

# TA BARN PÅ ALLVAR

# Sorg i familjen – vad händer med barnen?



## SORG I FAMILJEN – VAD HÄNDER MED BARNEN?

När någon i familjen dör vänds tillvaron upp-och-ner för både barn och vuxna. För det mesta hittar man sätt att stödja varandra i familjen, både i den akuta sorgen och längre fram.

Att visa och dela sorgen är ett sätt att komma varandra nära och en bra grund för att bearbeta sorgen. Ändå kan man ibland känna sig osäker på hur man ska möta barnens sorg. Hur skall man tala med barn om döden? Hur sörjer barn? Vad ska man svara på deras frågor? Hur mycket ska man berätta?

Kanske vill man skydda barnen genom att inte tala om det svåra. Men alla barn – även små barn – behöver förstå det sammanhang de lever i. Det är inte ovanligt att barn helt obefogat tar på sig skulden för saker som de inte har någon som helst del i. De kan till exempel få fantasier om att om de gjort ”si eller så” skulle ingenting ha hänt. Därför behöver de få beskrivet för sig vad som har hänt och få veta att det inte är deras fel. De behöver få veta sanningen och få tala om det som har hänt på ett sakligt sätt för att kunna bearbeta sorgen.

Beroende på omständigheterna kan det ibland vara svårt att trösta och stödja samtidigt som man kämpar med sin egen sorg. Man kan vara i chock efter ett plötsligt dödsfall, eller man kan vara helt utmattad efter att ha vakat länge vid en älskad människas dödsbädd. Tillvaron kan vara fylld av många andra svårigheter, som gör att förlusten blir extra tung att bära.

Om man är så chockad och förtvivlad att det inte finns utrymme för att ta hänsyn till barnens behov, kan det vara skrämmande för barnet. Barn kan bli otrygga när de möter vuxna som har det så svårt. Det är inte ovanligt att de försöker skona föräldrarna från sina egna svårigheter. Samtidigt som barnet kanske har otäcka fantasier om det som har hänt och behöver tröst, vågar det inte visa det för att inte belasta föräldrarna. Barn ska inte behöva ta alltför mycket hänsyn till de vuxna i en sådan situation. I familjens nätverk av vänner och släktingar finns oftast någon person som kan vara ett stöd för barnen i en svår tid.

Som förälder har man ansvar att se till att barnen får det stöd de behöver. Om man inte orkar själv bör man försöka se till att någon annan tar över.

## BARNS SORGEREAKTIONER

Ibland reagerar barn till synes irrationellt när de sörjer: de skrattar eller blir arga, sparkar och slår. Någon berättar makabra vitsar, andra vill bara dra sig undan, medan någon låtsas som om ingenting har hänt. En annan kanske blir som en liten krävande bebis. Det kan verka som om ett barn obegripligt snabbt kommit över förlusten av en älskad person. Barnet leker och skrattar ju direkt efter begravningen! Känslorna kan bli så starka och obegripliga att de blir för svåra att hantera för barn. Sådana här reaktioner är då ett försvar för att skydda sig mot det alltför svåra och är egentligen inte konstiga, utan nödvändiga för att barnet ska stå ut.

Om man möter barnets ”opassande” beteende med ilska och

tillrättavisning kan barnet få en känsla av att vara alldeles övergiven och oförstådd. Det är som om man anklagar barnet för att inte veta hur man ska bete sig när någon har dött – när framtiden har förändrats och tryggheten slagits i spillror. Men var skulle ett barn ha lärt sig något om det?

Vi måste ta barns sorg på allvar, även om den visar sig på andra sätt än hos vuxna, eller kanske inte ens märks. Och vi måste förstå att leken kan vara barnets bästa och viktigaste metod för att bearbeta svåra känslor. Att leka det hemska är också ett sätt att få kontroll över de känslor som det väcker.

