

Børn, unge og song



Aida Hougaard Andersen



Børn møder sorg

I 2012 mistede 2.000 børn én eller begge forældre ved dødsfald. Derudover kan børn miste bedsteforældre, andre familiemedlemmer, lærere og kammerater. I 2012 døde 349 børn og unge, og gennemsnittet for antal dødfødsler de ti første år af dette årtusind er knap 300 om året.

Hver gang, der sker et dødsfald, berøres et stort antal børn og unge. Og sker det under dramatiske omstændigheder som fx tsunami, selvmord, trafikulykke eller lignende, er ringvirkningerne desto større og kan skabe udfordringer både i familien og i skolen eller institutionen.

Når vi ser på langtidsvirkningerne hos børn, der har mistet, klarer de fleste sig godt; men samtidig er det at miste en risikofaktor, som kan føre til mistrivsel og komplicerede sorgreaktioner. Et dansk studie har fx vist, at unge, der mister forældre, er i 50 % større risiko for at forsøge at tage deres eget liv end deres jævnaldrende. (Skytte Jakobsen & Christiansen, 2011 fra Dyregrov, 2012).

Det er altså væsentligt at have fokus på, hvordan børn og unge hjælpes bedst muligt til at håndtere og leve med, at de har mistet nogen, de holder af. Dette kan

gøres både gennem sorggrupper, individuelle samtaler og gennem undervisning og information til institutioner og forældre. Denne pjeces ønsker at give en introduktion til, hvordan vi som voksne på det almene plan kan møde børn og unge i sorg.

Hvordan reagerer børn i sorg?

Børn reagerer individuelt. Der er ikke nogen rigtig eller forkert sørgemåde eller en bestemt tidsramme for, hvor længe børn sørger, når de har mistet en nærtstående. Deres reaktioner afhænger af deres generelle udvikling, tidligere oplevelser i livet, psykiske og fysiske sundhed inden dødsfaldet samt det familiære og sociale miljø, de er i.

Børns forståelse og tanker om døden og det at miste udvikles gennem barndommen og ungdommen og er derfor også afhængig af deres alder.

- *Førskolealderen:* For de mindste gælder det, at de er konkret tænkende. Døden er ikke noget varigt for dem. De kan ikke forstå, at mor ikke kommer op af kisten igen, eller at livsfunktionerne er ophørt, og lillebror derfor ikke skal have sutteflasken med i graven. De abstrakte forestillinger er svære at forstå

og kan i stedet forvirre barnet. Hvis barnet hører, at bedstefar er sovet ind, kan det blive bange for at lægge sig til at sove om aftenen eller tro, at det kan vække bedstefar ved at larme.

Små børns tidsfornemmelse er ikke færdigudviklet, så korte adskillelser kan opleves som permanente tab, hvilket yderligere komplicerer brugen af abstrakte begreber om døden som fx en rejse. Selvom der er mange aspekter af døden, de mindre børn ikke forstår, kan de reagere stærkt på dødsfald og i mødet med døden også udvikle deres forståelse.

Anna på fire år mistede sin bedstefar. Inden hun så ham i kisten, sagde hun: »Bedstefar kommer hjem igen efter jul.« Hun havde derefter fået fortalt, hvordan kroppen er, når man er død, og hun havde mærket, at bedstefars hånd var kold. Bagefter sagde hun: »Nu kan bedstefar aldrig mere læse bøger for mig.«

- **Skolebarnet:** I skolealderen udvikler børn gradvis en større forståelse af kroppens funktioner og dermed også af, hvad det vil sige at være død, og at alle mennesker skal dø. Børnene er

stadig konkret tænkende fx omkring årsager til dødsfaldet, men deres forståelse af årsager og virkninger er større. »Mor døde, fordi hun havde en sygdom, man kan dø af.« Evnen til empati og indlevelse i andre familimedlemmers sorg er mere udviklet, og jo ældre børnene er, desto mere vil de søge informationer og spørge til detaljer for derigennem at mestre tabet.

- **Teenagere og unge:** Fra ti års alderen er børns forståelse af døden mere abstrakt, hvilket bl.a. betyder, at de også forstår, at den er personlig. Retfærdighed/uretfærdighed fylder mere, og de er tankemæssigt i stand til at reflektere over dybere og mere eksistentielle temaer. Samtidig er de selv på vej mod selvstændiggørelse, hvilket kan konflikte med det øgede behov for hjælp og støtte, som opstår, når man er i sorg.

