



Små barns sorg



Atle Dyregrov

Informasjon og veiledning
til foreldre og andre voksne



Dette temaheftet inngår i en serie av materiell i forbindelse med foreldreveiledningsprogrammet. Heftet er utgitt av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Se siste side for øvrig materiell.



FORORD

Foreldre er eksperter på sine egne barn. Det å ha barn gir oss mange gleder og positive opplevelser, men også mange utfordringer som det kan være godt å drøfte med andre.

Ett av målene med «Program for foreldreveiledning» er at foreldre skal kunne møtes for å utveksle erfaringer og ta opp spørsmål som gjelder barneoppdragelse. Temaene på disse møtene er mangfoldige, og det er foreldrene som bestemmer dagsorden. Vi har fått anerkjente fagfolk til å lage bøker, temahefter og videoer/dvd'er. Vi håper materialet kan være til inspirasjon og bli utgangspunkt for samtaler både på helsestasjoner, i barnehager og på skoler.

Dette heftet er først og fremst skrevet for foreldre, men vi tror at også fagfolk vil ha nytte av heftet i møtet med foreldre.

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet

November 2006
Revidert utgave
Forfatteren står ansvarlig for innholdet.

For bestilling og kjøp av materiell, se:
www.bufetat.no/foreldreveiledning/

Bestillingsnummer: BU00039

Symbolet for foreldreveiledningen er stilisert etter en gammel helleristning fra boken «Helleristningene i Alta» av Knut Helskog.

Design: Virtual Garden Design
Foto: Kai Myhre
Trykk: www.kursiv.no
2010



INNHold

Forord	5
1. Hva er sorg?	7
Hva forstår små barn av døden?	8
Hvordan reagerer små barn på tap?	10
Vanlige etterreaksjoner	10
Reaksjoner over lang tid	15
Foreldrereaksjoner	16
2. Hva kan gjøres for å hjelpe barn etter et tap?	17
3. Barns deltagelse i ritualer	21
Deltagelse under syning av den døde	22
Etter syningen	24
Når skal barn ikke være med?	25
Hva hvis barnet ikke vil?	25
Hva hvis foreldre ikke vil?	25
Bør små barn delta i slike ritualer?	26
Begravelsen, minnesamværet og senere ritualer	26
Markering og hjelp i barnehagen	27
Oppfølging i barnehagen	28
4. Hvordan bearbeider barn over tid det som har skjedd?	29
La barnet oppsøke konkrete minner	30
La barnet stille spørsmål	30
Lek hjelper barn til å forstå bedre	30
Barn kan beskytte de voksne	32
Gi nærhet og fysisk kontakt	32
5. Støtte til barnet over tid	33
Forelderådgivning	34
6. Sammenfatning av råd til foreldre	37
7. Spesifikke råd	41
Avslutning	43
Litteraturliste	44
Litteratur for barn	45



HVA ER SORG?

KAPITTEL 1

Barn kan oppleve mange forskjellige typer tap. De kan miste mor, far, søster eller bror ved dødsfall, eller de kan tape daglig kontakt med en eller flere kjære gjennom skilsmisse, fosterhjemsplassing eller adopsjon. Det vanligste tapet barn opplever, er imidlertid når bestemor eller bestefar dør, et tap som kan være svært smertefullt fordi disse personene ofte har viktige oppgaver i barnas hverdag. Men barn kan også oppleve tap om en venn blir syk eller dør, om de selv eller noen de er glad i flytter langt bort, eller et kjæledyr dør. Alle disse tapene kan utløse sorg hos barn.

Noen barn tas bort fra foreldre som ikke er i stand til å ha omsorg for dem, mens andre barn på grunn av sykdom eller skade må amputere eller mister førlighet i en lemedel, med det savn og sorg dette kan medføre.

Vi skal ikke gå mange tiår tilbake før man betvilte om barn kunne sørge; spesielt ble det stilt spørsmål ved om små barn kunne sørge. Dette er heldigvis et tilbakelagt stadium, og nå spør vi oss hvordan barnet sørger, og hvordan vi som voksne kan forstå barnas sorg. Dette heftet omhandler først og fremst barns sorg etter at noen de er glad i er død. Mange av de reaksjonene som beskrives og de tiltak som foreslås, vil likevel være nyttige også hvis barnet har sorg som er utløst av andre tap enn dødsfall.

Hva forstår små barn av døden?

Med små barn tenkes det her på barn fra de er nyfødt fram til de begynner på skolen. Hvordan barn forstår, vil være svært forskjellig hos helt små barn og de som er klare for skolegangen. For å forstå døden må et barn ha utviklet begreper som setter det i stand til å fatte hva som skjer når noen dør. Barn mellom to og to og et halvt år har bare liten forståelse for hva døden er, og barn under to år er for små til i det hele tatt å fatte dette. Små barn vil sjelden forstå døden slik en voksen vil gjøre det, men nærmere skolealder begynner de å skjønne mer av det som har skjedd. Mellom fire og seks år begynner barnet gradvis å få en biologisk mer enn en psykologisk forståelse av hva liv er; at livet forutsetter at kroppens organer fungerer. Mens mindre barn tror lungene finns for at vi skal kunne snakke, og hjertet for at vi skal kunne være glad i noen, vil barn som nærmer seg skolealder forstå at kroppens organer har som felles oppgave å opprettholde «livet». Denne biologiske forståelsen er en forutsetning for å skjønne at dersom noen av organene svikter eller blir ødelagt, dør vi. Utviklingen av en biologisk forståelse av kroppen og den tankemessige modningen som skjer i denne perioden, gjør at barnet kan forstå liv og død på en mer avansert måte enn tidligere.

Barn strever med å forstå at døden er universell. De skal skjønne at alt liv en gang må dø, inkludert dem selv. I tillegg skal de skjønne at døden er endelig, at den som er død, ikke kan vende tilbake. Barnet skal forstå at alle livsfunksjoner opphører, slik at den døde ikke lenger kan puste, spise, gå eller leke, og at han/hun heller ikke kan tenke, føle eller drømme. Barnet må også forstå årsakene til at vi

dør. De må lære å skille «magiske» årsaker, for eksempel at det å ønske at noen skulle dø, kan føre til dødsfallet, fra det som er virkelige årsaker. Barnet vil gradvis forstå at det ikke bare er ytre hendelser, som for eksempel at noen skytes, som forårsaker dødsfall, men at det også kan skyldes sykdom eller alderdom. Førskolebarnet har lettere for å tenke seg at et dødsfall skyldes ulykker og våpen, enn alderdom og sykdom. På lignende vis kan tap gjennom skilsmisse knyttes til krangel og konflikter mer enn til de voksnes misnøye med parforholdet.

Mange små barn vil gjennom sine spørsmål og kommentarer vise at de ikke har utviklet en dypere forståelse av hva døden er:

**«Etter sommerferien kommer vel pappa tilbake?»
«Mamma har vært så lenge borte. Når kommer hun?»**

Det er lett å tro at dette bare dreier seg om barnets manglende kapasitet for å forstå, og vi glemmer at barnet sjelden har levd lenge nok til å få egne erfaringer med døden som tillater det å bygge opp en innsikt.

Med sin konkrete forståelse av det som skjer, kan barnet kreve å få gå på besøk til den døde der vedkommende nå er, eller fastholde at den døde kommer tilbake slik det har erfart når noen har dradd på jobb eller vært borte noen dager. Barn har vansker med å forstå at døden er endelig. De er vant til at ting gjentar seg, at de står opp om morgenen, går i barnehagen, kommer hjem, og at neste dag skjer alt på ny. Alt gjentar seg, og hvorfor skulle ikke da den som er borte, komme tilbake? Gradvis blir tidsoppfatningen mer som voksnes, med en linje fra fortid, gjennom nåtid til framtid. De helt små barnas forståelse (under tre år) kan vi støtte gjennom enkle utsagn som bekrefter det barnet opplever, som fraværet av en som vanligvis er der i hverdagen: «Pappa død, pappa borte. Pappa død, pappa borte. Mamma er her.» Gradvis, etter som barnet ser at den døde ikke kommer tilbake, vil det forstå at døden er noe endelig.

Barnets manglende forståelse av at alle kroppsfunksjoner er opphørt, vises gjennom spørsmål som:

**«Hvem gir ham mat nede i graven?»
«Hvem klipper håret til Grete nå?»**

Noen barn har bare hørt om at dødsfall skjer på voldelig

vis, enten de har sett dette på TV eller hørt det fra venner i barnehagen, og deres årsaksforståelse er deretter: «Hvem skjøt ham?» kan femåringen spørre når kameraten forteller at bestefar er død.

Barn under to år vil kunne merke fraværet av en som har pleid å være der, og kan gå til sengen, peke og si «Ba» eller «mama», eller peke på et bilde og spørre «henne?». Treåringen kan noen ganger formulere spørsmål og kommentarer som viser at de har en mer utviklet forståelse av døden enn voksne aner:

Lise satt sammen med lekevenninnen (begge mellom tre og fire år) og snakket om hvor urettferdig det var at noen som var unge, døde før de som var gamle.

Selv om barn ned mot to år vanligvis vil ha liten forståelse for døden, finnes det enkelte barn som tidlig skjønner mye:

En mor med en jente på rundt to år fortalte at jenta, som allerede snakket relativt godt, stilte henne spørsmål om fars selvmord som var langt foran alderen. Hun hadde snakket med helsepersonell, som alle sa det samme: Hun er for liten til å skjønne døden. Jeg var av samme formening da mor frittet ut min mening etter en forelesning jeg holdt om barn og døden. Da hun et halvt år senere ringte og fortalte hvordan jenta, som da var to år, spurte om hvorfor pappa hadde gjort dette og andre avanserte spørsmål for hennes alder, ba jeg henne svare barnet ut fra de spørsmål hun stilte. Var hun gammel nok til å stille så direkte og relevante spørsmål, forsto hun mye mer enn noen av oss skjønte og var stor nok til å bli møtt og bekreftet på det nivået hun var.

En fireåring som blir skikkelig informert og får anledning til å stille spørsmål, kan forstå mye av hva døden innebærer:

Stian mistet sin beste kamerat i en ulykke. Han skjønte ikke hva som hadde hendt, og spurte stadig om når kameraten kom tilbake. Etter at han var med på syningen og så kameraten i kisten, satt han i bilen hjem og sa: «Nå kan vi aldri mer leke i sandkassen sammen. Nå kan vi aldri huske sammen mer.»

Det konkrete møtet med døden gjør at gutten tar et raskt sprang framover i forståelse av hva døden innebærer, og er i stand til å formulere dette gjennom sine egne ord. En del ganger er det barnets manglende erfaringer, eller de konklusjonene de trekker ut fra begrensede erfaringer, som setter begrensninger for forståelsen deres eller som kan få voksne til å trekke på smilebåndet i sorgens stund:

En gutt på fire følger nøye med når morfare skal begraves. Familien står samlet rundt graven, og presten sier ordene «Av jord er du kommet – til jord skal du bli» og bruker sin lille spade og spar litt jord ned på kisten. Gutten ser på den store haugen med jord ved siden av graven, ser på mor og på presten før han sier: «Dette kommer til å ta lang tid.»

Utover i førskolealderen, og spesielt i tidlig skolealder, utvikler barna gradvis en forståelse av at døden er ugjenkallelig, og at alle livsfunksjoner opphører. Etter hvert forstår de også at døden er uunngåelig og at alle, inkludert dem selv, en gang skal dø. Barn som har mistet en kjær person, har større forståelse for ulike sider ved døden enn deres jevnaldrende som ikke har opplevd et slikt tap. Iblant kan egenopplevelsen gi angst som hindrer forståelsen, fordi mye av den mentale kapasiteten «låses fast» i å passe på for nye farer.

Svært ofte har barna tatt inn mer enn voksne forstår:

Treårige Cecilie mistet storebroren i en ulykke. Foreldrene forteller med henne til stede at hun ikke er blitt fortalt hva som har skjedd. Mens de voksne snakker, lager hun en tegning med detaljer fra ulykken som viser at hun må ha hørt hva som skjedde. Hun har hatt lange ører for det de voksne har fortalt til andre, enten det var til dem som kom på besøk eller det hun har overhørt av telefonsamtaler. Når foreldrene ser tegningen, er det ikke vanskelig for dem å forstå at de må bruke mer tid på å snakke direkte med Cecilie.

I førskolealderen utvides barns forståelse av døden gjennom de konkrete holdepunktene de får gjennom informasjon og fakta fra foreldre og andre voksne, som å se i fotoalbum, på videofilm, eller ved å gå på gravstedet osv. Et barn som opplever tap når det er tre år, kan forstå dette tapet på en annen måte når det er blitt seks og et

halvt år. Barnet kan da vende tilbake til det som skjedde med spørsmål og kommentarer som viser at det har utviklet større innsikt i det som hendte, og det kan søke ny informasjon som kan hjelpe det til bedre å forstå det som hendte da det var yngre.

Det er viktig at voksne lytter aktivt til barnet for å skjønne hva det forstår om døden, stille forsiktige spørsmål som hjelper til å forstå hva barnet eventuelt ikke skjønner, og å være sensitive for de temaene som kanskje ligger bak barnets spørsmål.

Mange unnlater å fortelle og forklare førskolebarn om skilsmisse og tror at barna reagerer lite på denne hendelsen. Hvis barna fortsetter å leve i samme bolig som før, kan det være vanskelig for dem å fatte og forstå de forandringene de merker, og de blir lettere forvirret. Forklaring til barnet om at foreldrene ikke kommer til å leve sammen lengre, og beskjed om hvordan besøkene hos den som ikke lenger bor med barnet skal skje, hindrer forvirring.

Hvordan reagerer små barn på tap?

Umiddelbare reaksjoner

Spennvidden i barns reaksjoner er svært stor. Når de får høre om at noen er død eller at foreldre skal skilles, kan reaksjonene variere fra ingen reaksjon i det hele tatt til sterke følelsesmessige uttrykk. Noen protesterer høylytt, de roper eller gråter eller vil sint slå løs på den av foreldrene som forteller hva som har skjedd. Andre vil tilsynelatende ikke oppfatte hva som sies, slik at foreldrene starter med å fortelle det på nytt fordi de tror at barnet ikke hørte hva som ble sagt. Førskolebarnets manglende reaksjon er ikke uvanlig, men er likevel nokså overraskende for mange voksne. Barnet kan bli fortalt hva som hendte, for like etterpå å spørre om det kan få lov til å gå ut og leke. En slik reaksjon kan avspeile at barnet umiddelbart skyver unna tankene på det som har skjedd, slik at det kan ta det inn litt etter litt. Men det kan også avspeile at små barn sjelden er i stand til å fatte de langsiktige konsekvensene av det som har hendt før de gradvis forstår at den som er borte, ikke kommer tilbake.

