



Barns sorg

några råd till familj och vänner

av Atle Dyregrov och Elin Hordvik



Rädda Barnen

Save the Children Sweden

Rädda Barnen kämpar för barns rättigheter. Vi väcker opinion och stöder barn i utsatta situationer – i Sverige och i världen.

Rädda Barnen arbetar för barn och ungdom utifrån FN:s konvention om barnets rättigheter. Vi kämpar mot övergrepp och utnyttjande och för att minska barns utsatthet i och utanför Sverige. Vi bistår dessa barn och skaffar egen erfarenhet genom praktiska insatser. Vi påverkar värderingar och attityder i samhället genom opinionsbildning.

Rädda Barnens Förlag ger ut böcker för dig som arbetar med barn för att sprida kunskap om barns förhållanden, ge vägledning och inspirera till nya tankar och diskussioner.

ISBN 91-88726-26-6

© 1995 Rädda Barnen och författarna

Redaktion:	Lena-Thaung-Linden, Kristina Holm
Grafisk form:	Anna Fanqvist
Foto, omslaget	Helene Schmitz/Bildhuset
Första upplagan:	2
Tryckt av:	Roos & Co 2000

Innehåll

- 5 Barns förståelse av döden
- 7 Barns sorgreaktioner
- 12 Föräldrars reaktioner
- 13 Hur kan man hjälpa barnen?
- 16 Barns bearbetning av dödsfall
- 18 Några råd till anhöriga
- 20 När behöver barnen extra hjälp?

Förord

När ett dödsfall inträffar i barns och ungdomars närhet drabbas de vanligtvis av kraftiga kris- och sorgreaktioner. Det kan handla om ångest, rädsla, ilska, sömnstörningar, känslor av hjälplöshet och utsatthet, ibland även depression och starka upplevelser av tomhet och övergivenhet.

Men barns och ungdomars sorg är inte riktigt erkänd. Det händer alltför ofta att de inte får sin sorg bekräftad, och att de därmed lämnas ensamma med sina tankar och ogripbara känslor. Då blir det också svårt för dem att bearbeta sin sorg.

Atle Dyregrov och Elin Hordvik är psykologer och arbetar båda vid Senter för Krisepsykologi i Bergen. De har lång erfarenhet av arbete med barn i kris.

Att barns sorg är intensiv, djup och långvarig kan upprepas många gånger om. Än viktigare är det då att vi vuxna kan hjälpa och stödja dem på bästa möjliga sätt redan från början. Vår förhoppning är att detta häfte ska vara till god hjälp för dig i det arbetet.

Rädda Barnen

Barns förståelse av döden

Barns förståelse av döden följer den intellektuella utvecklingen och sker successivt. Bristfällig insikt är vanlig hos barn under fem år:

”Jon vill att vi ska göra i ordning ett rum till Agnes i det nya huset, och han pratar ständigt om när hon ska komma tillbaka.”

”Kommer inte Anders snart? Var är han?”

”Vem ger pappa mat nere i graven?”

Det är lätt att missförstå dessa reaktioner hos de yngre barnen och uppfatta dem som ett förnekande av det som inträffat. Snarare är reaktionerna ett uttryck för bristande erfarenhet. Barnen förstår inte att döden är slutgiltig och tror därför att den som dött kan komma tillbaka eller att det går att besöka honom eller henne.

Barn, precis som vuxna, tar in verkligheten steg för steg och växlar mellan att förneka det som hänt och att acceptera det. Barn i förskoleåldern behöver om och om igen få höra att den som dött är borta och inte kommer tillbaka. Barnen måste få veta att den som är död inte andas längre, att hjärtat inte slår, att naglar och hår inte växer, att den döde inte

kan tänka och inte heller kan känna någon smärta.

De minsta barnen har svårt att förstå abstrakta förklaringar, vilket man måste ta hänsyn till när man pratar med dem. En fyraåring som vet att Anna är begravnen i jorden men som får höra att ”Anna är hos Jesus”, kan få problem med att förstå hur detta hänger ihop.