## OLIKA ÅLDRAR

Barns upplevelse av döden varierar utifrån deras personlighet, men också med åldern. Två-treåringen kan till exempel inte förstå hela vidden av döden. Att de döda inte kan komma tillbaka är obegripligt. Därför kan de fråga om de döda kan bli hungriga eller när de ska vakna. Sexåringen förstår att döden är definitiv och kan känna fruktan och rädsla. Han vill ha garantier för att inte bli helt övergiven: Du kommer väl inte också att dö? De ännu litet äldre barnen inser att döden också kan drabba dem själva och kan känna mer eller mindre stark dödsångest.

Det bästa sättet att hjälpa barn att bli trygga i en svår situation är att så konkret som möjligt svara på deras frågor och att vara mån om att förvissa sig om att de har förstått vad man har sagt. Barn kan ha ett behov av att tjata om samma sak tusen gånger för att bemästra sin rädsla. Det kan kräva tålmod från den vuxne att om och om igen svara på och gå igenom samma sak. Men det är barnets sätt att bearbeta skrämmande eller svårbegripliga upplevelser.

## VEM HAR DÖTT?

Att mista en förälder är alltid en svår upplevelse för ett barn. Föräldrarna är de viktigaste personerna i barnets liv, både i verkligheten och i barnets fantasier. När mamma eller pappa dör hotas barnets värld, oavsett i vilken ålder det är och oavsett om föräldern bodde på andra sidan jordklotet. Det är viktigt att komma ihåg att även en ”frånvarande” förälder fyller en stor plats i barnets värld och att föräldrarnas död väcker både sorg och saknad, och kanske vrede.

Den kvarvarande föräldern är kanske den som bäst kan hjälpa barnet att bearbeta sorgen och börja leva framåt. Barnet och föräldern kan dela gemensamma minnen av den döde. Om det inte finns någon förälder måste barnet ha någon annan vuxen som stöd, någon som alltid finns till för barnet och som det alltid kan vända sig till under många år framåt.

Barnets sorg kan, liksom de vuxnas, vara fylld av motstridiga, komplicerade och svåra känslor. Att till exempel mista ett syskon som man älskat, men kanske också känt sig svartsjuk mot, väcker dubbelbottnade känslor av både sorg och skuld, vrede och saknad. Det är viktigt att föräldrarna kan förstå och acceptera denna blandning av känslor för att barnet ska kunna bearbeta sin sorg.

## VAR TILLSAMMANS

Barn i sörjande familjer kan bli rädda för att också andra i deras närhet skall dö eller försvinna eller för att de själva ska dö. Därför är det viktigt med stabila förhållanden runt barnet. Var tillsammans så mycket som möjligt. Skicka inte barnet till mormor och morfar! Barnet har behov att delta i det som händer. I den vardagliga samvaron finns alla möjligheter att fråga och prata om det som har hänt.

Gå igenom det många gånger med barnet. Lyssna på barnets tankar och upplevelser inför förlusten. Låt barnet rita och leka omkring det.

Det kan också vara bra att försöka hålla fast vid de välkända, trygga rutinerna i vardagslivet. Sorgen behöver ta pauser.

## HUR ÄRLIG SKA MAN VARA?

Ett barn, som just har förlorat en förälder, vill bli övertygad om att den andre föräldern inte också kan försvinna. Man behöver inte vara helt sanningsenlig när barnet frågar: "Kan du också dö. Risken för att bägge föräldrarna skall dö är så liten att det är viktigare att dämpa barnets ångest för att bli övergivet, med en trygg försäkran om att man inte kommer att dö förrän man är gammal och barnet vuxet, än att svara helt korrekt. Det är mycket som vi vuxna inte förstår och inte kan svara på och då går det bra att säga det. Det kan vara bra att ställa en motfråga: "Vad tänker du på? Vad tror du?" På det sättet överöser vi inte barnet med detaljer det inte är moget för. Informationen måste vara riktig. Använd ordet död utan omskrivningar, men utan en massa detaljer. Barnet kommer att ha behov av att tala med en vuxen för att förstå vad som har hänt. Ta barnets frågor på allvar och svara på det du kan.