Hvis foreldrene skal skilles, kan småbarn få mulighet til å se det huset som pappa eller mamma skal bo i. Informasjon, besøk og forklaringer om de konkrete endringene som separasjonen eller skilsmissen medfører,

bidrar til mer tankemessig ro for barnet.

Noen barn kan bli så sterkt sjokkert av nyheten om at noen de er glad i er død eller døende, eller at de skal flytte, at de ikke greier å snakke og blir sittende som apatiske uten noen reaksjon. Noen førskolebarn som har vært til stede når mor eller far døde eller ble drept, er blitt sittende ved sengen eller på gjerningsstedet i lang tid uten å foreta seg noe, noen ganger tause i mange dager etterpå. Når beskjeden ikke medfører umiddelbare endringer i barnets hverdag, som for eksempel når en av foreldrene har fått diagnostisert en dødelig sykdom, eller foreldre skal skilles, behøver ikke barnet å vise særlige reaksjoner før det merker konkrete tegn på forandring i hjemmet, for eksempel at mamma ikke er der, eller ikke orker så mye som før.

De umiddelbare reaksjonene kan altså variere fra protest, til gråt, sinne eller apati. Voksne gjør lurt i ikke å presse barnet til å reagere på en bestemt måte, men akseptere og bekrefte barnets reaksjon: «Jeg forstår at du er sint. Det er så dumt at dette har hendt. Mamma er også sint, men samtidig lei seg for at lillesøster er død.»

«Det er rart at pappa ikke er her, og jeg vet at du som jeg kan vente at han skal komme hjem fra arbeid som vanlig, men det vil han ikke gjøre. Når han er død, er han borte for alltid, men inne i deg kan du alltid ha ham og se ham for deg slik som han var.»

Vanlige etterreaksjoner

Vi kan dele etterreaksjonene inn i de reaksjonene som kommer de første dagene og ukene etter et dødsfall, og de som kan strekke seg over måneder og år. De reaksjonene som omtales, er normale reaksjoner på et dødsfall. Mange, men slett ikke alle barn har en eller flere av disse reaksjonene, og variasjonene i reaksjonstype, intensitet og varighet er store. Fordi mange barn først gradvis, gjennom fraværet av den de har mistet, opplever tapet, er det kanskje fraværet av reaksjoner i den første tiden som er vanligst. De minste trenger å få gjentatt at den døde er borte og ikke vil komme tilbake igjen. Slik skjønner de at tapet er virkelig. Blant vanlige reaksjoner er likevel:

- frykt og redsel, redsel for å bli skilt fra dem de er glad i (separasjonsangst)
- søvnforstyrrelser
- sinne og oppmerksomhetskrevede atferd

- tilbaketrekking og isolasjon
- tristhet, lengsel og savn
- skyldfølelser og selvbebreidelser
- lek knyttet til det inntrufne
- mer barnslig atferd
- plagsomme gjenopplevelser og fantasier
- tanker om mening

Frykt, redsel og separasjonsangst

Når noen i småbarnets nærhet dør eller blir borte, blir det redd for at dette også skal skje med andre. Det viser sin redsel gjennom at det konstant krever tilstedeværelse av foreldre eller gjenlevende foreldre:

«Stian ble nesten desperat når han ikke kunne se oss. Han forlangte å ha døren åpen ut til gangen om kvelden når han la seg, ville alltid ha lyset på, og han ropte stadig etter oss for å forsikre seg om at vi var der.»

Eksemplet er nokså typisk. Små barn viser sin redsel gjennom behovet for foreldrenes nærhet, samt et større behov for å ha fysisk kontakt med foreldrene, noe som en del foreldre oppfatter som klenging. De helt små barna søker i mindre grad vekk fra foreldrene når de utforsker omgivelsene, og kryper fort tilbake til mor eller far om noe uventet skjer.

Slik separasjonsangst kan være svært slitsom for foreldre, og noen ganger trengs det konkrete råd fra helsestasjon eller psykolog for å vite hvordan den best kan dempes.

En pappa som ble alene med en jente på fire år, forteller at hun vil ha oversikt over hvor han er til en hver tid. Han har merket at han må være svært nøye med å si hvor han er, og om kvelden før hun legger seg, må han gjenta hvor han er om hun skulle våkne. Han forteller også at det er mye lettere om hun går bort fra han, enn om han går bort fra henne. Hun trenger å ha full kontroll med sin trygghetsbase, pappaen, og ved hans sensitive og gradvise tilnærming får hun mer kontroll og tåler bedre økt avstand.

Barna kan også tviholde på bamser, suttekluter o.l., som gir trygghet, og bli tydelig mer nervøse, sutrete, klengete

eller få sinneanfall. Seks-sjuåringene kan verbalt gi uttrykk for at de frykter at noe skal skje med foreldrene, men de kan også være redde for at noe skal skje med dem selv. Dette gjelder også en del mindre barn:

Vegard var tre år da lillesøsteren døde plutselig, mindre enn et døgn etter at mor brakte henne til sykehus. Etter dette ville han ikke være nær mor, og det var bare far som fikk lov til å stelle ham. Han trodde at mor hadde skyld i søsterens død, siden det siste han så av søsteren var mor som hurtig forlot hjemmet med henne. Han var engstelig for at hun også skulle dra av gårde med ham slik at han aldri fikk komme tilbake. Først etter sensitiv hjelp fra sykehusets side, med informasjon til gutten om hvor viktig det var at mor hadde brakt søsteren til sykehuset, kunne guttens frykt dempes.

Hvis det er en venn som dør, forstår barnet at også det selv kan dø, og det kan bli redd for sykdom eller ulykker. Vanligvis blir barn mer redde for å miste en av foreldrene, enn at noe skal skje med dem selv. Hvis spørsmålet «Kan jeg også dø?» kommer, må barnet få både forklaringer om døden og forsikringer om egen sikkerhet. Ikke sjelden vil foreldres død utløse redsel for hva som nå vil skje med barnet:

*«Hvem skal kjøpe mat til meg nå?»
«Hvem skal ta seg av meg hvis du dør, pappa?»*

Slik eksistensiell frykt kan møtes med en beskrivelse av hva som kommer til å forandres eller forbli som før:

«Selv om pappa er død, kommer vi til å bo her. Mamma henter deg i barnehagen hver dag og ordner med mat. Mamma kommer nok litt senere til barnehagen og henter deg enn pappa gjorde, for jeg må først bli ferdig på jobben. Jeg kommer litt etter fruktpausen.»

Barn trenger informasjon, forsikringer, forståelse for sine reaksjoner og behov, og trygghet for at livet fortsetter noenlunde som før.

Søvnforstyrrelser

Små barn reagerer ofte med søvnforstyrrelser i tiden etter tap. De vil ikke legge seg, og etter at de har lagt seg, er de svært urolige slik at det kan dra ut før de sovner. Behovet for å ha lyset på og døren åpen tyder på at det er engstelsen som ofte holder dem våkne, fordi tanker og fantasier lettere kommer inn i bevisstheten når det ikke er andre til stede og de ikke er i aktivitet og lek. De kan også våkne oftere om natten, rope ut eller gråte, ynke seg, eller snakke i søvne, sannsynligvis på grunn av vonde drømmer og mareritt. Dessverre hender det enda at voksne tyr til søvn som forklaring på et dødsfall: «Hun sover og vil ikke våkne igjen.» Slike forklaringer medfører at småbarn blir reddet for å sove selv, i tillegg til at de vokter på foreldre som tar seg en lur på sofaen eller legger seg for å sove. De kan også tro at om de lager mye bråk, våkner mor eller far. Barna danner seg konkrete, skremmende fantasier på bakgrunn av foreldrenes enkle omskrivninger eller bilder av døden.

Sinne og oppmerksomhetskrevede atferd

Et barn kan kjenne et eksplosivt sinne over at noen det er glad i, blir borte. Dette er forvirrende og sterke følelser for småbarnet, og det kan selv bli fortvilet over sine reaksjoner, spesielt når det nærmer seg skolealder.

Einar (seks år) mistet lillesøsteren i krybbedød. Han ble sint og uregjerlig og også stygg med andre barn i barnehagen. Etter at han hadde hatt et «sinne-anfall», ble han lei seg for hva han hadde gjort. Råd fra skolepsykologen til mor om å håndtere sinnet vennlig og bestemt, og samtidig hjelpe ham med å sette ord på det han kjente, hjalp ham gradvis til å bygge opp mer kontroll over sinnet. Samtidig snakket mor om søsteren som var borte og at det ikke var farlig at mamma ofte var trist og lei seg.

Barnet lar gjerne sinnet sitt gå ut over foreldrene eller andre nære personer, men sjelden kan det uttrykke seg så klart språklig som denne femåringen: «Det er din skyld. Hvis ikke du hadde dratt på sykehuset med babyen, så ville han ikke ha dødd.» Idet han sa dette, hamret han løs på mamma. Ikke sjelden kan barna bli vanskeligere å ha med å gjøre i barnehagen, ved at sinnet går ut over andre barn. Sensitive og forståelsesfulle voksne som tillater barn å reagere og som hjelper dem til å finne uttrykksmåter som ikke går ut over andre, kan være til stor hjelp i en slik situasjon.

Noen ganger kan sinnet rettes mot søsken, slik at foreldre blir svært bekymret:

En femåring som mistet faren sin, begynte å slå løs på sin nyfødte søster, slik at mor ble engstelig. Gutten tålte ikke all den oppmerksomheten som babyen fikk, spesielt når faren, som hadde tatt seg av ham mens mor stelte babyen, ikke var der lenger. Gjennom sin atferd maktet han å tiltrekke seg mors oppmerksomhet. Hun skaffet hjelp som kunne avlaste henne med babyen, slik at hun kunne bruke mer tid med gutten.

Tilbaketrekking og isolasjon

Enkelte småbarn trekker seg unna andre barn i kjølvannet av et tap, og blir mer alene i barnehage eller hjemmemiljø. Dette er reaksjoner som kanskje er mer vanlige hos større barn, men de kan også observeres hos mindre barn. Det kan tenkes at det i noen tilfeller reflekterer foreldrenes endrede humør og oppmerksomhet, som fører til at de ikke maktet å stimulere barna sine på samme måte som før tapet.

Hvis slike reaksjoner ses hos barnet, må voksne være oppmerksomme på at barnet kanskje kan slite med tanker og følelser det trenger hjelp fra voksne til å uttrykke. Som foreldre kan dere bidra til å motvirke isolasjon ved aktivt å involvere barnet i samvær med andre barn.

Tristhet, lengsel og savn

Småbarn vil sjelden vise sin sorg i form av mange tårer. Deres toleranse for sterke følelser er mindre enn voksnes, og de vil derfor forsøke å holde det som har skjedd på avstand. Barn har et kortere tristhetsspenn enn voksne, og vil vanligvis ikke være triste i lengre perioder. Det betyr ikke at de ikke fortsetter å tenke på den som er borte over lengre tid, eller kan savne og lengte etter ham eller henne. De kan fantasere om hvor den tapte er når virkeligheten ikke lenger tillater samvær. Det korte tristhetsspennet kan forlede voksne til å tro at barna ikke sørger så mye eller så dypt. Etter foreldres død kan barna undre seg over om gjenvende foreldre også savner den som er død i like stor grad som dem selv:

I etterkant av farens død sier en seksåring til moren sin: «Opp med en hånd den som synes det er trist.»

Barn bygger bro i savnet ved å oppsøke steder der de var sammen med den døde, eller situasjoner og ting som de forbinder med den døde. De kan også oppnå nærhet og

bygge bro i savnet gjennom å lukte på den dodes klær, se på bilder, video eller på ting de har fått fra den som er borte. Men barn forsvarer seg også mot tristheten ved å benekte det som skjedde i fantasien eller gjennom handlinger: «Nå går vi og besøker lillebror på sykehuset» eller «Er det mamma som ringer?».

De eldste førskolebarna kan noen ganger oppleve det som om den døde er i rommet hos dem, selv om denne reaksjonen er vanligere blant større barn.

Skyldfølelser og selvbebreidelser

Små barn kan tro at ting som skjer, er et resultat av tanker de har gjort seg, ønsker de hadde, eller handlinger de har utført. Slik magisk tenkning gjør at de på irrasjonelt vis kan ta på seg ansvar for ting som skjer:

Helen var sju år da moren hennes plutselig døde. I en samtale nærmere fire år etter blir hun spurt om hun husker omstendighetene rundt det som hendte. Da svarer hun: «Ja det husker jeg godt, og jeg husker at jeg trodde det var min skyld fordi jeg ikke hadde ryddet rommet mitt.»

Hvis det er et søsken som dør, skal man være spesielt oppmerksom på selvbebreidelser, fordi søskensjalousi er nokså utbredt. Skyld kan også være reell skyld, for eksempel når et barn var medvirkende til det som hendte, som når en bilulykke oppstår fordi barnet forstyrrer bilføreren, eller når en seksåring lokker med seg sin fireårige bror ut på isen og fireåringen drukner.

En kvinne søker hjelp i ung voksenalder og forteller at hun hele sitt liv har båret på skyldfølelse som hun har hatt helt siden hun som treåring ikke var hjemme den dagen lillesøsteren ble syk og døde. Hun har alltid bebreidet seg selv for at hun ikke var hjemme. «Hadde jeg vært der, ville det ikke skjedd», sier hun. Den irrasjonelle skyldfølelsen hadde aldri vært berørt av voksne og hadde fått lov å vokse seg sterk og plagsom.

Lek knyttet til det inntrufne

Små barn uttrykker ofte tanker om og reaksjoner på det som har hendt gjennom lek. I leken skaper de sammenheng mellom fortid og nåtid, og de tumler rundt med det som skjedde for å forstå det bedre. Gjennom leken kan



de også uttrykke ulike følelser. Hjemme og i barnehagen kan de leke at de dør, eller de kan leke begravelse og gjenoppstandelse.

En gutt på sju år gravde ned en bie i en fyrstikkeske ved siden av søsterens grav med klar beskjed til foreldrene om ikke å grave den opp igjen. Etter noen måneder gravde han den opp igjen selv for å se hva som hadde skjedd.

Gutten ville vite og forstå hva som skjer når vi er døde. Sett med voksnes øyne kan det virke som leken repeteres uten særlig variasjon, men akkurat som barns spørsmål om døden ofte gjentas på nytt med små variasjoner, kan leken ha variasjoner som gir barna økt innsikt.