Barn mellan fem och tio år utvecklar alltefter som en förståelse av att döden är oåterkallelig och att alla livsfunktioner upphör när man dör. Efter hand inser de att döden är oundviklig, och att alla – inklusive dem själva – en gång ska dö. På samma sätt som de yngre barnen behöver de konkreta saker som stöd för sin sorg: fotoalbum, video, grav osv.

Först när barnen är i 10-årsåldern blir deras föreställningar om döden mer abstrakta: de förstår bättre vad döden för med sig på lång sikt och funderar mer på vad som händer efter det man dött. De grubblar även över meningen med det inträffade och är upptagna av det orättvisa i dödsfallet.

Barn över 10 år, särskilt pojkar, har ofta svårt att visa sina känslor inför dödsfallet.

Att barn gradvis får en mer mogen förståelse av döden medför att de bearbetar sorgen på olika åldersnivåer. De kan plötsligt få ett stort behov av att prata om dödsfallet, även om de under en lång tid verkat vara helt oberörda. Detta ska inte ses som

ett återfall utan som en möjlighet till en ny och mer mogen bearbetning och förståelse av dödsfallet.

Barns sorgreaktioner

När barn får besked om ett dödsfall kan de, precis som vuxna, få överklighetskänslor och börja tvivla. Ibland visar de inte några starka känslor alls. Andra gånger reagerar de med protester, gråt och ilska.

Tiden efter ett dödsfall reagerar många barn med:

- Stark ängslan för att bli skild från de vuxna. De vill alltid vara i närheten av sina föräldrar.
- Sömnsvårigheter.
- Ilska, irritation eller något annat beteende som drar till sig uppmärksamhet.
- Tillbakadragande och isolering.
- Nedstämdhet, längtan och saknad.
- Skuld-känslor och självförelser.
- Plågsamma minnesbilder och fantasier.

Barn sörjer alltså inte på ett alldeles bestämt sätt utan reagerar olika. Några av de vanligaste reaktionerna är:

Ängslan

Fyraårige Andreas släpper inte sina föräldrar utom synhåll sedan systemen dött. Han protesterar starkt

när andra ska passa honom, inte ens de som känner honom mycket bra duger. Han kommer in i sovrummet flera gånger under natten och kontrollerar att föräldrarna är kvar. När pappan vilar på eftermiddagen blir Andreas orolig att även han ska dö.

Ett dödsfall väcker lätt rädslor för att ännu en katastrof ska inträffa. Denna känsla kan barn och föräldrar ha gemensamt. Både små och stora barn kan uttrycka sin fruktan för att något ska hända med föräldrarna, eller med den förälder som är kvar i livet. De kan även oro sig för att de själva ska dö.

Om ett barn blir mycket ängsligt kan det få ont i magen eller få värk i skuldror, nacke och huvud, som följd av den ständiga vaksamheten och spänningen.

Mindre barn visar sin oro över att vara ifrån sina föräldrar genom att bli extra klängiga. De vill inte släppa iväg dem, inte ens för en kort stund. Många gånger vill barnen sova med tänd lampa och öppen dörr, så att de kan se att de vuxna är kvar.

Om barnet var med när dödsfallet inträffade eller om det fann den döde, kan barnet bli rädd varje gång något påminner om händelsen. Det kan då vara nödvändigt att ”öva” tillsammans med barnet, till exempel om dödsfallet inträffade vid en bilolycka och barnet känner stark oro varje gång det närmar sig en bil.

Isolering och koncentrationssvårigheter

Tiden efter ett dödsfall bör du vara uppmärksam på om barnet drar sig undan och isolerar sig. Det kan vara ett tecken på att barnet brottas med tankar och känslor som det behöver hjälp med. Om dessutom skolresultaten försämras kraftigt, kan det finnas skäl att söka hjälp.