Dödsorsaker som självmord, missbruk eller till exempel en sjukdom som hiv/aids, kan upplevas som skamfyllda i familjen. Då kan det kännas särskilt svårt att vara ärlig när man skall tala om för barnen vad som har hänt. Men även i sådana fall är det bra att försöka vara så sanningsenlig som möjligt, utan att plåga barnet med makabra detaljer eller med sin egen vrede över att den döde till exempel utsatte sig för onödiga risker eller inte sökte hjälp i tid. Barn värderar inte och om de får information om vad som har hänt skyddar man dem från att känna osäkerhet inför att människor i deras närhet talar i gåtor och omskrivningar.

## FÖRVIRRANDE UTTRYCK

En del uttryck i samband med döden, som för vuxna har en symbolisk innebörd, tolkas ofta konkret av barnet och kan bli förvirrande:

- *"Han somnade in"* kan till exempel ge barnet känslan av att det är farligt att somna, det kan man dö av.
- *"Han gick bort."* Vart i all världen gick han? Varför fick jag inte följa med? Det kan ge en stark känsla av att vara övergiven med avsikt.
- *"Vi har förlorat henne."* Hur kunde de vara så slarviga att de tappade bort henne!
- *"Han är hos Gud."* Gud måste vara elak som tar mamma och pappa ifrån små barn.
- *"Hjärtat slutade slå"* kan leda till att barnet tror att hjärtat kan sluta slå utan vidare hos vem som helst. Flera år efter sin systems död sade en liten pojke: "Jag sov inte, för jag var tvungen att se till att hjärtat inte stoppade ..."
- *"Han var så ledsen och ville inte leva längre"* ger en signal om att det är farligt att vara ledsen och att döden är ett sätt att komma bort från det sorgliga. Dessutom kan barnet känna sig avvisad.
- *"Hon var sjuk."* Barnet kan bli rädd och tro att man kan dö av alla sjukdomar.
- *"Nu har han det bra"* kan få barnet att undra om det är hemskt att leva och bättre att vara död.

Sådana omskrivningar bör undvikas. Det är bättre att tala konkret och sakligt och att använda de rätta orden. Och det är viktigt att kontrollera att barnet har förstått.

## ATT SE DEN DÖDE

Vid ett dödsfall upplever de många att det är viktigt att få ta avsked genom att se den döde. Även barn kan vilja se den döde, men ingen skall naturligtvis tvingas eller övertalas. Om barn och unga skall se den döde bör det ske i samband med dödsfallet, vid dödsbädden, och om den avlidne har dött lugnt och stilla och om det känns naturligt för barnet. Om det gått lång tid efter dödsfallet eller om den döde bär spår av en svår, dramatisk död är det inte alls lämpligt.

## BEGRAVNINGEN

När begravningen närmar sig, dyker frågan om barnet skall vara med upp. Kan det att vara uppskakande eller skadligt? Det finns inget bestämt svar. Det beror på omständigheterna kring dödsfallet, barnets ålder och personlighet.

När någon dör upplever de flesta av oss att det är viktigt att delta i någon form av avskedstagande. Man kan utgå från att det också gäller barnen.

Ju större möjlighet att få ta avsked på det sätt som barnet själv önskar, desto bättre. Det gör det lättare att förstå det som har hänt, så att man på sikt kan acceptera det. Olika ritualer, som att lägga blommor och minnessaker i kistan, kan vara särskilt viktiga för barn och unga.