I leken kan barna gjennomgå, utforske og utprøve det som har hendt, forstå spesielt vanskelige øyeblikk, uttrykke ønsket om at de hadde kunnet gjøre noe for å hjelpe osv. De kan gjøre dette både i barnehagen og i hjemmet, for eksempel lek med biler som kolliderer etter at de har opplevd en bilulykke.

Etter en flyulykke hvor en førskolelærer omkom, fortalte foreldrene på et foreldremøte at barna lekte ulykken hjemme. Flykrasj og begravelse var del av leken i en periode, og muliggjorde bearbeiding av hendelsen. Pussig nok lot barna være å leke disse lekene i barnehagen før personalet selv hadde fått bearbeidet hendelsen og var i stand til å «ta mot» leken.

Ikke sjelden vil småbarna legge inn små rituelle markeringer som hjelper dem til å uttrykke ulike følelser. De trekker andre barn inn i leken, regisserer den og kan nærme seg det som hendte på en indirekte måte.

Noen ganger, spesielt etter traumatiske dødsfall, får leken et tvangsmessig repetisjonspreg. Da varieres leken lite eller ikke i det hele tatt, faktisk reagerer barna om noen forsøker å endre på leken, og den gir ingen vedvarende demping av spenning. Etter skilsmisser kan førskolebarn søke etter små ting eller objekter som de så setter sammen i det uendelige, og leken demper åpenbart ikke den indre uroen eller spenningen. I slike tilfeller bør man søke profesjonell hjelp for å få råd om hvordan man kan støtte barnet best mulig.

Mer barnslig atferd

Barn kan ta et steg tilbake i sin utvikling. De kan begynne å væte sengen om natten eller tisse på seg om dagen, selv om de før tapet var blitt tørre. De kan bruke mer «babyspråk», sutte på tommelen, nekte å gjøre ting de hadde begynt å mestre (for eksempel kle på seg), kreve at voksne sitter ved sengen når de skal sove, osv. Vanligvis er slik atferd forbigående, og foreldre med litt tålmodighet vil se at den går over av seg selv.

Plagsomme gjenopplevelser og fantasier

Noen ganger er barn vitne til et dødsfall, slik at de tar inn sterke sanseinntrykk når dødsfallet skjer. Dette kan skje hvis et barn dør i hjemmet som følge av plutselig spedbarnsdød, astma eller lignende, om de overlever en ulykke der andre dør, eller hvis barnet er vitne til foreldres akutte sykdom, eller de finner mor eller far død etter sykdom, selvmord eller mord. Også forut for tap ved skilsmisse kan barn ta inn sterke inntrykk, for eksempel vold, truende atferd eller verbale trusler. I slike situasjoner tar barnet inn sterke sanseinntrykk som senere kan vende tilbake igjen i form av påtrengende minner og tanker. Hvis barnet ikke var til stede og får høre om hendelsen etterpå, kan det danne seg plagsomme fantasier om hva som hendte. Selv barn under to år kan ha sterke sensoriske minner, det vil si sanseinntrykk som lever videre i hukommelsen, og som senere kan bli gitt ord når barnet mestrer språk bedre.

Ting i barnets hverdag kan minne det om tapet og sette i gang reaksjoner. Det kan reagere på en lukt som minner om pappa, eller det kan begynne å gråte når musikk som ble spilt i begravelsen lyder på radioen. Slike sorgstimuli kan knyttes til sanseinntrykk eller til symbolske situasjoner: «Sist jeg hadde bursdag, satt jeg på mammas fang.» Hvis minnene er knyttet til dramatiske tap eller situasjoner, kalles de traumatiske påminnere, for eksempel en bil som ser ut som den de satt i under en bilulykke, sjøen hvis noen druknet osv.

En jente på 17 år forteller at hun helt siden hun var to år har slitt med gjenopplevelser fra en båulykke hvor moren hennes døde. Hun ser for seg moren ligge livløs, hvit i ansiktet. Hun husker klart at hun satt på fanget til en fremmed voksen, men at ingen sa noe til henne. Da dette skjedde, var hun for liten til å sette ord på det, og senere har det vært

for sterkt for henne å tenke på. Hun har forsøkt å presse det vekk uten å lykkes, og minnene har fortsatt å plage henne.

Tanker om mening

En del barn tenker på ulike meningsaspekter ved tapet, blant annet på rettferdigheten ved at dette skulle skje dem. Dette er først og fremst tilfelle med barn som har nådd skolealder, men selv små barn kan uttrykke dype tanker om livets sannheter:

Marianne på tre og et halvt år samtalte med sin venninne etter at Mariannes pappa omkom i en tragisk bilulykke og uttalte: «Det er så urettferdig at pappa døde før farmor». Avansert språkbruk og avansert tenkning hos et fremmelig førskolebarn. En av de første dagene etter dødsfallet fikk hun høy feber, uten andre sykdomstegn. Da sjokkerte hun mamma så sterkt med noe hun sa at mamma ringte til psykologen hun hadde kontakt med, selv om det var midt på natten. Det Marianne sa, var: «Vet du hvorfor jeg er syk, mamma?» «Nei.» «Det er fordi pappa døde.»

Reaksjoner over lang tid

Mens mange av de reaksjonene som er beskrevet til nå, vil dempes i løpet av de første ukene og månedene etter tapet, vil savn, lengsel og tristhet kunne vedvare over år, og på sett og vis vare livet ut. Dette betyr ikke at reaksjonene fortsetter å være sterke, men at de kan være der som en bakgrunn i barnets liv, spesielt hvis det har mistet en av sine aller nærmeste.

Små barn merker savnet mest i de daglige rutine; det er ikke lenger mamma som leser for dem om kvelden, eller det er tante som følger til barnehagen osv.

En sju år gammel jente gråt sårt om kvelden. Hun fortalte at hun savnet broren sånn. Han pleide å komme inn og gi henne en klem, men nå kunne han aldri komme mer. Hun tenkte også på at han ville ha hjulpet henne med lekser når hun begynte på skolen, og det vil han heller aldri kunne gjøre.

I barnets hverdag kan det være mange ting som minner det om at en kjær person er borte. Slike påminnelser kan plutselig føre til at barnet uten forvarsel fylles med tristhet og gråt, uten at det alltid vet hvorfor. Voksne kan

hjelpe barna til å sette ord på dette savnet, og trøste dem når det er som verst.

Hvis dødsfallet eller tapet skjedde brått, uventet og på en spesielt traumatisk måte, har hendelsen muligheter i seg til å innvirke på ulike sider ved barnets utvikling. Det er kjent at slike traumatiske hendelser kan endre et barns karakter og personlighetsutforming, framtidsberedskap (minsket tro på framtiden), evne til å regulere sterke følelser, yrkesvalg og forholdet til andre (redsel for å miste kjære personer). Gitt omsorgsfulle voksne og god ivaretagelse av barnet er det liten grunn til å forvente at barnet vokser opp med større risiko for utvikling av langvarige psykiske problemer. Likevel skal det ikke underslås at det er en høynet risiko for utvikling av depresjon hos barn som mister foreldre i barnealderen.

Blant risikofaktorer som øker sjansene for at barnet får problemer, er:

- Barnet var vitne til det som hendte (dødsfall eller vold før skilsmisse).
- Foreldre eller gjenlevende foreldre får eller sliter med store problemer (depresjon, posttraumatiske forstyrrelser osv.).
- Barnet opplevde å være i stor fare.
- Barnet opplever sterke reaksjoner hos foreldre uten at det blir forklart hvorfor.
- Hjemmeforholdene er svært negative for barnet (alkoholisme, neglisjering).
- Sterk benektning av det som har hendt i hjemmet, og totalt fravær av åpen og direkte samtale om det som skjedde.

Hvis barnet var til stede og var vitne til eller overlevde et dramatisk dødsfall, eller var vitne til voldelige handlinger i forbindelse med en skilsmisse, bør man være spesielt oppmerksom på om reaksjonene fortsetter. Hvis et barn fremdeles fire til fem uker etter tapet reagerer på en måte som tyder på at det plages av minner og tanker (for eksempel mareritt, søvnforstyrrelser, uro og stor aktivitet), trekker seg tilbake fra andre, unngår alt som minner om det som hendte, eller viser reaksjoner som tyder på nesten konstant fareopplevelse (konstant på vakt, oppfarende, irritabel m.m.), bør man søke profesjonell hjelp.

Dersom flere risikofaktorer er til stede, og barnets atferd forandrer seg påfallende, eller sterke følelser

fortsetter med samme intensitet, bør barnepsykolog eller barnepsykiater kontaktes slik at man kan få råd om hvordan barnets sorgarbeid kan støttes i fortsettelsen.

I førskolealderen lærer barnet å skille mellom ulike følelses-tilstander, noe som fortsetter ut over i skolealderen, for å ende i en dypere forståelse av følelsenes opprinnelse og konsekvenser i ungdomsalderen. Traumatiske situasjoner påvirker toleransen for å oppleve og skille mellom ulike følelser. Traumer kan innvirke på evnen til å kjenne medfølelse eller empati og på evnen til å uttrykke og tåle sterke følelser. Frykt og angst kan medføre at barnet i mindre grad våger å bevege seg bort fra sin trygghetsbase (som oftest mor eller far), og det kan bli engstelig i sin tilknytning og avhengig av konstant voksen tilstedeværelse. Læring av å regulere følelser er helt avhengig av de voksne omsorgsgiverne. Barnet setter i gang samspillssekvenser, men voksne må svare på og være sensitive for barnets signaler for at barnet skal dra nytte av denne kontakten i sin utvikling og læring. Hvis foreldre til småbarn er traumatisert eller deprimert, kan det påvirke dette samspillet. Når småbarn mister foreldre, mister den gjenlevende forelder sin partner. For mange medfører dette til dels langvarige etterreaksjoner. Dette kan gi forbigående eller vedvarende nedgang i deres foreldrekapasitet, og det fine samspillet som foregår mellom barn og foreldre kan forstyrres. Senere års forskning har vist at depresjon og sorg hos foreldre kan ha en klar negativ innvirkning på foreldrekapasitet. God støtte rundt familien og til den gjenlevende forelderen vil være god hjelp til både små og store barn i familien.

Små barn er beskyttet av sin manglende evne til å se de langsiktige konsekvensene av en traumatisk situasjon, og de kan også i mindre grad forstå en akutt fare. Så lenge foreldre forholder seg rolige, kan små barn være nokså ubekymret. Samtidig har små barn mindre erfaring til å fortolke en hendelse, større tilbøyelighet til magisk tenkning og misoppfatninger, og de kan i mindre grad omgjøre det som hendte i fantasien. I tillegg til dette er det småbarna som i minst grad blir snakket med, får minst konkret informasjon som motvirker fantasier, og som lettest blir oversett etter traumatiske hendelser. Slike forhold gjør det vanskelig å utpeke ett alderstrinn som mer utsatt enn andre.

Foreldrereaksjoner

Barns reaksjoner på et tap vil ikke bare avspeile deres egen sorg og savn, men også foreldrenes reaksjoner på tapet. Det er vondt for barn å se at foreldre gråter, eller å oppleve at mor og far ikke viser den omsorgen de pleier. Foreldre i sorg vil naturligvis ha mindre overskudd til barn, og det kan i perioder lett skje at foreldre blir utålmodige og sinte når barn krever oppmerksomhet.

Mange foreldre forsøker å skjule sine reaksjoner for barna for å beskytte dem. Vår erfaring er at barn er best tjent med at foreldre setter ord på følelsene sine slik at barna bedre kan forstå hvorfor mor eller far reagerer som de gjør. Dette gjør det også lettere for barna å vise egne følelser eller dele tankene sine med foreldrene.

Hvis det var et barn som døde, er det svært vanlig at foreldre blir engstelige for sine øvrige barn. Ikke sjelden fører dette til overbeskyttelse eller at de på andre måter aktivt griper inn i barnas liv for å sikre seg at ikke noe skjer med dem.

Barns utvikling fremmes ved at:

- foreldre kan få bearbeidet sin engstelse
- foreldre demper egen engstelse ved å kontrollere barnet fra avstand uten at barnet merker det, for eksempel ved å se etter femåringen som leker med jevnaldrende uten å rope på ham/henne
- tillater barnet å gradvis øke avstanden til de voksne, la andre sjekke og gi tilbakemelding på at barnet har det bra
- holder tilbake og mestrer sin tilbøyelighet til å forsikre seg om barnets trygghet til alle tider.

Mange foreldre forsøker å skjule sine reaksjoner for barna for å beskytte dem. Vår erfaring er at barn er best tjent med at foreldre setter ord på følelser de opplever slik at barna forstår bedre hvorfor mor eller far reagerer som de gjør. Dette gjør det også lettere for barna å vise egne følelser eller dele tankene sine med foreldrene.



HVA KAN GJØRES FOR Å HJELPE BARN ETTER ET TAP?

I den tidlige hjelpen til barn er det viktig å sikre at de forstår best mulig hva som har skjedd. Voksne undervurderer viktigheten av å innlemme barna i fakta rundt tapet, fakta som er viktige for å unngå unødige misforståelser og fantasier. Samtidig skapes det trygghet når barn opplever at de daglige rutinene opprettholdes og det er kontinuitet i deres liv. Foreldre som tidlig får informasjon om hva barn forstår av døden og hvordan de best mulig kan hjelpe, vil skape en trygg, omsorgsfull ramme rundt sine barn. Direkte, åpen og ærlig informasjon med tid og vilje til å møte barnas spørsmål, og forklaringer av hva som har skjedd i et språk som barnet forstår, bidrar til god mestring blant barn. I tillegg bør unødige atskillelser unngås.

Tidlig hjelp til små barn i sorg

Nedenfor er det nevnt noen viktige retningslinjer for den første hjelpen til barn i sorg:

- umiddelbar ivaretagelse
- trygge rammer med fysisk nærhet
- ta barnet på fanget og fortell hva som har hendt, sjekk at det har forstått det du sier, få fram tankene og spørsmålene det har, aksepter reaksjoner eller fravær av reaksjoner
- legg vekt på å gi barnet informasjon og fakta om tapet som bidrar til en konkret forståelse av situasjonen
- sørg for å spore opp misforståelser, misoppfatninger og magisk tenkning
- få fram hendelsens personlige mening for barnet
- legg til rette for at barnet kan uttrykke det som har hendt på forskjellige måter, det vil si, la barnet fortelle, leke eller gjenskape hendelsen i handling
- legg vekt på åpenhet og ærlighet i hjemmet
- gjenoppta raskt vanlige rutiner hjemme og i barnehage/skole
- som foreldre har dere stor nytte av råd om barns reaksjoner og behov
- la barnehage- og/eller skolepersonell få tidlig informasjon slik at de kan støtte barnet best mulig

Selv små barn (fra tre til fire år) har nytte av å gjennomgå det som har skjedd, som hjelp til å skape mest mulig helhet i sin forståelse, og som støtte for senere hukommelse. Samtidig hjelper dette til å oppklare og motvirke misforståelser og hindre fantasier. Barnet må hjelpes til å fortelle eller uttrykke seg på sin måte. Foreldrene eller en annen omsorgsfull voksen kan hjelpe barnet til en første samtale og gjennomgang av det som har hendt.