Nedstämdhet, längtan och saknad

Sorg kan inte mätas i tårar, och barn är inte ledsna lika länge som vuxna. Men de kan ändå fortsätta att tänka på den döde under en lång tid och känna längtan och saknad. I denna saknad kan barn söka upp olika platser där de en gång varit tillsammans med den döde, eller söka sig till situationer och saker som de förbinder med honom eller henne. På så sätt bygger barnen en bro till den avlidne, på samma sätt som genom att lukta på kläder, se på fotografier och videofilmer.

När saknaden blir alltför stor kan det undermedvetna återskapa den döde. Det kan då kännas som om den döde är i rummet och pratar, vilket kan upplevas som både skrämmande och tryggt. Förbered barnen på detta, så att de vet att sådana upplevelser är vanliga.

Skuld

Många barn funderar mycket på varför dödsfallet inträffade och vad som orsakade det.

Helen, nio år gammal, passade sin lillebror som hittades död i barnvagnen. Orsaken var plötslig spädbarnsdöd. Helen anklagade sig själv för dödsfallet och när föräldrarna försökte förklara för henne hur det egentligen var, sa hon: ”Det säger ni bara för att trösta mig.”

Ibland tror barn att det var deras egna tankar eller handlingar som orsakade dödsfallet. De kan också lägga skulden på föräldrarna. Ofta är det svårt för barn att sätta ord på dessa funderingar. Försök där-

**Att barns sorg är intensiv,
djup och långvarig kan upprepas
många gånger om.**

för att prata om barnets funderingar på ett varsamt sätt, och lägg märke till om barnets lek eller teckningar tyder på att barnet känner skuld.

Vrede

Ett barn kan känna häftig vrede över att någon älskad är död. En del gånger är vreden riktad mot något alldeles speciellt eller mot någon bestämd person. Andra gånger är barnet så förtvivlat att det blir oroligt, uppgivet och irriterat. Då kan vreden gå ut över dig. Barnet kan också bli självdestruktivt.

”Det är ditt fel. Om du inte hade åkt till sjukhuset med babyn så hade han inte dött”, sa en fyraåring medan han slog vilt på sin mamma.

Än viktigare är det då att vi vuxna kan hjälpa och stödja dem på bästa möjliga sätt.

Sådana vredesutbrott är inte ovanliga. Det är viktigt att du som vuxen tillåter dem, och förklarar att det är naturligt att känna ilska när någon dött.

Du kan också tala om för barnet hur man kan uttrycka sina känslor, till exempel genom att slå på en kudde, skrika ut sin ilska i skogen eller lägga ner sin energi på en lång joggingrunda.

Föräldrars reaktioner

Barns reaktioner på ett dödsfall avspeglar inte bara den egna sorgen och saknaden utan även föräldrarnas reaktioner. Det är plågsamt för barn att se sina föräldrar gråta och uppleva att de inte visar den vanliga omsorgen.

Föräldrar som drabbats av sorg har mindre kraft över till sina barn. De blir lätt otåliga och arga när barnen kräver uppmärksamhet och de försöker dölja sina reaktioner för att skydda barnet. Vår erfarenhet är emellertid att barnet mår bäst av att föräldrarna försöker beskriva vad de känner. Barnet kan då bättre förstå föräldrarnas reaktioner, och får lättare att visa egna känslor och tankar.

Hur kan man hjälpa barnen?

Ge saklig information

Oavsett om dödsfallet skett plötsligt eller inte så kommer den information som barnen får, och samtalen som man har med dem, att ha en avgörande betydelse för barnens möjlighet att klara av det inträffade. Därför är det viktigt att inte använda omskrivningar som t.ex. att den döde sover, att han eller hon har gått bort eller gett sig iväg på en resa. Vänta inte heller med att berätta om det som skett tills efter begravningen.