I de flesta fall är det bra för barnet att tillsammans med andra sörjande få samlas i den gemensamma begravningsceremonin, men ingen skall tvingas som inte vill. Barn har lika stor rätt och samma behov som vuxna att delta. De får aldrig mer möjlighet att på ett så konkret sätt se och förstå vad döden innebär som under själva begravningen. De har också rätt att få uppleva gemenskapen med alla de andra som delar sorgen. Om de är väl förberedda och man går igenom det som har hänt och skall hända, hanterar de oftast situationen utan problem.

Barn som är nära anhöriga upplever det ofta positivt att få komma till kyrkan en stund före själva begravningen för att se på blommorna och få tid att förbereda sig och ställa frågor. Om föräldrarna väljer att inte ta med barnen är det viktigt att de berättar så utförligt som möjligt om begravningsakten, så att inte barnet skapar sig felaktiga fantasier.

## ANDRA SOM STÖD VID BEGRAVNINGEN

Om föräldrar känner sig oroliga för sina egna sorgreaktioner under begravningen kan barnet behöva en annan person att hålla sig till och som kan ta ansvar för barnet under begravningen. En sådan person kan också noga gå igenom i förväg vad som skall hända, vem som gör vad och hur allt ser ut. Ju mindre som sker oförberett, desto bättre är det för barnet.

## HEMMA

Barn skapar ibland egna ritualer för att bearbeta sin sorg. Det kan vara att tända ett ljus vid den dödes fotografi, att ha några av den dödes saker nära sig, att bygga ett minnesrös eller att sova i den dödes säng. Dessa ritualer kan för de vuxna eller för syskonen kanske verka komiska, hemska eller rent av stötande, men de är viktiga för barnet och bör mötas med respekt.

## "EXTRAVUXEN"

Ett barn som har förlorat en förälder, kan ha ett stort stöd i en vuxen utanför familjen så snart som möjligt efter dödsfallet. En sådan person kan också vara ett stöd för en kvarvarande förälder, som kanske känner sig otillräcklig som stöd för barnet på grund av sin egen svåra kris. Ofta vet barnet vem de vill ha som extrastöd.

## UNGDOMAR

Tonåringar är mitt uppe i att separera från sina föräldrar och skapa en egen identitet. De är måna om att klara sig själv. Förhållandet till kompisar tycks viktigare än familjen och rädslan för att avvika från andra eller för att bli avvisad är stor. Skolan kräver mycket. Balansen mellan beroende och oberoende kan vara svårt att hitta. Som nästan vuxna (men samtidigt fortfarande barn) kan de förefalla klara sig bättre än de egentligen gör. Av det skälet kan de lätt hamna litet vid "sidan av" i en familj i sorg.

De avisar ofta erbjudanden om stöd och tror inte att de sörjer så väldigt mycket. Att de skulle kunna få hjälp och hur den skulle kunna se ut kan de ha svårt att föreställa sig. Dessutom tar de inte sällan ansvar för att vara starka och stötta de andra i familjen, samtidigt som de kan känna bitterhet över att ha blivit gjorda till bipersoner i sorgen. Därför gäller det att vara lyhörd för unga människors speciella behov. Ofta visar sig deras sorg indirekt genom till exempel sömnproblem, sämre skolresultat eller håglöshet.

Om det är en förälder som har dött får en del ungdomar ett sämre förhållande till den andra föräldern. Alla negativa känslor för den döde verkar ha förflyttats till den andra föräldern. Det kan vara svårt att ta emot sådana negativa känslor som förälder, men lättare om man ser det som en inte helt ovanlig sorgreaktion.

De unga kan vara så koncentrerade på sitt oberoende att de inte inser vad den som har dött har betytt för dem och vad förlusten innebär. För en del kan det ta flera år innan sorgarbetet kan börja. Men tecken på sorgen kan ha funnits där hela tiden på ett sätt som varken den unge själv eller omgivningen har satt i samband med dödsfallet, till exempel som koncentrationssvårigheter, aggression eller trötthet.