Barn trenger trygghet og struktur rundt seg etter et tap. Dette oppnår man om foreldre eller gjenlevende foreldre greier å holde på rutiner som barnet er vant med fra sin daglige tilværelse, slik som måltider, faste leggerutiner, og annet. Når dere opprettholder rutine, bringer de sammenheng i barnets liv og gir trygghet for at selv om verden er blitt utrygg på grunn av det som skjedde, er det likevel stabilitet i mye av barnets tilværelse.

Tidlig etter en tapshendelse kan man sikre at barnet ikke danner seg fantasier basert på at det ikke forstod hva som egentlig skjedde.

Trond var fire år da han var vitne til at broren omkom i en trafikkulykke. Han så lillebroren bli overkjørt og forteller i en samtale over ti år senere at han den gangen trodde at de tok broren til sykehuset for at de skulle ta en slange inn gjennom munnen hans og blåse luft i ham slik at han ble «stor» igjen. Han trodde at han ble helt flat da han ble overkjørt, og at han kunne blåses opp slik han hadde sett noen gjorde med en luftmadrass.

Eksemplet viser hvor viktig det er ikke å slå seg til ro med at den forklaringen og de fakta barna har fått, er tilstrekkelige til å sikre en riktig oppfatning av det som har hendt. Vi må arbeide aktivt for å få tak i barnas oppfatning av situasjonen, en oppfatning som ikke sjelden kan avvike mye fra det man tror barna tenker. Vi får innblikk i barnas versjon gjennom de spørsmålene de stiller oss, de tegningene de lager, eller ved på varsomt vis spørre dem om hva de tror og tenker om det som har hendt.

Hvis barn også forberedes på foreldres reaksjoner, vil de i mindre grad ta på seg oppgaven med å trøste, blidgjøre eller beskytte sine foreldre. Barn som ser at de voksne reagerer sterkt, blir ofte forvirret og tenker at det er noe de har sagt eller gjort som har forårsaket reaksjonen. Fra barna er helt små, reagerer de når andre er lei seg eller har det vondt. Da gjør de sitt beste for å trøste. Om de tidlig forklares hvorfor mamma og pappa er triste etter for eksempel søskens død, kan det hindre at de små barna tar ansvar for å bedre foreldrenes humør. Hvis man forklarer hvorfor man reagerer som man gjør, kan barnas engstelse dempes, samtidig som barn lærer at det er i orden å være trist eller sint etter at noe trist har skjedd. Det blir også veldig slitsomt for foreldrene å gå rundt og forstille seg hele tiden, noe som på sikt vanskeliggjør samtale om vanskelige temaer i familien.

Hva skal sies til barna?

Uansett om et tap skjer plutselig eller ikke, vil informasjon og samtale med barnet ha avgjørende betydning for deres mulighet til å mestre det som har skjedd. En del foreldre benytter omskrivninger når et barn skal fortelles om et tap. Det blir sagt at den døde sover, er gått bort, eller at pappa måtte arbeide et annet sted, har dratt på en reise o.l. Noen ganger utsetter man å fortelle om det inntrufne eller om at den døde er begravet og aldri vil



vende tilbake. Mange foreldre gir det inntrufne en religiøs forklaring: «Gud ønsket ham for han var så god», «Nå er hun hos Gud, og der har hun det bra», «Når vi dør kommer vi opp til Jesus, og bor sammen med oldefar». Førskolebarn har vanskelig for å forstå abstrakte forklaringer, og kan streve med å forstå at noen er nede i jorden og oppe i himmelen på en gang. De forholder seg best til det konkrete, og når dere på grunn av religion eller overbevisning vil bruke den religiøse forklaringen for barnet, bør dere bruke konkrete bilder som letter barnets oppfattelse. Dere kan for eksempel sammenligne kropp og sjel med sommerfugl-puppen. Når sommerfuglen klekkes og flyr mot himmelen, ligger bare puppeskallet igjen. Barn viser ofte et religiøst tenkesett, med forestillinger om at den døde lever et sted og kan se dem. Slike tanker kan de ha uavhengig av hva foreldrene tror på. Hvis ikke barnet er blitt introdusert for religiøse begreper (Gud, himmel) før, anbefales det at man forteller konkret og direkte til barnet hva døden innebærer. Boka «Det var en gang vi ikke var her» av den danske psykologen Anne Jacobsen (Hans Reitzels forlag, København, 1989) kan anbefales som

en god hjelp i denne situasjonen. Denne boka kan også brukes i barnehagen, og egner seg som utgangspunkt for en samtale om døden i samlingsstunden. I boka beskriver Jacobsen på en svært innsiktsfull og direkte måte hva som skjer når vi dør, hva som skjer under bisettelse og begravelse, og hva som skjer etterpå. «Dödenboken» (Stalfeldt, 1999) er et alternativ og består mest av tegninger som i en mer «morsom og lett» tilnærming beskriver hva som skjer når vi dør. Barn som besøker mitt kontor og som har «lest» begge, velger eller henter selv Jacobsens bok neste gang de kommer.

- I «Tenkeboka» har Susanne på åtte år beskrevet sorgen sin over tapet av mor gjennom tegninger og tekst. For de eldste førskolebarna kan denne gjennomgå med voksne for å hjelpe dem til å forstå og uttrykke lengsel, savn og smerte. Etter foreldres død kan barna lett identifisere seg med Susannes reaksjoner (Susanne, 2006).

For å unngå at tilliten mellom foreldre og barn brytes ned, må barn få nokså umiddelbar og nøyaktig informasjon. Ved å tillate barna å stille spørsmål, gi svar der man har svar å gi, og si «jeg vet ikke» når man ikke vet, hjelper

man barna til å begripe det som har skjedd. Barn har de samme behov som voksne for å gjøre tapet virkelig – og det skjer gradvis. Derfor kan det være nødvendig å samtale om det som har skjedd gjentatte ganger.

Hvis et barn skal informeres om et dødsfall, kan følgende retningslinjer følges:

- Ikke utsett å fortelle det. Hvis du selv føler deg «utslått», kan du vente til du har fått samlet tankene noe, eller få hjelp fra en annen person som barnet har tillit til.
- Velg en plass der det er ro til å formidle meldingen, helst et sted der barnet er kjent og føler seg trygg.
- Gi direkte, åpen og ærlig informasjon i et språk tilpasset barnets alder. Gi barnet tid til å forberede seg på det som kommer, for eksempel: «Jeg har noe veldig trist å fortelle deg. Det gjelder pappa. Da han kjørte med toget til jobben i dag, kolliderte toget. Pappa slo hodet sitt veldig hardt da det skjedde. Det kom leger for å hjelpe ham, men de greide ikke å redde livet hans. Han døde i sykebil på vei til sykehuset fordi han var så ødelagt inne i hodet». Selv om den voksne ofte vil omskrive eller bare gi litt av sannheten, for eksempel etter selvmord, har det vist seg at åpenhet er best. Det styrker tilliten mellom barnet og de voksne etter som barnet vokser opp.
- Sitt med barnet etterpå. La det få lov å stille spørsmål hvis det vil, men vær klar over at det kan ønske å gjøre noe helt vanlig like etter at det har fått beskjed, som for eksempel å gå ut og leke, se på fjernsyn, leke med lego m.m.
- Gi forsikringer om at du vil være der og at ingenting kommer til å skje med deg.
- Fordi mange barn kan ta på seg skyld for det som har hendt, enten det er et dødsfall eller en skilsmisse, er det viktig at voksne sier at det ikke er noe barnet har gjort, tenkt eller sagt som har forårsaket det som skjedde.

Noen tap er vanskeligere å informere barn om enn andre. Hvis mor, far eller et søsken har tatt livet av seg, blir barn ofte feilinformert eller ting utelates. Her settes vår evne til å være ærlige på prøve. Barn kan forklares at noen ganger får voksne tankesykdommer som gjør at de ikke vil leve lenger. De blir så triste inni seg, mye mer enn du og jeg kan bli, at de selv gjør sånn at de dør. «Pappa tok en pistol og skjøt seg selv med den sånn at han døde.» Det oppleves brutalt å fortelle førskolebarn dette, men greier man å være åpen og ærlig helt fra starten av, etableres det en tillit som blir viktig utover i barne- og ungdomsalderen. Hvis man ikke forteller sannheten eller bare forteller deler av sannheten, kan barnet senere forstå eller få høre den gjennom andre, og bli bitter og sint for at hemmeligheten ble holdt skjult for det. Vanligvis vil mindre barn forholde seg til «sterk» informasjon på en liketil og direkte måte, og stille spørsmål som: «Hvor skjedde det?», «Kan jeg få se pistolen?», «Tenkte han på meg?» osv. Vanskene med å være direkte er først og fremst noe vi voksne strever med, mens barn kan ta det mer naturlig. –På www.krisepsyki.no har psykolog Magne Raundalen skrevet svært konkrete råd om hvordan en kan snakke med barn om selvmord.

Informasjon til barn om at mor og far skal skilles bør følge de samme prinsippene. Åpen, ærlig og direkte informasjon, helst gitt av mor og far sammen, bidrar til minst uro hos barn. Så godt som mulig bør barna også informeres om hvordan deres hverdag kommer til å bli: hvor de skal bo, hvor ofte og hvor lenge de skal være hos hver av foreldrene, osv. Samtidig bør de voksne si til barna at de ofte kan få ringe til pappa eller mamma om de savner dem.

Unngå unødige atskillelser mellom barn og foreldre

Det er nokså vanlig at foreldre lar andre ta hånd om barna når det er en nærstående person som er død, fordi de føler seg ute av stand til å ta seg godt nok av dem. Dette kan øke små barns engstelse for at også far og/eller mor skal bli borte. Dersom noen skal avlaste foreldrene med barnepass, er det derfor best om de kan gjøre det i kjente omgivelser i barnets hjem. Jo før mor/far selv kan gi nærhet og kontakt til barnet, desto bedre er det. Men det må den enkelte selv kjenne etter.

BARNES DELTAGELSE I RITUALER

KAPITTEL 3

Barns deltagelse i ritualer er viktig for at de skal lære om liv og død. Ritualene markerer viktige hendelser i barns liv, ikke bare i nåtid, men i deres videre liv. Å være til stede i et nært familiemedlems begravelse er en mulighet barnet ikke får tilbake, og som hendelse kan den få stor symbolsk betydning senere i livet. Dette er en av grunnene til at barns deltagelse i ritualer vies bred plass i dette heftet. Syning og begravelse konkretiserer og virkeliggjør det som har hendt. Deltagelse i slike ritualer gir barnet et viktig fundament for dets videre forståelse av det som har skjedd.

Men ritualene hindrer også ulike fantasier av typen:

- «Kanskje han ikke er død likevel?»
- «Kanskje det har skjedd en feil – at det var en annen?»

Enda vanskeligere kan fantasiene om hvordan den døde så ut være:

- «Hvor skadet var hun?»

Ritualene muliggjør handlinger som tillater at barn direkte kan gi uttrykk for følelser. Gjennom å legge tegninger, brev, gjenstander eller blomster i eller på kisten, ved å kunne snakke til den døde, være med og følge kisten til graven osv., fremmes et konkret og direkte uttrykk for indre følelser, et uttrykk som kan være vanskelig å få til på annen måte. Barn uttrykker seg vanligvis mer gjennom handling og lek enn ord, og de rituelle handlingene kan direkte uttrykke ubevisste og bevisste følelser. Samtidig består ritualene av en klar begynnelse og slutt, slik at følelsene blir lettere å håndtere.

Ritualene gir også voksne og barn et felles utgangspunkt for samtaler og spørsmål om dødsfallet, ikke bare i ukene som følger, men senere i barnets liv.

Samlet fremmer ritualene forståelsen av det som har skjedd, samtidig som de letter det emosjonelle uttrykket for tapet. Ritualene er viktige for det sørgende barnet i tilpasningen til et nytt «indre» liv, hvor savnet skal leves med i barnets tanke- og følelsesverden, og i den ytre tilpasningen til aktiviteter hvor den døde ikke lenger inngår. Gjennom ritualene oversetter barna tanker og følelser til konkrete symbolhandlinger.

Deltagelse under syning av den døde

Forberedelse til syning

Før barn tas med til en syning av den døde, må de forberedes på situasjonen. Dette gjelder selvfølgelig mest for de «eldre» små barna. En forberedelse innebærer at de er informert om:

- Hvordan syningsrommet ser ut, inkludert hvordan det er dekorert, for eksempel med blomster, malerier, lys m.m.

- Hvordan kisten ser ut, at den er åpen, hvilken farge den har, hvordan den er «pyntet», utskjæringer, etc.
- Hvordan den døde ser ut, farge på ansikt og hender, og hvis det var en ulykke, selvmord eller mord: hvilke skader som er synlige og hva som er dekket til. En som kjenner den døde godt, går inn først og gir deretter barnet en beskrivelse av på hvilken måte den døde ser annerledes ut.
- Temperaturen i rommet, at den døde har vært oppbevart kjølig og derfor kjennes kald ved berøring, og at huden ytterst er bløt, men at den døde kjennes stiv ut under den bløte ytre huden.
- At det ikke er farlig om voksne reagerer med sterk gråt og uro, at dette er fordi de var så glade i den som døde.
- At barn har lov til å reagere akkurat slik de selv føler, og at ingen vil si noe om de ikke gråter. Føler de for å gråte, gjør det ingenting.
- At de selv kan ta på, klemme eller kysse den døde om de vil, men at det ikke er alle barn som ønsker det, og at de ikke behøver å gjøre det samme som de voksne gjør.

Små barn har ikke alltid tålmodighet til å være stille eller forbli rolige over lengre tid i en slik situasjon. Barn er nysgjerrige og kan utforske rommet og den døde mer enn det voksne synes er passende, for eksempel kan de stikke en finger inn i munn eller nese eller forsøke å åpne øynene til den døde. Når voksne er forberedt på og tillater barns utforskertrang, letter det situasjonen. De må kanskje følges ut etter en stund, eller de må få lov til å tumle litt rundt i syningsrommet.