Den kognitive udvikling hos børn gør, at sorgen kan dukke op igen i nye versioner, fordi deres kognitive kapacitet bliver større, og forståelsen af det skete dermed udvides. Derfor kan de sørge over det samme tab på forskellig vis og over forskellige aspekter heraf op gennem barndommen og ungdommen.



Akutte reaktioner hos børn

- Chok eller vantro – virkeligheden er så barsk, at den kun langsomt kan tages ind i bidder.
- Forfærdelse – protest og næsten utrøstelig gråd.
- Lammelse – følelsesmæssig reaktion, som om intet er hændt. Barnet kan fx spørge: Må jeg gå ud og lege nu? – kort efter en alvorlig besked.
- Fortsættelse af normale aktiviteter. For de mindste, fordi de ikke forstår, hvad død betyder. For de større, fordi det giver ro og tryghed i det kaos, der opstår ved nærtstående dødsfald, at gøre velkendte og rare ting.

Almindelige reaktioner ud over de akutte

Angst

Det er utrygt at opleve, at én tæt på mig kan dø. Mange børn giver udtryk for, at de er bange for, hvad der mere kan ske især i forhold til forældrene. »Hvad nu hvis far også bliver syg og dør, hvem skal så tage sig af mig?« Dette betyder ofte, at børnene bliver mere tryghedssøgende. De mindre børn kan opleves klæbende og kan gentagne gange efterspørge forsikringer

på, at alt er ok. Nogle børn udvikler et fareberedskab, hvor de hele tiden er på vagt og pludselig kan fare sammen ved lyde eller synsindtryk. Især ved pludselige og traumatiske dødsfald kan dette være ved og få følgevirkninger som hovedpine, koncentrationsbesvær og måske stresslidelse PTSD. Disse angstreaktioner kan også vise sig ved undgåelse. Barnet vil ikke tale om hændelsen, undgår at se stedet, hvor ulykken skete osv.

Stærke erindringer

Indtryk kan brænde sig fast i hukommelsen gennem alle sanser. Børns oplevelser kan danne en indre film af det skete, som derefter genspiller sig og kan blive vældig plagsom for barnet. En pige på ti år, hvis mor var død ved en trafikulykke, blev ved med at se for sig, hvordan bilen havde ramt hendes mor, og det gjorde det svært for hende at koncentrere sig i skolen. For mange gør dagens aktiviteter dog, at de lettere kan holde erindringerne på afstand. Derfor kommer genoplevelser af det skete hyppigst om aftenen eller som mareridt om natten og kan gøre det vanskeligt for børnene at falde i søvn.

Savn, længsel og tristhed

Tristhed kan vise sig både som gråd og som højere grad af indesluttethed. Små børn græder som regel ikke så længe ad gangen, men kan i kortere perioder græde helt utrøsteligt. Andre børn giver gråden og tristheden en anden årsag for at undgå at gøre forældrene kede af det. Savn og længsel kan også vise sig som den umiddelbare længsel efter at dele de daglige ting som lektier, fodbold osv., men også et savn af den funktion, den afdøde havde. Cecilie på seks år mærker savnet af sin lillebror, når de andre børn fortæller om mindre søskende.

Skyld og selvbebrejdelser

Børns fantasi og tendens til at tro, de selv er centrum for de ting, der sker, kan gøre, at de kan koble sig selv på som skyldige i et dødsfald, hvilket selvfølgelig kan være særdeles plagsomt. Mette på 20 år følte stadig skyld over sin storebrors død, da hun var seks år. Dagen inden ulykken havde hun tænkt, at det kunne være fedt, hvis der skete noget vildt i hendes familie, så hun havde noget spændende at fortælle i skolen næste dag.

Vrede

Det er almindeligt også hos børn at opleve vrede mod den, der forlader en, vrede mod nogle, som de synes skulle have gjort det bedre, vrede mod Gud eller mod forældrene. Dette kan give sig udslag i udadreagerende adfærd – nogle gange også for at få opmærksomhed. Mathias på ni år begyndte at hamre sin hånd ind i væggen eller sparke til ting i huset, efter at hans far var død. Han var frustreret over sin mors konstante tristhed og havde svært ved at sætte ord på sine følelser og få hendes opmærksomhed.

