netværket, der kan træde til.

Hvad kan andre voksne gøre?

Voksne uden for familien kan komme til at spille en vigtig rolle. Hvad enten de er venner eller naboer til familien, lærere eller fodboldtrænere for barnet, skal de vide, at barnet har brug for, at nogle udefra viser ægte interesse og omsorg. Derfor nogle gode råd:

Lad aldrig som ingenting. Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal håndtere en bestemt situation, så spørg hellere direkte end at lade som ingenting. Barnet har brug for at blive set, hørt og forstået. Og det er dig som voksen, der skal tage initiativet og henvende dig til barnet. Du skal ikke vente på, at barnet kommer til dig.

Der er ikke noget ideelt tidspunkt at spørge på, så du må kaste dig ud i det. Men faktisk er det ikke altid,

at et spørgsmål er den bedste indledning på en god samtale. Det kan være, spørgsmålet er svært at svare på. Så kom hellere med et udspil som fx: "Jeg ved, at din mor er død, og at du har det svært." Eller sig noget godt om den afdøde, fx: "Jeg kan godt forstå, at du savner din mormor rigtig meget. Hun var en meget sød dame." Du skal kort sagt ikke være bange for at gøre barnet ked af det ved at tale om sorgen og den afdøde. Hvis barnet begynder at græde, er det ikke, fordi du har gjort det ked ad det, men fordi det i forvejen er ked af det.

Understreg, at det er ok, hvis barnet siger fra og ikke orker at tale om det. Men lad ikke et afslag slå dig ud, hvis du ellers synes, du har en god kontakt til barnet. Tilbyd dig igen senere. Når barnet har lyst til at tale, så spørg til detaljer. Fortæl også gerne om oplevelser, du har haft med den afdøde.

Regn ikke med, at sorgen forsvinder. En ung, der har mistet, siger det så-

dan: "Jeg vidste jo godt, de var døde, men det varede længe, før jeg helt forstod, de ikke kommer igen. Og det skete lige samtidig med, at vennerne tænkte: Nå, nu er han da ved at være ovre det."

Du behøver ikke at forstå fuldstændigt. Du skal heller ikke løse barnets problemer. Bare lyt, stil spørgsmål og prøv at rumme barnets følelser. En ung udtrykker det på denne måde: "Nogle har sagt: 'Jeg kan godt forstå, hvad du mener, jeg har også engang mistet en bedstemor' – eller det værste: 'Jeg havde også engang en hund, der løb væk'. For mig er det min mor, der er død, og selv om du mener det godt, kan det altså ikke sammenlignes."

Giv sorgen plads. Sammen med mindre børn kan det være en god idé at læse bøger, som handler om at miste en, man holder af. Det er en nænsom måde at invitere til en samtale om tabet. Historien kan også

sågtens stå alene, indtil barnet måske senere vender tilbage, og gerne vil tale om den. Andre måder at give sorgen plads på kan være at lave en billedbog sammen. Det kan være ud fra fotos eller tegninger, som barnet laver. Aktiviteter som at skrive breve til den savnede, lave en mindekasse, skrive dagbog eller besøge kirkegården sammen kan også større børn og unge have stor gavn af.

Hjælp barnet til at have fristeder. Som nævnt kan børn gå ind og ud af sorgen, og de har derfor behov for sorgfrie rum, pauser, lege og hygge.

Husk: Vi kan ikke tage smerten fra børnene, men smerten kan deles ved, at vi er modne, modige voksne sammen med børnene.

Note: I artiklen har jeg hentet meget inspiration fra Marie Munchs artikel *Børn i sorg* i Indre Missions Tidende nr. 10, 2001 og fra udgivelser fra rådgivningstjenesten *Børn, unge og sorg*. +