

*Når børn mister en søster,
en bror eller et
andet nærtstående barn
oplever de sorg ligesom voksne.*

*Denne pjece er skrevet
som en hjælp til de voksne,
der vil støtte børn i sorgen.*



Landsforeningen
til støtte ved
Spædbarnsdød

Bernstorffsvej 20 - 2900 Hellerup
Telefon 3961 2451 - Fax 3961 0451
E-mail forening@spaedbarnsdoed.dk
www.spaedbarnsdoed.dk

Børn i sorg

-omsorg til børn, når et spædbarn dør



Børn i sorg



Når børn mister en søster eller bror oplever de sorg ligesom voksne. Det gør andre børn, der er knyttet til den ramte familie også.

Midt i den store smerte kan det som voksen være vanskeligt at have overskud til at tænke på, hvad der er bedst for de ældre søskende og andre ramte børn. Denne pjeces er skrevet til forældre, pårørende og personale, der ønsker at støtte børn, som er i sorg.

Børns møde med sorg

For ikke længere end nogle tiår siden, tvivlede man på om børn sørgede, i dag spørger vi ikke om børn sørger, men hvordan de sørger.

Børn oplever sorg i mange sammenhænge.

Det kan være en nærtstående voksen eller et barn der dør. Det kan også være kæledyr der dør, venner, der flytter langt bort eller kammerater, der afviser at lege. Alle begivenheder, der vil udløse sorgreaktioner hos børn.

Børns forståelse af døden

Børns forståelse af døden er forskellig alt efter alder. Små børn under 3 år forstår ikke, hvad døden indebærer eller ganske lidt af, at døden er endelig. Når børn nærmer sig skolealderen forstår de dette, hvilket også betyder, at de forstår omfanget af tabet. Dermed ikke sagt, at mindre børn ikke sørger. De sørger blot over deres egen tilstand og over, at forældre og andre i deres nærhed er ulykkelige.

For at forstå, hvad der sker omkring et dødsfald, er det nødvendigt at barnet har udviklet begreber, der sætter dem i stand til at forstå deres egne og andres følelser. Derfor er det vigtigt at give dem oplevelser, der inddrager dem. Kun ved at erfare, kan børn drage brugbare konklusioner. Man skal derfor ikke i sit forsøg på omsorg "skåne" børn for at se den døde, deltage i begravelsen, se billeder eller besøge kirkegården. Hjælp barnet med at forstå, at døden indebærer, at alle livsfunktioner ophører sådan at håret ikke vokser, at den døde ikke trækker vejret eller har brug for mad og drikke. Altså give dem tydelige billeder af, at den døde ikke kommer til at mangle noget i graven.

Fortæl altid sandheden

Mange reaktioner er ofte grundet i manglende viden om det skete, eller i de voksnes omskrivelser af virkeligheden. Det er derfor ikke unaturligt at Viktor på 4 år ikke vil lægge sig til at sove, når han har fået at vide, at hans lillebror sover og aldrig mere vil vågne.

Undlad derfor at skabe billeder, men lad barnet skabe sine egne, som I kan tale om. Undgå at forvirre begreberne, såsom at lillesøster/bror sover, skal på en lang rejse eller er hos Bedstefar, der døde sidste år. Børn har det svært med disse abstrakte omskrivninger, og kan ikke forstå, hvordan man både kan være i jorden og i himlen på en gang.

Børn vil ligesom voksne arbejde med sorgen over tid. Derfor vil der være spørgsmål, der stilles igen og igen. Det er vigtigt, at voksne lytter aktivt til børn og er imødekommende med svar og spørgsmål, der kan hjælpe med at forstå og som kan afdække eventuelle bagvedliggende temaer, som barnet ikke selv kan formulere.

Det er også vigtigt at tale konkret om årsager til døden, sådan at barnet bliver hjulpet med at adskille "magiske" årsager til døden, (for eksempel et ønske om at lillebror skal dø), fra virkelige årsager.