Skoleproblemer

Når et barn oplever dødsfald og andre traumatiske ting, kan det give store problemer i skolen i lang tid. Barnets tristhed, angst og måske pågående erindringer giver nedsat energi, mindre overskud, koncentrationsvanskeligheder og problemer med at være opmærksom i timerne og over for skolearbejdet. De har sværere ved at samle sig og huske det, de skal lære. Angsten for at miste igen kan gøre, at de bekymrer sig om de andre i familien, når de ikke er sammen. For nogle børn fylder det, så de helst ikke vil i skole.



Fysisk

Børn kan drømme intenst om den afdøde og også have oplevelser af at se vedkommende i vågen tilstand eller høre fx lyden af mors skridt på gangen. Fysiske gener som hovedpine, maveproblemer og ømme muskler er almindelige gener hos børn i sorg. Nogle børn ser også ud til at udvikle specifikke fysiske gener for at få forældrenes opmærksomhed. I sådanne situationer må forældrene støttes i at give deres barn tilstrækkelig opmærksomhed på andre måder og i at hjælpe barnet til at udtrykke dets følelser.

At udskyde sorgen

I teenage- og ungdomsårene er relationen til de jævnaldrende vigtig. Det betyder meget at høre til i en gruppe og at være som de andre. Unge, der mister, bliver pludselig meget anderledes end kammeraterne og kan derfor opleve en høj grad af ensomhed. Især hos unge ser vi, at sorgen udskydes. De oplever ikke umiddelbart, at de kan mestre sorgens temaer samtidig med, at de lever deres normale liv med fritidsinteresser og kammerater. I deres udvikling er der meget, der er første gang (dvs. mere krævende, end når man har erfaring), og

samtidig er det så væsentligt, at de er med i flokken, så de udskyder sorgen, og kun ganske langsomt tør de nærme sig den.

Hvordan møder vi børn i sorg?

Når et barn mister en forælder eller andre nærtstående, bliver der kaos og stress i systemet. Det bliver derfor væsentligt at hjælpe barnet til at skabe orden og struktur. Det kan man gøre ved at fortælle barnet om dødsfaldet ud fra fakta, den tidsmæssige sammenhæng og årsagssammenhængen. Børn er afhængige af voksne for at få oplevelsen på plads, og det at se hændelsen i sammenhæng hjælper dem til at organisere det skete. At skabe orden og sammenhæng mindsker kaos og stress hos barnet. Derudover er det med til at forebygge, at barnet evt. føler skyld over noget, det ikke kan gøre for.

Barnet skal hjælpes til at forstå dets egne tanker, følelser og kropslige reaktioner på dødsfaldet, omgivelsernes reaktioner samt de langsigtede konsekvenser af det, som er sket.

Man har fundet ud af, at indtryk først rigtig »sætter sig« ca. seks timer efter, at vi har oplevet noget. Derfor er der i den akutte fase mulighed for at påvirke hukommelsen

i en positiv retning, når vi har oplevet noget kritisk. Hvis hjernen beskæftiger sig med noget andet end de forfærdelige indtryk, barnet netop har fået, er der ikke samtidig plads i hjernen til, at begivenheden fæster sig på samme måde i hukommelsen.

Man har fx opdaget, at det afgørende er, at de visuelle og rumlige centre i hjernen aktiveres, hvilket bl.a. kan gøres via spil eller animationsfilm. Så har barnet lyst til at spille Tetris på computeren to timer efter, at mor er død, er det ikke respektløst, men dybt fornuftigt. Det mindsker nemlig risikoen for, at barnet vil opleve tilbagevendende og ubehagelige, stærke sanseindtryk.

Hjælp til at finde ud af at leve med sorgen

Børn har brug for at finde deres egen balance i at huske og mindes den døde på en meningsfuld måde, uden at det går ud over deres eget liv og funktionsniveau.

De må langsomt acceptere tabet og gå fra at have en ydre relation til den døde til at have en indre. Det betyder, at de må støttes i at beholde et bånd til den døde samtidig med, at de skal støttes i at leve livet. For at finde den balance må de voksne omkring dem være med til at skabe et rum for:

- At tale om den døde og tale om livet i øvrigt.
- At være med ved graven, hvis barnet ønsker det, og ved andre oplevelser i barnets liv, fx en håndboldkamp.
- At hjælpe med at sætte ord på de følelser, barnet har.
- At vise respekt for den døde og for barnet.
- At trøste og hjælpe til at dæmpe savn og smerte, når det er nødvendigt.
- At finde svar på eksistentielle spørgsmål og støtte til at leve med de ubesvarede.