För att tilliten till föräldrarna inte ska förstöras, måste barnet omgående få en så noggrann information som möjligt. Genom att tillåta barnet att ställa frågor, att ge svar när man har svar att ge och våga säga ”jag vet inte” när man inte vet, hjälper man barnet till en bättre förståelse.

Barn har samma behov som vuxna att göra dödsfallet verkligt, och den processen sker successivt. Därför kan det vara nödvändigt att prata om det som hänt ett flertal gånger.

Undvik onödiga separationer

När ett dödsfall inträffat är det ganska vanligt att föräldrar låter andra ta hand om barnen, ibland tillfälligt, ibland för en längre period. Men det kan

öka barnens oro för att även föräldrarna ska försvinna. Acceptera istället att barnen har ett stort behov av närhet tiden närmast efter ett dödsfall.

Om någon ska avlasta föräldrarna genom att ta hand om barnen, är det bättre att denne kommer hem till barnen så att de får vara kvar i sin vanliga miljö.

Låt barnen vara med på visning och begravning

Vår erfarenhet är att barn inte tar skada av att se den döde eller att vara med på begravningen. Ofta kan barns fantasier om döden och den döde vara värre än verkligheten. Men vi vill ändå betona att föräldrarna måste ta hänsyn till sina egna känslor. Orkar man inte ta med barnen ska man inte göra det.

Innan barn följer med till visning av den döde bör man berätta hur det kommer att vara där: hur den döde ser ut, att han eller hon är kall att ta på, hur de vuxna kommer att reagera osv.

Det är bra om en vuxen först går in rummet och sedan kommer ut och noggrant beskriver hur det ser ut därinne.

Barnet behöver en vuxen vid sin sida under hela visningen.

Barnet kan ta ett konkret avsked av den döde genom att lägga en teckning, en leksak, ett brev eller något annat betydelsefullt i kistan. Man kan

även uppmuntra barnet att säga något tyst för sig själv eller att viska något i den dödes öra.

Efter visningen måste man avsätta tid för att tillsammans med barnet gå igenom upplevelsen, eller ge det möjligheter att uttrycka sig på något annat sätt, till exempel genom teckningar och lek.

Även om den döde har svåra skador rekommenderar vi att barnet följer med på visningen, eftersom mötet med den döde gör det överkliga verkligt. Dessutom minskar risken för att plågsamma fantasier ska uppstå. Men det är viktigt att förbereda barnet mycket noga. Hur visning kan ske på bästa sätt beskrivs närmare i boken "Att ta avsked" av Atle Dyregrov (Rädda Barnen 1994).

Det finns ingen nedre åldersgräns för barns deltagande vid begravning och visning. Senare i livet kan det ha stor symbolisk betydelse att veta att man var närvarande, även om man bara var ett halvt år gammal och satt på mammas eller pappas arm.

Det är alltid viktigt att barnen är väl förberedda samt att en närstående person följer med. Han eller hon kan hjälpa och stödja barnen samt svara på frågor och berätta vad som händer – både under begravningen och efteråt.

Barns bearbetning av dödsfall

Barn har ett stort behov av att minnas den döde. Samtidigt bearbetar de det som skett. Barnen kan göra detta på flera olika sätt:

Se på bilder av den döde

Periodvis sker det dagligen. Barn, även mycket små, kan dessutom välja ut någon av den dödes saker, som de sedan bär med sig och gärna sover med.

Besöka gravplatsen

Om graven ligger nära hemmet kan barnen söka sig dit själva. De kan också ha stor nytta av att göra ett besök på olycksplatsen för att bättre kunna förstå hur dödsfallet gick till. Ibland är det först då som de inser vad som hände.

Barn kan också vilja besöka platser där de varit tillsammans med den döde. Även om det är svårt för dig som anhörig att göra detta med barnen, så är det till stor hjälp för alla om det går att genomföra.

Realistiska frågor

”Måste baby'n klättra ända upp till himlen?”

”Är det kallt nere i graven?”