Det kan være fornuftig at en som kjente den døde godt først går inn for å se på rommet og den døde, før han/hun går ut til de som venter og gir en detaljert beskrivelse av hva som venter dem. Om håret er greidd en annen måte enn vanlig, er det viktig å si det til barn før de går inn.

Når det legges så sterkt vekt på forberedelsen, er det fordi det reduserer mulighetene for at situasjonen skal

«brenne seg fast» som et traumatisk minne. Et barn som er dårlig forberedt, kan i verste fall oppleve at negative, traumatiske bilder kan brenne seg detaljert og intenst fast i hukommelsen. Dersom barnet er skikkelig forberedt, kan det gjenkjenne situasjonen fra forberedelsene:

- «Det er akkurat slik du fortalte, pappa!»

Vi vet også at barn kan ha klare meninger om hvilke klær den døde skal ha på seg i kisten, og foreldre kan trekke barna inn i denne avgjørelsen: «Jeg vil at han skal ha på seg den matrosdressen han hadde på seg på fødselsdagen sin».

Skjer dødsfallet i hjemmet etter lengre tids sykdom, kan det være naturlig at den døde stelles og får ligge hjemme til begravelsen, og at symbolske markeringer finner sted der. Barn vil ofte utforme sine egne små seremonier i en slik situasjon:

- Femårige Gretes lillebror døde hjemme etter lengre tids sykdom. Han ble liggende hjemme på rommet sitt i et døgn. Far la ham selv i kisten. Familiemedlemmer kom og gikk og tok avskjed. Grete tok avskjed på sin egen måte. Hun oppholdt seg inne hos broren, sang og «leste» for ham og snakket med ham. Fra stuen hentet hun en spesiell blomst som hun la ved hodet hans, så puttet hun en penge inn i hånden hans, før hun passet på at han fikk en liten bil og bamsen sin med seg.*

Syningen

Barnet skal ha følge med en nærstående person som det har tillit til inn til den døde. Når mor, far, søster eller bror er død, vil foreldre eller gjenlevende foreldre selv være i sjokk og sorg, og de kan noen ganger trenge å gå inn til den døde forut for barnet, slik at de kan få anledning til å reagere uten å måtte ta seg sammen for barnets del. Etterpå kan de følge barnet inn, eller en annen person som står barnet nær kan følge med inn, forklare hva som skjer, støtte når det er nødvendig, eller følge ut om barnet vil det. Spesielt viktig er det å gjøre voksnes reaksjoner forståelige for barnet dersom det er vitne til sterke reaksjoner blant de voksne. Barn som er med inn til syningsseremonien, må få

anledning til å gi konkrete uttrykk for sin sorg. Dette betyr at de på forhånd har laget eller tatt med noe som kan legges i kisten til den døde. Denne rituelle handlingen har stor symbolsk kraft og er viktig i barnets sorgbearbeiding. Barn trenger bare å gis ideen om å ta med noe de kan legge i kisten, så vil de ofte selv ha en rekke konkrete ideer om hva det kan være. Blant de gjenstandene eller tingene de kan ta med er: tegning, leke, brev, dikt, CD-plate, bok, fotografier, innlest avskjed på kassettbånd, håndplukkede eller andre blomster, andre gjenstander med symbolsk verdi, for eksempel noe de laget til mamma eller pappa i barnehagen.

De skal selv legge det de har med i kisten eller inn i hendene til den døde – dette blir den mest konkrete måten å ta farvel på. Noen ganger makter de ikke dette selv, og andre må assistere. Hvis dødsfallet skjedde plutselig, uten noen anledning til å ta farvel, kan de ta avskjed under syningen. Dette kan de gjøre ved å si noe høyt eller inne i seg til den døde, eller de kan hviske noe i den dodes øre.

Små barn lærer gjennom sansene. Noen barn vil uten videre ta på den døde, spesielt hender og hår har stor betydning i denne situasjonen, mens andre kvier seg for dette. Her skal det utvises takt og ikke press, men barna skal vite at det er lov å ta på eller klemme den døde. Hvis de ikke ønsker dette, skal de fortelles at det er andre barn som heller ikke har villet gjøre det.

Hvis et barn ikke vil gå inn til den døde, skal man bruke tid ute til å støtte og motivere det til å gå inn, men ikke noe press. Noen barn går fort ut etter at de er kommet inn, men vil kanskje gå inn en gang til senere. La barnet selv bestemme tempoet.

Det er også blitt vanligere å ta fotografier av den døde i kisten. Barn har et mer uproblematisk forhold til slike bilder enn voksne. De kan be om å få se på det, og ha ønske om å vise det til venner og slektninger. Også her skal vi vokte oss for å la voksne stengsler hemme barnas naturlige behov. Hvis et barn dør og det er blitt tatt bilder eller videofilm, kan disse være nyttige å ha når senerefødte barn blir opptatt av broren eller søsteren som døde, vanligvis fra fire- til femårsalderen. Bildene som tas, kan bli en viktig støtte for barnets hukommelse etter som tiden går, fordi førskolebarns minner trenger ytre holdepunkter og voksen samtale for å fastholdes. Spesielt når barnet kommer i ungdomsalderen, kan det



Femårige Marte brukte sandkassen til å leke storesøsterens begravelse. Gjentatte ganger lot hun en lekeløve begravnes. Hun satte kors på graven, la lekeblomster på, og lot så voksne og barn komme på besøk på graven. Gjentagelsen av ritualene hjalp henne til å integrere det hun hadde vært med på, og gav henne nye muligheter til å uttrykke tanker og følelser.

Mindre barn som ser den døde i kisten, må få vite at lokket settes på kisten før den døde begravnes. Dette fordi de ellers tenker konkret på at den døde får jord på seg:

«Det må være ekkelt for mamma å få jord i munnen nede i graven».

Når skal ikke barn være med?

Barn skal ikke delta ved syning i situasjoner der den døde er skadet til det ugjenkjennelige. Dette gjelder for eksempel situasjoner der den døde omkom i brann, og vedkommende er svært forkullet. Mindre brannskader, for eksempel når overhuden er svidd og blitt rødlig, bør ikke føre til at barnet utestenges. Den døde kan stelles slik at syning blir mulig. Enkelte fly- og eksplosjonsulykker gjør det også umulig med visning, fordi den døde er for skadet. I slike situasjoner benyttes andre rituelle markeringer. Men også når den døde finnes etter lang tid og liket er gått i oppløsning, enten den døde har ligget i sjø eller på land, er det utilrådelig å gjennomføre visning.

Vanligvis vil den døde kunne vises etter trafikkulykker, arbeidsulykker o.l., til tross for svært omfattende skader. Noen ganger må deler av den døde dekkes til med bandasjer eller på annen måte. Ikke sjelden vil etterlatte barn og voksne kommentere at: «Det er hans hender. Nå vet jeg at det er han.» Mange voksne vil grue seg for å ta barn med når den døde er skadet. Husk at barn har like stor rett til å være med som voksne i disse situasjonene. De får aldri sjansen igjen, og dersom de er forberedt på situasjonen, tar de den naturlig uten noe oppstyr. Det er vi voksne som setter opp mentale stengsler for barns deltagelse. Barna oppfatter situasjonen konkret og naturlig.

Hva hvis barnet ikke vil?

Barnet skal aldri presses til å være med. Dersom barnet sterkt motsetter seg å delta, kan man prøve å motivere

det til å delta. «Det er viktig at du er med, fordi dette er siste gang du får se pappa. Senere, når du blir stor, vil du synes det var viktig at du var med. Jeg skal være der hele tiden, og du behøver ikke være lenge der inne hvis du ikke vil.» Hvis barnet er redd for hva det kommer til å få se, kan man si: «Jeg vet du er redd for hvordan hun ser ut, siden skadene var så store at hun døde av dem. Jeg skal først gå inn, og så skal jeg komme ut og fortelle deg hvordan hun ser ut.» Det er sjelden at førskolebarn viser motstand mot å være med hvis foreldrene ikke gjør noe nummer av det. Hvis de er tvilende, kan man si: «Dette er ikke noe du behøver å bestemme deg for akkurat nå. Tenk litt på det, så kan vi snakke om det senere.» Som oftest er det mulig å la barn se en dag senere enn det som var planlagt dersom de ombestemmer seg.

Man kan også si til barnet at det skal bli grundig forberedt på hva det vil møte, og at andre barn som først ikke ville være med på syning, senere har sagt at de var veldig glade for at de var med.

Hva hvis foreldre ikke vil?

Hvis foreldre overhodet ikke kan tenke seg å ta med barna, bør helsepersonell eller prest sikre seg at foreldrene forstår hvorfor det er viktig at barna er med og hvilken urett vi kan gjøre barn om vi stenger dem ute. Når foreldre er i tvil, er det viktig å la dem få tid til å la tanken få modne seg. Når foreldre ikke ønsker at barnet skal være med, er det vanligvis fordi:

- de tror at barnet kan ta skade av det
- andre har sagt at de ikke bør ta barnet med
- de er selv redd for situasjonen, for hvordan de vil reagere og hvordan deres reaksjoner kan virke på barnet.

All erfaring tilsier at et barn som er godt forberedt på et syningsrituale og som har følge av en voksen støtteperson, ikke tar skade av det. Råd om ikke å ta barnet med er ofte basert på en feilaktig og enkel tro på at det er best for barnet å huske den døde som han/hun var, uten å forstå den langsiktige betydningen deltagelse i syning kan ha for å hindre fantasier og gjøre dødsfallet virkelig. Barn som deltar, får ikke økte problemer med å huske den døde slik han/hun var i levende live. Vår erfaring er at barn noen ganger, i likhet med voksne, senere strever med at de unnløt å være med på synin-

være viktig for det at det var med under en syning, og da kan bildene være gode å ha.

Etter syningen

Selv om syningsseremonien skjer med godt forberedte barn og med voksen støtte underveis, kan det være en sterk opplevelse for deltagende barn. Derfor må det være anledning for barna til å stille spørsmål like etterpå, til å sette seg ned til en samlingsstund med de voksne hvor det som nettopp er lagt bak dem, blir snakket om. Kanskje tar det litt tid før spørsmål og tanker melder seg, og muligheten til å uttrykke det de har vært med på, bør være til stede i tiden etterpå. Barna kan trenge å stadfeste det de har opplevd. Små barn som for første gang har fått konkret erfaring med døden, kan si: «Nå kan jeg aldri bade mer med pappa. Nå kan vi aldri mer gå tur sammen.» Dette viser at barna samler inntrykkene

til en ny forståelse av hva døden er. Andre ganger kan de ha mange spørsmål, eller de kan be om å få gå inn en gang til.

Gjennom syningen blir det uvirkelige virkelig - det skjer en integrering av det som er tatt inn gjennom sansene. Men videre bekreftelse skjer gjennom språket i samspill med de voksne.

Etter syningen kan barnet forklares hva som nå skjer med den døde fram til begravelsen/bisettelsen, for eksempel at han eller hun ligger i kisten i et rom på sykehuset eller i begravelsesbyrået og så blir hentet til kirken eller kapellet den dagen begravelsen skal finne sted.

Førskolebarn kan detaljert gjenspile ritualene i lek i tiden etter dødsfallet:

gen, mens få strever med minner fra syningen. Barnas valg tas ofte av foreldrene, mens det er barna som skal leve videre uten å ha fått ta del i en viktig familiehendelse. Når barna blir større, kan de anklage voksne for at de ikke fikk være med.

Vi skal likevel vite at noen få barn, til tross for god forberedelse, kan streve med minner fra syningsseremonien i ettertid. De kan se for seg den døde når de legger seg eller få mareritt hvor de ser den døde slik han eller hun så ut i kisten. Hvis barnet begynner å slite med søvnen, er det viktig å spørre om det ser slike bilder. Moderne psykologiske behandlingsmetoder kan vanligvis raskt avdempes slike problemer.

Dersom foreldre ikke ønsker å ta barna med, bør de bruke tid på å tenke igjennom dette. Får de vite at presten, begravelsesbyråfolkene eller helsepersonell vil stille opp og støtte dem igjennom ritualer, er det lettere for foreldrene å ta med barna. Hvis de likevel ikke makter å ha barna med, er det viktig at de etterpå kan fortelle dem så detaljert som mulig hvordan det var, slik at barnas fantasier kan motvirkes, og de får en bedre forståelse for hva som foregikk under ritualer.

Bør små barn delta i slike ritualer?

Lav alder er ikke et argument for å unnlate å ta barn med på syning. Et lite barn under tre år vil ikke forstå mye av det som foregår, men deltagelsen kan få stor symbolsk betydning for barnet når det blir eldre. Dette argumentet har selvfølgelig bare gyldighet når det er en nær slektning av barnet som er død, slik som mor, far, søsken eller besteforeldre.

Karl på 16 år sier han skulle ønske han hadde vært med under syning og begravelse den gangen faren hans døde da han bare var ett år. «Det hadde vært så godt å vite at mamma bar meg på armen inn til pappa, at jeg hadde vært der.»

Forberedelsene må imidlertid tilpasses barnets alder. De helt små barna vil ikke forstå hva som hender, og trenger å bli båret på en trygg arm. De må forklares på en konkret måte hva død er: «Når vi dør, slutter vi å puste, hjertet slutter å slå (la barnet kjenne på eget hjerte eller ditt hjerte), og hår og negler slutter å vokse. Når pappa er død, kan han ikke kjenne noe, f.eks. om vi kniper ham i

hånden, og han tenker ikke lenger.» Barna må få vite at den som er død kjennes kald om de tar på ham/henne. Større barn trenger presis informasjon om hva som skal skje, og opplysning om at de har lov til å ta på, klemme o.l.

Begravelsen, minnesamværet og senere ritualer

Mye av det som er omtalt under syning, gjelder også ved begravelsen. Barn skal være godt forberedt, ha en nær, trygg voksen ved sin side som de kan stille spørsmål til, og de skal kunne gi uttrykk for tanker eller reaksjoner etter seremonien.

Også under begravelsen kan den rituelle markeringen være viktig for barna, i form av en blomst, en tegning o.l. som de kan legge på kisten. Når barn har mistet søsken, kan det godt være at de vil fortelle et lite eventyr eller en regle som barnet likte spesielt godt, eller syng den godnattsangen som barnet var så glad i. Dette skal ikke skje etter press, men være mulig om de vil det.

Fra kirkens side bør presten legge vekt på at minnetalen er enkelt utformet slik at barn mest mulig kan forstå den, og slik at noen viktige hendelser som avdøde og etterlatte barn har felles, nevnes. Presten kan dempe voksnes angst for at barna skal «ødelegge» det seremonielle ved å kommentere hvor godt og viktig det er at barna er med, og at det ikke gjør noe om de høres i kapellet.