## BARN FRÅN ANDRA KULTURER

Har man en annan kulturell bakgrund kan man ha andra sorgeritualet än de svenska. Ritualerna är viktiga och till hjälp, men kan också vara så förbundna till hemlandet och samhället där, att de är svåra att praktisera här. Man har rätt att mötas med respekt och lyhördhet för sina önskemål och bör så långt det är möjligt få genomföra ritualer och begravning på det sätt som känns riktigt. Man har rätt att förvänta sig att omgivningen frågar "Vad brukar ni göra? Hur skulle det kännas om vi gjorde si eller så?"

Då barn med en annan kulturell bakgrund har förlorat en eller båda föräldrarna, är det speciellt viktigt att de får en stödperson från sitt ursprungliga hemland. Det är svårt att tala om känslor, och ännu svårare att göra det på ett främmande språk. Man behöver känna sig "hemma" med någon och det är nödvändigt att man får tala om sin sorg och den döde på sitt modersmål.

## KORT OM SORG ...

Alla visar sin sorg på sitt eget sätt. Det finns inga rätt eller fel. Det mesta går att prata om och måste pratas om, ibland om och om igen. Det är nästan alltid bäst att tala sanning, att prata om det som har hänt med barnen på ett sakligt sätt utan omskrivningar. För det mesta hittar familjen ett sätt att leva vidare efter en svår förlust, med eller utan stöd utifrån. Men de vuxna har ansvar för att söka stöd utanför familjen när de känner att de inte kan möta barnens behov. Ibland kan det vara bra att skaffa sig mer kunskap om hur vanliga sorg- och krisreaktioner kan se ut. Det underlättar förståelsen för både barnens och de egna reaktionerna, och det visar att det allra svåraste inte kommer att vara för evigt. De flesta människor, barn som vuxna, går igenom svåra förluster utan att få några bestående problem.

## HÄR FINNS STÖD OCH HJÄLP

- Den församling man tillhör, vilken religion det än gäller, har beredskap att ta emot sörjande.
- Det kan på vissa håll i landet finnas speciella sorgmottagningar dit man kan vända sig. Se efter i telefonkatalogen. Begravningsförrättarna är också vana att möta människor i sorg och kan vara till hjälp och stöd.
- Vid svåra och långvariga sorgreaktioner hos barn och unga kan man behöva vända sig till BUP (barn- och ungdomspsykiatri).
- Föräldratelefonen, 020-85 20 00, är sfph:s stödlinje dit föräldrar och andra vuxna kan ringa och tala om problem som rör barn och unga. Svararna är psykologer och socionomer. Alla vardagar, kl. 10–15.
- För barn och ungdomar finns BRIS Barnens Hjälptelefon, 0200-230 230.

## LÄSTIPS OM SORG

### För vuxna, om barns sorg:

- Andersson, N (1995): *Att möta små barns sorg*. Rädda barnen.
- Cleve, E (2002): *En stor och en liten är borta: kristerapi med en tvåårig pojke*. Wahlström & Widstrand.
- Dyregrov, A (1995): *Barns sorg*. Rädda barnen.
- Kübler-Ross, E (1988): *Om barn och döden*. Natur och Kultur.
- Longaker, C (1999): *En värdig död*. Natur och Kultur.

### För barn och unga:

- *När din mamma eller pappa, eller någon du tyckt mycket om har dött*. (2005). Ur sfph:s folderserie Ta barn på allvar.
- Sjöqvist, S (2004): *Du är hos mig ändå – ungdomar och barn om att mista en förälder*. Wahlström & Widstrand.
- Stark, U (1996): *Min syster är en ängel*. Alfabeta.
- Lindgren, A (1998): *Bröderna Lejonhjärta*. Rabén & Sjögren.
- Lindgren, A (1997): *Mio min Mio*. Rabén & Sjögren.
- Mazetti, K (1998): *Det är slut mellan Gud och mig*. Alfabeta.
- Pohl, P (1997): *Jag saknar dig, jag saknar dig!* Rabén & Sjögren.