Børn, der får hjælp til at forholde sig til tabet om dagen, har større chance for at undgå mareridt og søvnforstyrrelser om natten.

Teenagere og unge, som ser ud til at udskyde sorgen, må følges varsomt over lang tid – gerne flere år. De har brug for, at der er gode voksne, som er klar, når der er en åbning til at røre ved sorgens temaer. Og de har brug for, at den voksne giver slip igen, og lader den unge arbejde videre i sin proces mod større selvstændighed. De har brug for støtte til at nærme sig det, som gør ondt, og støtte til, hvordan de kan navigere blandt deres jævnaldrende.

Konkrete råd til voksne, som møder børn og unge i sorg:

Søg hjælp, hvis reaktionerne ikke langsomt aftager, men varer ved i en sådan grad, at det fortsat forstyrrer den normale funktionen i dagligdagen.

Skole og institution: Hav en opdateret beredskabsplan. Det udvider den tavse viden og øger fleksibiliteten i kritiske situationer. Følg op over tid og sørg for relevant viden, sparring og hjælp til både lærere/pædagoger, elever/børn og forældre.

Lærere/pædagoger: Spørg barnet og familien, hvordan de gerne vil have det. Bed om lov til at spørge kontinuerligt til barnet og respekter, hvis det ikke har lyst til at tale, når du spørger. Følg op over længere tid. Vær fleksibel i forhold til de krav, du stiller til barnet /den unge – også i forhold til evalueringer som eksamen og karaktergivning.

Venner: Tag kontakt, og vis, at du er der for vedkommende, også over tid. Inviter med til arrangementer, sport, gåtur osv. Vid, at du ikke ved, hvordan den anden

har det. Vær forsigtig med råd. Spørg, om din ven, som er i sorg, ønsker at tale om dødsfaldet.

Forældre: Når dit barn er i sorg, er du det sikkert også. Det er en svær proces, og der er risiko for, at du selv bliver så overvældet, at du overser dit barn. Gør, hvad du kan for selv at have et rum til sorgens følelser, så du også kan have et rum til dit barn. Tag imod hjælp både til dig selv og dit barn. Oprethold stabile rutiner og hav en åben kommunikation om den døde over tid.

Og husk: Vi kan ikke forhindre, at børn og unge møder sorg; men vi kan være voksne, der tør møde dem i sorgen.

Aida Hougaard Andersen er autoriseret psykolog, mor til tre, og arbejder i Foreningen Agape med terapi, supervision, undervisning og foredrag. For mere information se www.agape.dk. I bogen Ovenlys på dage med sorg (Credo Forlag 2006) giver hun bud på andagter og bønner til den, der er i sorg.

Fotos: Sxc.hu.

Om Kristent Pædagogisk Institut

Denne pjece er udgivet af Kristent Pædagogisk Institut, som har til opgave at udruste og inspirere dem, der opdrager, underviser og forkynder. Målet er, at børn, unge og voksne får det bedste for tid og evighed.

KPI henvender sig især til forældre, lærere, pædagoger, teologer, studerende og medarbejdere i kristent børne- og ungdomsarbejde.

KPI er bl.a. kendt for Katekismus-projektet og Åndsfriheds-projektet.



KPIs daglige leder siden 1999 er *Carsten Hjorth Pedersen*. Han er uddannet lærer, senere førstelektor i pædagogik og forfatter til adskillige bøger og artikler.

Carsten Hjorth Pedersen holder foredrag og giver undervisning i hele landet. Se de konkrete muligheder på www.kpi.dk og tag frimodigt kontakt.

Støt KPI!

Har du været glad for at læse denne pjece, kan det være, du har fået lyst til at følge og støtte KPIs arbejde. Det har vi meget brug for, for KPI har ingen offentlige midler i ryggen.

Du kan følge med i KPIs arbejde og tilbud ved at melde dig ind i vores støttekreds. Det koster 200 kr. om året. Du får fire årlige Nyhedsbreve med artikler og informationer. Du kan også give en fradragsberettiget gave til KPI, se www.kpi.dk.

Økonomi

Sådan fordeler KPIs indtægter sig: gaver (40 %), brugerbetaling (30 %), støttekredsbidrag (15 %), andet (15 %).

Kristent Pædagogisk Institut

Åbuen 28, 3400 Hillerød

Tlf. 48 24 24 62. Mobil 28 40 53 14

E-mail kpi@kpi.dk • www.kpi.dk

KPI ⁺ - *pædagogik med værdi*