Større førskolebarn skal ha muligheten til å delta i minnesamværet hvor minner og episoder knyttet til avdøde trekkes frem, minner som kan være viktige for barnets forståelse og respekt for den avdøde. Samtidig kan man ikke kreve at mindre barn skal oppføre seg høytidelig og sitte stille under dette samværet. Barn må få utfolde seg uten å få stadige irettesettelser fordi de bråker eller ikke viser nok respekt.

Rituelle markeringer kan senere knyttes til spesielle merkedager og høytider. Ritualene kan både kanalisere religiøse følelser, og tjene som konkrete holdepunkter for savn, lengsel og sorg. Mange barn deler troen på at de skal gjenforenes med den døde i livet etter dette, selv de som ikke finner trøst i andre sider ved religion. Gjennom de rituelle markeringene kan følelser uttrykkes direkte gjennom handling, og det kan bygges bro i savnet.



Markering og hjelp i barnehagen

Førskolebarna trenger en forklaring på det som har hendt i et enkelt språk som er tilpasset alderen deres. Om det er tid til å informere foreldre, er det trygt å sitte på fanget deres mens barna får forklart hva som hendte og hvorfor. På grunn av manglende erfaring og begrepsutvikling må en sikre at de har forstått det som sies, slik at misoppfattelser unngås. Trygge rammer med fysisk nærhet er særdeles viktig for denne gruppen, med god rådgivning til foreldre om hvordan de kan følge opp hjemme. Foreldre bør godta mer klenging og midlertidig søvn i foreldrenes rom, de bør opprettholde rutinene i hjemmet, etc. Det kan sies til barna at noen ganger blir vi triste, sinte eller redde etter at noen dør. Da kan de gå til mamma eller pappa eller komme til en av de voksne i barnehagen, som kan trøste og snakke med dem. Om de får dumme tanker som gjør dem redde, kan de tenke på gode tanker som tar bort de dumme tankene. Gode tanker er tanker som «Mamma og pappa er her og trøster meg», «Nå skal jeg tenke på noe kjekt», eller de kan tenke på den kjekkeste DVD-platen/tegnefilmen som de vet.

Nære venner fra barnehagen kan også tas med i begravelsen av en venn når dødsfall rammer førskolegruppen, men da med nærvær av foreldre og førskolepersonell

som trygge og nære omsorgspersoner. I enkelte tilfeller kan barna bli helt borte under slike seremonier, spesielt dersom det er en hendelse som har skaket opp hele nærmiljøet slik at kirken er full. I slike situasjoner kan det legges til rette for at barneflokkene kan komme til kisten på forhånd (for eksempel en time før), slik at de personlig og uforstyrret kan ta avskjed.

Ritualer kan også benyttes i barnehagen. En minnestund kan for eksempel bestå av følgende:

- samling av barna
- lystenning, gjerne med blomster ved siden av et bilde av det døde barnet
- noen ord fra førskolelærer om barnet som døde
- sang/musikkstykke

La barna pynte med blomster, stearinlys m.m. På merkedager som følger i perioden fra dødsfallet fram til jule- eller årsavslutning (for eksempel barnets fødselsdag), kan det også tenkes lys.

Barn i barnehagen kan også være med å ordne og pakke ned de tingene som det døde barnet etterlater seg i barnehagen. Dette må skje i forståelse med det døde barnets foreldre. I tillegg kan barna tegne en tegning til de etterlatte foreldrene, en tegning som kan gis sammen med de personlige effektene som skal leveres

tilbake. Fram til begravelsen kan et lys være tent ved siden av bildet av barnet. Etter begravelsen bør bildet få stå framme til avslutning før jule- eller sommerferie.

Avhengig av hva som har skjedd, må barna informeres om dødsfallet. Dette bør gjøres på en rolig, konkret og direkte måte. Fordi mange av barna lager seg sine egne forestillinger om årsak og hendelsesforløp, er det viktig å lytte til spørsmål som barna stiller eller samtaler de fører, slik at eventuelle feiloppfatninger kan oppklares og fantasier dempes.

Har barn deltatt i begravelsen, blir den gjerne tema i lek og tegninger i en periode, fordi barn naturlig bearbeider slike hendelser på denne måten. Mange direkte spørsmål eller kommentarer kan komme:

- «Kan jeg bli syk og dø slik som Morten?»
- «Jeg vil ikke bli død».
- «Etter jul kommer han vel tilbake?»

Ofte er det nødvendig å snakke om det som har hendt i lang tid etterpå. Bruk av bøker som omhandler tap og sorg, kan være svært nyttig i denne perioden. Bakerst i dette heftet finnes en liste over bøker som på forskjellig vis omhandler tap hos barn, enten det kommer som følge av dødsfall, skilsmisse eller på annen måte.

Oppfølging i barnehagen

En barnehage bør ha en beredskapsplan for hvordan de skal håndtere dødsfall som skjer i barnehagen. Dette gjelder også dødsfall som rammer barnehagebarn i fritiden, eller andre dødsfall som gjør stort inntrykk på flere barn i barnehagen, inkludert hendelser som får stor oppmerksomhet i media. Gjennom å gjøre kriser og dødsfall til tema på en planleggingsdag, ved sammen å utarbeide en plan for håndtering, og ved å klargjøre hvem som skal gjøre hva når noe hender, stiller en godt forberedt om det verste skulle skje. Se litteraturlisten for en bredere beskrivelse av hva som kan gjøres i forhold til utvikling og vedlikehold av en slik beredskap. I Danmark har Kræftens Bekæmpelse laget et meget nyttig hefte for barnehager som omhandler handlingsplaner for aldersgruppen null til seks år (se litteraturlisten bak).

Skal man gjennomgå et dødsfall som skjedde i barnehagen eller som alle barna er sterkt berørt av, bør foreldrene være til stede. Barna kan sitte i en ring på

foreldrenes fang mens man snakker om det som har hendt. Dette gir trygghet til å snakke om det vonde, og en skulder å gråte mot om det skulle være nødvendig. Gjennomgangen må være konkret, med ord som barna forstår og med varsom stimulering av barnas fortellinger om det som skjedde eller hva de har oppfattet. Samtidig kan tegning, hånddukker o.l. brukes som hjelp til å fremme barnas spontane uttrykk. Voksne kan trenge å gjenta faktainformasjon og samtidig sikre seg at de små barna har forstått hva som hendte. Små barn har manglende verbale ferdigheter for å uttrykke ulike sider ved hendelsen, men kan oppmuntres av det de andre barna sier og den voksne støtten de får. Det er begrenset hva man kan gi av informasjon om vanlige reaksjoner til denne gruppen, men de kan dra nytte av enkle, konkrete råd om hva de kan gjøre hvis det kommer triste eller dumme tanker:

- snakk med mamma/pappa om det
- la gode tanker komme og ta de dumme vekk
- lag en felle for å lure de dumme tankene osv.

Småbarn har et begrenset mestringsrepertoar og må derfor gis enkle råd om hva de kan gjøre. Noen ganger kommer ideene lettere hvis man sier: «Hva kan vi gjøre hvis det kommer dumme tanker om det som hendte?» Forslagene kan noen ganger stå i kø fra de små når de får sjansen til å bruke fantasien.



HVORDAN BEARBEIDER BARN OVER TID DET SOM HAR SKJEDD?

Barn har stort behov for å minnes den som er borte, og samtidig bearbeide det som har skjedd. De kan hjelpes i dette på ulikt vis: - De kan oppsøke konkrete minner for å bygge bro i savnet, og trenger voksne som tåler å se i album, på videofilm, osv., og som kan følge dem på gravplassen. - De mange spørsmålene de stiller gir dem gradvis en bedre forståelse av hva som skjedde, og krever tålmodige foreldre. - Gjennom lek tumler de rundt med hva som skjedde, og voksne kan oppmuntre og støtte dem i slike uttrykk. - Dersom de blir beskyttende eller svært trøstende om de voksne er lei seg, kan noen ord som beskriver hvorfor for eksempel mamma er så lei seg være nyttige, samtidig som de får vite at det ikke er farlig og at de trenger ikke være bekymret. - Nærhet og fysisk kontakt roer barna ned, og gjør at de kan nærme seg den de har mistet i tankene uten for stor uro.

La barnet oppsøke konkrete minner

Barnet ser på bilder av den som er borte. I perioder kan dette skje dagstøtt, og samtidig kan barnet velge seg en leke det forbinder med den døde/tapte som det bærer med seg og som det gjerne sover med i sengen om natten. Dette kan sees hos selv svært små barn.

Barn vil gjerne gå på gravplassen. Hvis gravplassen er nær hjemstedet, kan barnet oppsøke graven alene fra det er i sjuårsalderen. Etter ulykken kan de også ha stor nytte av en «befaring» til ulykkesstedet for å fatte hva som skjedde. Noen ganger er det først da de skjønner hva som hendte. De kan også ønske å oppsøke steder der de har vært sammen med den avdøde. Selv om det kan være tungt for foreldre å gjøre slike ting sammen med barna, vil det være til hjelp for dem.

La barnet stille spørsmål

Barnet begriper og bearbeider det som har skjedd gjennom de svarene det får på spørsmål det stiller til foreldrene. Foreldre forteller at det kommer en rekke spørsmål om den avdøde og døden.

*«Måtte babyen klatre helt opp til himmelen?»
«Er det kaldt nede i graven?»*

Gjennom stadig å stille nokså detaljerte spørsmål, øker barnet sin forståelse og mestring av det som har skjedd. Barns direkte, og ofte brutale spørsmål og kommentarer kan være uventede, smertefulle og overraskende:

*«Han trenger ikke verktøyet lenger, det er jeg som er mannen i huset nå.»
«Jeg har sagt til Simen at de kan få barnevognen vår, for den trenger ikke vi lengre og han skal snart få en lillebror.»*

Om kommentarer eller spørsmål er vonde og en trenger tid til å områ seg, kan en si: «Dette er vondt å snakke om for mamma/pappa akkurat nå og derfor ble jeg litt trist. Jeg lover deg at vi kan snakke om dette litt senere». Uansett er det nødvendig at foreldre svarer ærlig, og innrømmer når de ikke vet.

Det et barn er modent nok til å spørre om, er det modent nok til å få et sannferdig svar på. Barnet kan trenge å få gjentatt hendelsesforløpet for å forstå hva som skjedde og motvirke feiloppfatninger.

Selv små barn kan motsette seg å snakke om det som har hendt. Det er for smertefullt, og de kan trenge å la det gå litt tid før de greier å snakke om tapet. Hvis barnet ellers oppfører seg som vanlig i barnehagen eller hjemme og fungerer sammen med jevnaldrende, er det ikke så stor grunn til uro. Reaksjonen avspeiler barnets måte å regulere sterke følelser på. Gradvis åpner det mer opp, og det vil selv styre tempoet.

Lek hjelper barn til å forstå bedre

Mange barn utfører begravelsesritualer der de begraver dyr og insekter. Dette er til støtte og hjelp for dem når de forsøker å forstå det som har skjedd med den døde. De kan også lage tegninger av graver med kors eller andre situasjoner som har med død eller tap å gjøre. Dette er barns naturlige uttrykksmåte som hjelper dem til å få grep om det inntrufne, og foreldre bør ikke forsøke å stoppe slik lek.

Ved å ha tegneblyanter/tusjpenner tilgjengelig for barnet, kan det oppmuntres til å tegne det som har skjedd, eller de fantasierne, tankene eller følelsene det har. Fra tre-fire års alder kan mange barn uttrykke viktige tanker og følelser på denne måten. Men foreldre kan også bistå barnet ved å gå inn i rollespill eller dramatisk lek der barnet har regien, når det for eksempel prøver ut hva død er ved å trekke dyna over hodet og si «Nå er jeg død».

Hvis barnet var til stede ved et dramatisk dødsfall, kan man forsøke å ha tilgjengelig leker som kan brukes til å gjenskape det som skjedde, for eksempel båt om det var båtulykke eller sykebil om barnet var til stede da sykebilen hentet den forulykkede osv.

Sammen med barnet kan man også lage et minnealbum hvor bilder limes inn sammen med tegninger og andre ting barnet har laget. Avisutklipp og andre ting som barnet forbinder med den som er borte, kan



også samles her eller i en egen boks/eske som barnet får vite hvor står, og som det kan hente fram om det ønsker.

Musikk er et annet viktig virkemiddel som kan hjelpe barnet til å uttrykke følelser og tanker. Ved å spille musikk eller synge de sangene som barnet forbinder med den som er borte, kan tårene og savnet slippes til og gis et felles uttrykk. Samtale om savn kan med fordel gjøres med musikk i bakgrunnen. Noen ganger kan musikken løse opp klumpen som barnet kan bære inne i seg. Barnet kan også bruke ulike musikkinstrumenter til å uttrykke alt fra sinte til triste følelser.

Barn kan beskytte de voksne

Barn plukker tidlig opp signaler om hva som kan snakkes om og hva de helst ikke bør spørre om eller ta opp. De ser når mamma og pappa blir triste, eller de skjønner når foreldrene har en dårlig dag. I det første tilfellet unnviker de å snakke om tapet for ikke å påføre ekstra smerte, i det andre tilfellet kommer de og trøster og støtter: «Ikke vær lei deg mamma, du har jo meg.»

Enkelte barn blir svært urolige av å se foreldrene triste. En femåring bad mamma trekke opp munnvikene og vise tennene, med ordene: «Du behøver ikke smile, men du kan late som du gjør det.»

Det er ikke enkelt å håndtere slike reaksjoner. Voksne skal ha lov til å vise sine reaksjoner, og det kan ikke forventes at sørgende voksne skal legge ansiktet i en smilende maske hele tiden. Barns uro kan dempes hvis foreldrene setter ord på slike reaksjoner, forteller om at voksne er mer jevnt triste når noen de er glad i er borte, mens barn er opptatt med andre ting som gjør at de lettere kan glemme i perioder. Samtidig bør barnet få vite at mamma og/eller pappa etter hvert vil bli mindre lei seg, og at selv om de er lei seg, vil de alltid være der for det.

Gi nærhet og fysisk kontakt

Til små barn formidles trygghet gjennom nærhet og fysisk kontakt. Når mamma eller pappa bærer dem, kjenner de gynging og byssing, og hender og tonefall bekrefter nærvær og trygghet. Endring i stemmens rytme og tonefall, et annet ansiktsuttrykk med mindre smil enn vanlig, og mindre tid til kos og omsorg, oppfanges som signaler på at noe har skjedd. Tap, spesielt de som skjer dramatisk og plutselig, medfører ofte at foreldre i en periode reduserer den fysiske kontakten med barna sine. Dette kan gi barna utrygghetsfølelse, og de kan bli mer urolige, sutrete og klengete. Dette kan medføre en ond sirkel. Derfor er det viktig at foreldrene opprettholder den fysiske kontakten i slike situasjoner.