Lad barnet deltage

Børns deltagelse i ritualer er vigtigt for, at de kan føle sig som en del af fællesskabet og kan få stor symbolsk værdi senere i deres liv. At se den døde baby og være med til begravelsen konkretiserer og virkeliggør det, der er sket. Det forhindrer også fantasier, der ofte er langt fra virkeligheden. Ritualer indebærer handlinger, der giver barnet mulighed for at udtrykke følelser. Ved at lægge tegninger eller ting i kisten, på graven og følge kisten ud, fremmes et konkret udtryk for det, der sker i deres indre. Børn udtrykker sig oftere i handling end i ord og disse handlinger har en klar begyndelse og afslutning, der gør følelserne lettere at håndtere. Samtidig giver det børn og voksne et fælles udgangspunkt for senere samtaler.

Hvis man som forældre ved, at det bliver svært at magte at støtte sit barn, er det en god idé at have en voksen med, som barnet har tillid til.

Hvis et barn direkte modsætter sig at deltage, er det vigtigt at forsøge at finde ud af, hvad der ligger bag. Ofte er det ikke deres egen modvilje, men noget de har hørt eller angsten for det ukendte.

Hvordan kan man støtte op om barnet

- Forbered altid barnet på det, der skal ske i et sprog, der passer til barnets alder
- Fortæl når I er kede af det og hvorfor; børn påtager sig ofte skyld for forældres tårer
- Lad barnet udtrykke sine tanker og følelser
- Svar på spørgsmål - det et barn er gammelt nok til at spørge om, skal det have svar på
- Genoptag barnets rutiner og hverdag
- Undlad unødigt adskillelse

Typiske reaktioner på tab

De voksne, der er mest sammen med barnet kender dem bedst og kan derfor som oftest se, når barnet ændrer adfærd eller humør.

Herunder er nævnt nogle typiske reaktioner.

Intensitet og varighed varierer voldsomt fra barn til barn og fra tid til anden hos det enkelte barn. Hos nogle børn ses slet ingen reaktion. Børns reaktioner vil også nogle gange afspejle forældrenes; det gør ondt at se mor og far så kede af det.

- Frygt (for at blive adskilt fra dem de elsker)
- Søvnforstyrrelser
- Vrede
- Isolation
- Tristhed, længsel og savn
- Skyldfølelser
- Mere "barnlig" adfærd end alderen
- Plagsomme fantasier
- "Behagesyge"
- Sengevædning

Nogle børn vil kunne fortælle, hvordan de har det, andre vil lege det ud. Nogle tegner eller digter "historier". Det er ikke så ofte, at børn græder meget eller er triste i længere perioder. De skifter hurtigt fra dyb gråd til at ville tilbage til den leg, de forlod da følelsen opstod. Voksne forledes ofte til at tro, at barnet derfor ikke sørger så meget eller så dybt. Men børn bearbejder i mindre bidder og forsøger at bygge bro i savnet ved at "spille scenen igennem" flere gange, hvilket kan være meget provokerende for de voksne.

Kontakt og samarbejd med institution og skole

Det er en god idé meget hurtigt at kontakte institutioner og skole med henblik på en samtale om, hvordan barnet skal vende tilbage og hvordan de øvrige børn og deres forældre skal orienteres.

Det er vigtigt, at barnet kan tale frit om sin søster eller bror og at alle ved, hvad der er sket. Hvis ikke personalet kender til familiens tab, kan de ikke støtte barnet på en hensigtsmæssig måde. Mange har svært ved at rumme andres smerte og vil helst undgå at se den. Derfor må man som forældre som udgangspunkt antage, at man selv skal etablere denne kontakt. Som pædagog eller lærer, er det vigtigt med det samme at inddrage resten af børnegruppen i barnets tab. Der skal tales, vises billeder og evt. besøges gravsted. For mange børn er det en forfærdelig byrde at leve et halvt liv, hvor ingen nævner det tab barnet føler.

Vil du vide mere..

eller har lyst til at tale om din situation som enten forældre eller pårørende til et barn i sorg, er du velkommen til at kontakte os.

Vi kan støtte med samtaler, etablere kontakt til andre i lignende situation og fremsende materiale om børns sorg.