Hvis barnet har vært med på en dramatisk hendelse i forbindelse med tapet, vil varsom stryking, klapping og enkel «kroppsmassasje» bidra til å roe barnet ned og motvirke sjansene for at barnet skal utvikle problemer over tid. Vedlikehold av den fysiske kontakten vil signalisere kontinuitet og trygghet i barnets hverdag, i tillegg til at det antas å ha en direkte dempende effekt på den spenningen som barnet kan oppleve.

Utrolig nok er det slik at mødre som masserer barna sine, selv får redusert angst og depresjon.



STØTTE TIL BARNET OVER TID

Barn fortsetter å bearbeide et viktig tap over tid. Med økende alder og modning vil de stille nye spørsmål. De kan bli opptatt av andre sider ved tapet: «Var ikke pappa glad i meg siden han ikke ville bo her lenger?», «Tror du at mamma døde fordi jeg ikke ryddet rommet mitt?» Voksne trenger å være lydhøre for de endringene som skjer i barnas tenkning, og villige til å følge dem i deres filosofiske tanker om hvordan ting er. Etter hvert utvikler barna større kapasitet for å tenke mer komplisert, og kan blant annet lage seg redningsfantasier hvor de omgjør det som skjedde i tankene, noen ganger med seg selv som heltene som hindrer tapet. Slike mestringstanker er oftest et kjennetegn på god mestring, men med en slik økende evne til å endre på handlingsforløp, kan de også bli mer dømmende overfor seg selv: «Hvis bare jeg hadde ropt til pappa, ville ikke ulykken ha skjedd.» Vanligvis hører slike tanker skolealderen til, men enkelte førskolebarn kan også tumle med den slags tanker.

Sensitive voksne som gir rom for tankene og ikke med en gang sier at «Du må ikke tenke slik», kan hjelpe barnet til å få kontroll over og motvirke slike selvbebreidelser.

Førskolebarna kan plutselig fylles med savn og lengsel, og kan tenke på den som er borte svært lang tid etter tapet. Noen ganger vil de ha bekreftelse på at voksne tenker på personen også:

Jørgen var fire og et halvt år da faren hans døde. Ca. ett år etter ser han på mamma, venter litt, og spør forsiktig: «Tenker du på pappa når du åpner en dør?»

Han viser hvordan han kan tenke på pappaen og savne ham i helt hverdagslige situasjoner. Fordi moren hans ikke nevnte ham så ofte lenger, ville Jørgen vite at også hun tenkte mye på pappa.

Barn som mister noen tidlig i livet, vil ofte bruke mer tid på å bygge opp trygghet i tilværelsen. Det er ingen selvfølge for barn som tidlig i livet mister noen de er glad i, at de alltid vil ha dem de er glad i rundt seg. I deres utvikling av begreper om hvordan verden er og hva som kan hende i denne verden, er det plass for mye uro og engstelse. Hvis de i tillegg til tapet av en av foreldrene gjennom død eller skilsmisse også opplever andre omskiftninger i livet, som flytting, skifte av barnehage eller inntreden av en ny person som tar vare på dem når mor eller far er på jobb, kan utryggheten forsterkes. Stabilitet i barnets hverdag bidrar til økt trygghetsfølelse. I tillegg kan barnet trenge forsikringer om foreldres nærvær og sikkerhet. «Mamma er ikke syk, mamma kommer ikke til å dø, og vil alltid være hos deg.»

Tap kan innvirke på barnets utvikling og gjøre det sårbart for senere tap, eller medføre at de indre «modeller» eller antagelser som barnet bygger om sin omverden, kan bli forskjellige fra andre barns. Omsorgsfulle og forståelsesfulle voksne hjemme, i barnehage og skole minker sjansene for skjevutvikling hos barnet.

Senere i livet er det vanskelig å huske ting som har skjedd før man var fem år. Dette gir oss voksne et spesielt ansvar for å hjelpe barn til å opprettholde et indre bilde av den som er borte. Bare hvis man snakker om den tapte, ser på bilder, film etc., er det mulig for barnet å opprettholde det indre bildet. Dette bildet benytter barnet i sin bearbeiding etter som årene går. Mens man for bare et par tiår siden trodde at det var viktig for barnet å glemme, har vi lært

at det indre bildet som barnet har av den døde, er viktig for det senere, når det i perioder kan bli svært opptatt av moren/faren eller søsken som ikke er der lenger. Barn kan lettere holde ved like de gode minnene når voksne snakker med dem om den som er borte, ikke bare i den første tiden etter et tap, men over lang tid.

I familier med en åpen kommunikasjonsstil der barnet opplever et trygt miljø med rom for spørsmål, tanker og følelser, kan barnet gradvis utvikle ny forståelse av det som skjedde med øket alder. Samtale om dødsfallet over tid skal både romme barnets forståelse og fortelling, men samtidig må familiemedlemmene hjelpe barnet med å fylle ut historien. Når foreldre makter å gjennomføre en slik utviklende kommunikasjonsstil over tid, utvikler barnet både bedre forståelse for hva som hendte og bedre følelsesregulering, enn der det sjelden samtales om den døde. Faktisk er det slik at foreldre gjennom samtaler hvor de minnes tidligere opplevelser, som tapet av en kjær person, stimulerer barnets språklige, tankemessige og emosjonelle utvikling, deres minne for personlige opplevelser, og forståelsen av seg selv og andre, samtidig som det styrker kvaliteten på relasjonen mellom de voksne og barnet.

Foreldrerådgivning

Hvis barn opplever sorg, vil foreldre også oppleve en vanskelig tid. Mange foreldre kan i en periode oppleve at de har redusert kapasitet til å ta hånd om barna sine. Dette kan medføre at foreldre:

- er mindre åpne for barnas behov
- har vanskeligheter med å opprettholde regler og disiplin og blir mer ettergivende overfor barna
- blir mer irritable og oppfarende
- blir mer overbeskyttende og redde

Mange foreldre strever med dårlig samvittighet for hvordan de har behandlet barnet sitt.

En mor og hennes to barn opplevde et dramatisk dødsfall i mors familie. Det gikk bra de første ukene, men i løpet av det første halvåret ble mor mer og mer deprimert, i tillegg til at hun bebreidet seg selv for det som hendte. Terapeutisk hjelp til mor hjalp henne til å ta kontroll med skyldfølelsen, og hun ble mindre deprimert. Da hun fikk egne problemer på avstand, fyltes hun av dårlig samvittighet overfor sine to førskolebarn: «Jeg har jo ikke greid å



ta meg av dem. Jeg har vært så oppfarende og sint. Hvor vond må ikke denne tiden ha vært for dem?» Spesielt ett av barna var sterkt traumatisert etter å ha vært til stede ved dødsfallet, og måtte senere ha hjelp av psykolog. Hjelpen til mor bestod av en anerkjennelse av at hun var helt utslått, at hun hadde gjort så godt hun kunne, og at hun kunne lære av dette. Samtidig var selvbekreftelsen mer omfattende enn nødvendig, slik at en gjennomgang av det hun faktisk hadde gjort for barna, bidro til en mer realistisk vurdering av situasjonen.

God støtte til barna fremmes best ved at foreldrene får bearbeidet det som har hendt. I tillegg bør de søke informasjon og rådgivning om barns behov, barns vanlige reaksjoner og hvordan de kan støtte og hjelpe barna. Helsepersonell og barnehagepersonell kan gi råd om hvordan barna bør tas hånd om i tiden etter tapet. Hvis foreldrene kan hjelpes til å dempe smertefulle minnebilder, irritabilitet, tretthet eller depresjon, får de mer overskudd til å ta seg av sine barn. Deltagelse i grupper for voksne etter skilsmisse og tap ved dødsfall kan være viktig for foreldre for å få det bedre.

Det er spesielt viktig å sikre åpenhet og direkte i familiens indre kommunikasjon, slik at nye fakta om tapet også blir formidlet til barna, og at det ikke oppstår vansker og tillitsbrudd i samspillet mellom barn og foreldre.

Ved skilsmisse må foreldrene hver for seg i samvær med barnet unngå å «sverte» den andre parten, slik at barnet kommer i klemme mellom foreldrene. Hvis barnet må lytte til negative beskrivelser av den ene av foreldrene fra den andre, blir det lett forvirring og uro i det indre bildet de har av mor og/eller far. I tillegg utvikler barn som opplever dette, en svekket tro på seg selv (svekket selvbilde). Misnøye med den andre parten må løses på voksenplan, uten at barnet blir budbringer av negative budskap eller bebreidelser, eller blir samtalepartner og den som trøster de voksne. Jo bedre og nærmere forholdet mellom barnet og den av foreldrene de ikke bor med til daglig er, desto mindre blir de negative virkningene ved skilsmissen for barnet. Noe av det aller viktigste foreldre kan gjøre for sine barn etter en skilsmisse, er å makte å etablere et så godt forhold seg imellom som mulig. Det hjelper barna til å unngå frykt for framtiden, engstelse og liten tilfredshet med livet.

I senere år har vår kunnskap om konsekvensene for små

barn av depresjon hos foreldre, spesielt mødre, økt betraktelig. Om foreldres humør er senket over tid, kan dette medføre ulike problemer i samspillet mellom foreldre og barn, som i sin tur gir negative konsekvenser for barnet, både i forhold til atferdsproblemer og tilbaketrekking fra andre. Det er i samspill med foreldre at små barn gradvis lærer å regulere sine følelser. Når mor eller far trøster, roer ned, forklarer og beroliger, vil barnet gradvis evnen til å gjøre dette på egen hånd. Hvis mor og/eller far har opplevd et smertefullt tap, vil de midlertidig være mindre i stand til å være like sensitive for barnas behov, og barna kan få forstyrret sin læring av det å kunne regulere følelser. Jenter synes å bli mer påvirket av redusert omsorgskapasitet hos mødre enn gutter.

Det er naturlig og fullt forståelig at gjenlevende forelder når far eller mor dør, eller begge foreldre ved søskens død, har mindre energi og overskudd i en periode.

Dersom foreldrene er svært «utslått», kan andre omsorgspersoner bli en god støtte for barna. Hvis foreldrene kan akseptere at overskuddet til barna ikke er der for en periode, kan de lettere forstå at andre voksne som barna har tillit til, kanskje kan være nyttige personer som de kan støtte seg til i tiden etter tapet. Det er stor forskjell på ikke å ha overskudd til å ta vare på barnet sitt så godt som vanlig, og det å neglisjere det.

Hvis det var et barn som døde, er det viktig at foreldrene får hjelp til å unngå overbeskyttelse og ekstrem redsel for søsken. Samtale om denne frykten, oppmerksomhet på den, og enkle råd som motvirker den, kan hindre at frykten virker inn på søskens utvikling av selvstendighet eller begrenser deres livserfaringer unødige. Enkle råd kan være:

- Øv deg gradvis på å tørre å slippe barnet fra deg.
- Sjekk barnets sikkerhet på en måte som ikke barnet merker (for eksempel se ut gjennom vinduet i andre etasje).
- Si beroligende ting til deg selv: «Ingenting vil skje med ham», «Det går jo bra med andre barn».
- Bruk enkle avspenningsøvelser som for eksempel er lært under svangerskapskurs.
- Skjerm deg fra beretninger som forsterker angsten din, for eksempel beretninger om andre barn som skades eller dør.



SAMMENFATNING AV RÅD TIL FORELDRE

I det følgende finnes det en del råd som kan hjelpe foreldre til å støtte barna sine i den sorgen de opplever. Det må sterkt understrekes at rådene må tilpasses den individuelle situasjonen. Følgende kan anbefales:

Noe av den beste hjelpen til barn, er at foreldre får praktisk og/eller emosjonell hjelp til å håndtere og bearbeide tapet - at foreldre er oppmerksomme på hvor lett det er å overbeskytte sitt barn, og at de tillater å slippe det fra seg - at barnet gis tid til tankemessig mestring - at tapet virkeliggjøres - at det er kontinuitet i hjem og barnehage - og at barnas frykt for at noe skal skje med foreldre dempes.

KAPITTEL 6

Sammenfatning av råd til foreldre

- Gi barna tydelig lov til å reagere. Når barn er usikre på hvordan reaksjoner kan bli møtt av de voksne, kan de holde tilbake reaksjonene. Derfor kan det være lurt av voksne å si at det ikke gjør noe at barn og voksne blir triste eller sinte når noen dør eller foreldre skal skilles, og at de ikke behøver å holde tilbake reaksjonene av frykt for å bli ledd av eller å gjøre de voksne triste.
- Hjelp barna til å anerkjenne sine reaksjoner og forstå hva som har hendt. Dette betyr ikke at man skal rive ned det behov som barn kan ha for å ta inn tapet litt etter litt, men at man ikke går inn i en felles benektning av det intrufne.
- Si at du kommer til å være der i tiden som kommer. Det er godt for barn å få slike forsikringer fordi de ofte opplever frykt for at foreldre eller gjenværende foreldre også skal bli borte.
- Ved å holde rutinene i barnets hverdag mest mulig konstante, skapes det kontinuitet og trygghet rundt barnet. Dette bremser eller reduserer den utrygghet og engstelse som barnet opplever. Selv om barnet kan protestere ved avlevering i barnehage, vil tidlig retur dit innvarsle at viktige deler av barns livsverden forblir stabil. Ved å nytte vanlige rutiner rundt måltider og leggesituasjon, gis flere signaler om kontinuitet og stabilitet til barnet.
- Som voksne skal vi lytte etter underliggende temaer og dypere mening i barnas kommentarer, spørsmål og atferd. Barna søker aktivt etter forståelsesrammer som de kan bruke for å begripe det som har skjedd. De må omformulere antagelser om hvordan verden, andre personer og de selv er, og selv små barn kan ha mange dype tanker om ulike sider ved tilværelsen.
- Som voksne kan vi fortelle at tanker, følelser, ønsker, atferd og opplevelser de har er normale. De sterke og ofte ukjente reaksjonene som barn opplever, kan være skremmende fordi barn ikke har noe sammenligningsgrunnlag fra før som hjelper dem til å forstå tanker og reaksjoner. Selv når barn holder slike tanker og følelser for seg selv, eller ikke er store nok til å formulere dem, kan det være viktig at voksne setter ord

på det som er vanlige tanker og følelser i en slik situasjon, slik at barna forstår hva som skjer inni dem.

- Hjelp små barn til å gjenkjenne, navngi og skille mellom følelser. Triste situasjoner kan medføre så sterke opplevelser for barn at følelsene kan skyves helt unna eller de kan kjennes som et virvar av sterke reaksjoner som de ikke har kontroll med. Mens voksne har utviklet evnen til å skille mellom følelser, trenger barn voksnes hjelp til å sette ord på, forstå og skille fra hverandre ulike følelser.
- Traumatiske tap gjør det vanskelig å regulere styrken på reaksjonene, noe som kan medføre at barna enten forsøker å unngå de sterke følelsene, eller at de kjenner seg helt overveldet av dem. Det er til god hjelp om foreldrene hjelper barna til å sette ord på eller på annen måte uttrykke det de føler og til å regulere styrken i reaksjonene.

Andre råd er:

Åpen, sannferdig kommunikasjon

- Ikke vent med å fortelle barna om tapet. Gi nøyaktig informasjon om hva som skjedde.
- Si at den døde aldri vil komme tilbake.
- Fortell om syning og begravelse.
- Ved skilsmisse: Forklar hvorfor og hvordan det blir.

Unngå forvirring

- Ikke snakk om reise eller søvn. Gi nøyaktig informasjon om hva som skjedde.
- Unngå abstrakte forklaringer.
- Gi forklaringer som er tilpasset barnets alder.
- Ved skilsmisse: Ikke «omskriv» det som skjer, ikke gi falske forhåpninger.



KAPITTEL 6

Sammenfatning
av råd til foreldre

Gi tid til tankemessig mestring

- Ta tid til å samtale med barna om det som er vanskelig.
- Spørsmål fra barn må besvares, selv om de har spurt om det samme mange ganger før.
- Gå igjennom hendelsesforløpet med barna flere ganger.
- Lytt til barnas tanker og oppfatninger av det som skjedde/skjer.
- La barna tegne og leke om det som skjedde eller skjer, da får de uttrykke det de føler på sitt eget «språk».

Gjør tapet virkelig

- La barna se den døde etter dødsfall, men med god forberedelse
- La barna delta i begravelse (svøping).
- Ikke skjul tanker og følelser for barna.
- Ha minner framme, lag album, se på bilder, film.
- Ta med barna på besøk på kirkegården.
- Sorg, savn og lengsel er naturlige reaksjoner hos barn. La barna føle at det er tillatt å vise slike følelser.
- Ved skilsmisse: La barna tidlig se «nytt hjem» hvor de skal være sammen med far/mor.

Kontinuitet i hjem, skole, barnehage

- Unngå at barna må atskilles fra foreldrene ved at de må bo hos besteforeldre; selv korte atskillelser kan skape angst.
- Forsøk å holde på hjemmets vanlige rutiner.
- Akseptér at barna kan oppleve økt behov for nærhet og trygghet.
- La barna raskt returnere til barnehagen eller skolen.
- Ved skilsmisser vil nærvær av ting som de er vant til å ha hos seg (bamse, dyne, smokker, m.m.) kunne roe barna og lette overgangen til en ny situasjon.
- Ved skilsmisser: Etabler de faste samværsrutinene så snart som mulig.

Barns angst for at de selv eller foreldrene skal dø eller bli borte, dempes ved:

- Samtaler med barna om den frykten de opplever. Gi forsikringer om at foreldrene vil være der, og at dødsfall/tap skjer svært sjelden.

Demp eventuelle skyldfølelser ved å:

- La barna sette ord på, leke eller tegne om det de tenker.
- Gi barna forsikringer om at ingenting de har tenkt eller gjort førte til det som skjedde.

Når trenger barnet ekstra hjelp?

Dersom barnets atferd endrer seg dramatisk etter tapet, for eksempel hvis det isolerer seg fra venner, blir helt ustyrlig eller stadig klager over vondt i magen eller hodet, og dette vedvarer over tid, kan det være nyttig for foreldre å søke råd og hjelp fra en psykolog eller annen barnekyndig person.

Dersom barnet var tilstede da dødsfallet skjedde, eventuelt selv overlevde en ulykke hvor andre døde, eller han/hun fant den døde, og minner fra denne situasjonen stadig fortsetter å komme tilbake i ukene etter dødsfallet, gir det grunn til å ta kontakt med fagpersonell.

Langvarig tristhet, vedvarende manglende motivasjon på skolen, eller uttalte tanker om at han/hun ikke vil leve, er også klare tegn på at hjelp bør kobles inn.

Elisabeth Cleve (2005) gir en fantastisk fin framstilling av en terapi med en liten gutt på under tre år som mister mor og lillebror i en ulykke. Den gir et innblikk i psykologens arbeid hvor hun varsomt hjelper gutten til å mestre tapet gjennom lek og samtale.



SPESIFIKKE RÅD

KAPITTEL 7

Når reaksjoner fortsetter uten å dempe seg, kan noen enkle, spesifikke råd være nyttige. At reaksjonene tar lengre tid for å dempe seg behøver ikke bety at det er noe urovekkende, men kan ha med individuelle forhold ved det enkelte barn å gjøre. Kanskje er det bare noen råd som skal til for å hjelpe i riktig retning. Om problemene eller plagene fortsetter, er det god grunn til å søke kontakt med fagfolk.

Nedenfor følger noen enkle råd man kan følge hvis barnet viser reaksjoner som fortsetter ut over de første ukene etter tapet. Hvis reaksjonene er sterke og vedvarende, og disse rådene ikke hjelper, anbefales det å ta kontakt med fagfolk.

PROBLEM

RÅD

Økt engstelse

Stabilitet i hjemmet.
Faste rutiner.
Forsikringer om nærvær.
Fysisk kontakt, massasje.

Mangelfull forståelse for tapet

Forklar på konkret måte. Godta at de spør om igjen. Bruk tegninger, ta med i ritualer, gi dem fakta.

Forvirring

Gi gjentatte forklaringer, bruk bøker (se liste) som støtte.

Engstelig for enhver atskillelse

Fasthet i rutiner. Forsikre barnet om at det blir hentet i barnehagen, osv.

Mer barnslig atferd

Forvent dette i en periode. Start gradvis med å kreve at de greier seg på egen hånd.

Sinne

Hjelp barnet til å gi reaksjonene ord og retning. Bruk aktiv lek.

Søvnforstyrrelser

Faste leggetider, gradvis nedtrapping voksent nærvær, lav musikk ved leggetid.

Mareritt

La barnet fortelle og tegne detaljert det som skjer.
La barnet endre marerittet slik de selv ønsker til en bedre versjon – gi dem forslag, for eksempel ha med helten sin inn i drømmen. Gjennomgå den nye versjonen ved leggetid. La barnet si til seg selv at i natt skal de bruke den nye versjonen.
Sitt ved sengen og stryk barnet rolig på ryggen.

PROBLEM

RÅD

Unngåelsesreaksjoner

Forsiktig, gradvis tilnærming til det de frykter. Voksen støtte og beroligelse. Forsikringer, rolig samtale og beroligende kroppskontakt (klapping, stryking ved tilnærming til det de frykter).

Uro og overaktivitet

Kroppskontakt, berøring, klapping og massasje. Rytmsk sang. Rolige lesestunder. Fortelling av eventyr.

Tristhet og savn

Vanlige reaksjoner som fortsetter i kortere perioder over svært lang tid (årevis). Gi trøst og støtte, bekreft barnas opplevelse av savn og lengsel. Unngå å si: Nå må du være stor gutt/jente og ikke gråte.



Avslutning

Barn sørger på forskjellige måter. Det finnes flere likheter enn ulikheter mellom voksnes og barns sorg. De samme savn og lengsler, de samme «rare» tanker og mektige følelser som sees hos voksne, kan oppleves av barn som mister en kjær person. Men barns reaksjoner er i stor grad avhengig av den måten vi voksne kan møte barna på og de forutsetningene vi gir dem for å bearbeide sine følelser og reaksjoner.

Ved at barna får være med i sorgritualene, ved at kommunikasjonen er åpen og sannferdig, og ved å samtale med barna om det som har hendt, legges det beste grunnlaget for at de kan bearbeide sine følelser og reaksjoner. Dette kan være et tungt ansvar for foreldre som selv er i sorg. Men det kan også gi grunnlag for et framtidig nært og trygt fellesskap i familien. I boka «Sorg hos barn» av Atle Dyregrov (Fagbokforlaget, 2007), er barns sorg beskrevet mer inngående.

LITTERATUR

d'Aquili, E. G., Laughlin, C. D. Jr. & McManus, J. (1979).

The spectrum of ritual.**A biogenetic structural analysis.**

New York: Columbia University Press. (Denne boken er for spesielt interesserte og krever høy teoretisk bakgrunn)

Brenne, E. (1990).

Rammen rundt. Tradisjoner og symbolikk ved dødsfall.

Omsorg, 7, 25-28.

Bøge, P., & Dige, J. (2005).

Om Sorg handleplan 0-6 år.

København: Kræftens Bekæmpelse.

Cerel, J., Fristad, M. A., Verducci, J., Weller, R. A., & Weller, E. B. (2006).

Childhood bereavement: Psychopathology in the 2 years postparental death. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 45, 681-690.

Cleve, E. (2005).

En stor og en liten er borte.

Oslo: Gyldendal Akademisk.

Dawson, G., Ashman, S. B.,

Panagiotides,

H., Hessl, D., & Self, J., Yamada, E., & Embry, L. (2003).

Preschool outcomes of children with depressed mothers: Role of maternal behavior, contextual risk, and children's brain activity. *Child Development*, 74, 1158-1175.

Dyregrov, A. (2006).

Beredskapsplan för skolan.**Barn i kris.**

Stockholm: Rädda Barnen (Ny utgave).

Dyregrov, A. (2007).

Sorg hos barn.

Bergen: Fagbokforlaget (Ny utgave).

Egeberg, M. (1993).

Ritualenes betydning i lokalsamfunnet.

Omsorg nr. 4, 34-38.

Feijo, L., Hernandez-Reif, M., Field, T., Burns, W., Valley-Gray, S., & Simco, E. (2006). **Mother's depressed mood and anxiety levels are reduced after massaging their preterm infants.** *Infant Behavior & Development*, 29, 476-480.

Silk, J. S., Shaw, D. S., Skuban, E. M., Oland, A. A. & Kovacs, M. (2006).

Emotion regulation strategies in offspring of childhood-onset depressed mothers.

Journal of Child Psychology and Psychiatry, 47, 69-78.

Silverman, P. R. & Worden, J. W. (1992).

Children's understanding of funeral ritual.

Omega, 25, 319-331.

Slaughter, V. (2005).

Young children's understanding of death.

Australian Psychologist, 40, 179-186.

Stalfelt, P.

Dödenboken.

Stockholm: Eriksson & Lindgren.

Storaker, Joh. Th. (1935).

Menneskelivet i den norske folketro

(Storakers samlinger VI).

Oslo: Norsk Folkeminnelag.

Susanne (2006).

Tenkeboka - Det blå hjertet.

Tolvsrød: Uranus forlag.

Turner, S. M., Beidel, D. C., & Roberson - Nay, R. (2005).

Offspring of anxious parents: Reactivity, habituation, and anxiety-proneness.

Behaviour Research and Therapy, 43, 1263-1279.

Wareham, P., & Salmon, K. (2006).

Mother-child reminiscing about everyday experiences: Implications for psychological interventions in the preschool years.

Clinical Psychology Review, 26, 535-554.

EKSEMPLER PÅ BEREDSKAPSPLAN FOR BARNEHAGE:

<http://www.lyngen.kommune.no/index.php?cat=5981>



Bøker om tap som kan leses/brukes for barn

Noen av bøkene passer bare for de eldste førskolebarna

FORFATTER:	TITTEL:	FORLAG/ÅR:
Bjørlo, Geirdis	Kort til en engel	Samlaget 2004
Einan, Anne	Alle døde små dyr	Damm 2006
Gulliksen, Geir	Kanskje, kanskje ikke, eller:	Omnipax 2003
	Pia er et spøkelse	Omnipax 2003
Henmo, Sverre	Når dinosaurer gråter	Omnipax 2003
Hveding, Grethe	Maria og høststormen	Lunde 2002
Hølleland, Øistein	Når elefanter gråter	Damm 2001
Kaldhol, Marit & W.Øien	Farvel, Rune	Samlaget 1986
Lillevik, Linda	Kom farmor!	Orkana 2005
Lindgren, Astrid	Mio, min Mio	Damm
Lindgren, Astrid	Brødrene Løvehjerte	Damm
Magnus, Jon & Holt, Anne	Gamle gråmann	Aschehoug 2002
Mankell, Henning	Katten som elsket regnet	Damm 2000
Nilsson, Ulf & Anna-Klara Tidholm	Farvel, herr Muffin	Mangschou nytt opplag 2006
Nyhus, Svein	Pappa	Gyldendal 2005
Rygg, Eli	Hvor gammel blir en bølge?	Gyldendal 2001
Sandemose, Iben	Englepels	Cappelen 1995
Skeie, Eivind	Sommerlandet	Luther 1985
	Sommerlandet og andre fortellinger	Luther 2006
Vinje, Kari	Pelle og de to hanskene	Luther 1999
Viermyr, Marianne	Hjerte- smerte	Damm 1999
Kim Fupz Aakeson & Eva Eriksson	Og så ble farfar et spøkelse	Omnipax 2005
Erling Forfang & Annelaug Auestad	Noen sier at døden er svart	Wigestrands 2006



Materiell
i forbindelse med
Program for
foreldreveiledning

Det er utviklet ulike fagbøker, temahefter, brosjyrer m.m. for foreldre og fagfolk knyttet til Program for foreldreveiledning.

For oversikt og bestilling, se www.bufetat.no/foreldreveiledning



Dr. philos. Atle Dyregrov

var ferdig utdannet psykolog i 1980 og er spesialist i klinisk psykologi. Han arbeidet i nærmere 5 år tilknyttet Barneklivikken, Haukeland sykehus, det meste av tiden ansvarlig for oppfølging av familier som mistet barn. Siden har han arbeidet i 4 år ved Universitetet i Bergen, og siden 1988 og fram til i dag ved Senter for Krisepsykologi, som han var med å starte og har ledet de fleste av disse årene. Han arbeider daglig med barn og familier som opplever smertefulle tap. I tillegg har han arbeidet ved en rekke større ulykker og katastrofer i både inn- og utland, samt mye for UNICEF og FNs høykommisær for flyktninger, spesielt med barn som opplever krig og katastrofer. Han har skrevet en rekke bøker, bokkapitler og faglige artikler innen kriseområdet. Hans bok «Sorg hos barn» er utkommet på ni språk, og mange av hans øvrige bøker er også oversatt til flere språk og nyttes som lærebøker i flere land.