Många barn ställer realistiska frågor som är svåra att svara på. Men genom att ställa detaljerade frågor

får barnen efter hand en bättre förståelse av det som hänt. Visserligen kan det vara besvärligt att svara på barnens direkta frågor, men det är viktigt att ge ärliga svar. Det barnet är moget nog att fråga om, är det också moget nog att få ett uppriktigt svar på.

Barn över 10 år vill vanligtvis inte så gärna prata om det som hänt, eftersom det är för smärtsamt. Ibland behöver de lång tid på sig innan de klarar av att prata om dödsfallet. Om barnen för övrigt klarar sig bra i skolan och fungerar tillsammans med sina kamrater, så finns det inte någon orsak att oroa sig.

Vi har märkt att återhållsamheten är en vanlig reaktion som avspeglar barnens sätt att hantera starka känslor. Allteftersom öppnar de sig mer och mer, och de bestämmer själva takten.

Leka för att förstå bättre

Många barn utför begravningsritualer. De begraver djur och insekter, vilket är till hjälp när de försöker förstå det som skett med den döde. De kan också rita gravar med kors eller teckna andra saker som har med döden att göra.

Detta är barns naturliga sätt att uttrycka sig på. Samtidigt får de en bättre förståelse av det som hänt.

Därför är det viktigt att inte stoppa barnen när de leker eller tecknar.

Har barnet varit vittne till ett dramatiskt döds-

fall, kan det ibland upprepa samma lek om och om igen.

Om barnets beteende förändras kraftigt, eller om de starka känslorna fortsätter med samma intensitet och under så lång tid att det blir oroande, kan det vara bra att söka professionell hjälp.

Några råd till anhöriga

Här följer några råd som kan vara användbara för dig som möter barn i sorg. Naturligtvis måste råden alltid anpassas till den individuella situationen.

Prata öppet och ärligt

- Berätta omedelbart om dödsfallet och ge saklig information om det som hänt.
- Säg att den döde aldrig kommer tillbaka.
- Berätta om visning och begravning.

Undvik förvirring

- Prata inte om ”resa” och ”sömn”.
- Undvik abstrakta förklaringar.
- Ge förklaringar som passar barnets ålder.

Hjälp barnet att förstå

- Avsätt tid till att prata med barnet om det som är svårt.
- Besvara barnets frågor, även om det upprepar

- dem gång på gång.
- Gå igenom händelseförloppet ett flertal gånger.
 - Lyssna till barnets tankar och uppfattningar om det som hände.
 - Låt barnet teckna och leka, så att det får uttrycka sina känslor på sitt sätt.
 - Låt äldre barn skriva om det som hänt – allt från dagbok och dikt till uppsats i skolan hjälper.

Gör förlusten verklig

- Låt barnet se den döde.
- Låt barnet delta i begravningen.
- Dölj inte tankar och känslor för barnet.
- Ha minnen framme av den döde, gör fotoalbum, se på bilder och videofilmer etc.
- Ta med barnet till kyrkogården.
- Sorg, saknad och längtan är naturliga reaktioner även hos barn. Visa att dessa känslor är tillåtna.

Behåll rutinerna

- Undvik att skilja barnet från föräldrarna. Även kortvariga vistelser hemifrån kan skapa oro.
- Försök att behålla hemmets vanliga rutiner.
- Acceptera att barnet har ett stort behov av närhet och trygghet.
- Låt barnet ganska omgående återvända till skola och dagis.

Dämpa barnets oro

- Samtala med barnet om den ängslan som det känner.
- Försäkra barnet om att det är mycket sällan som liknande dödsfall inträffar.

Dämpa barnets skuld känslor

- Samtala seriöst med barnet när det uttrycker skuld känslor.
- Försäkra barnet om att det inte var något som det tänkt eller gjort som ledde till dödsfallet.

När behöver barnen extra hjälp?

- Om barnets beteende ändrar sig betydligt efter dödsfallet, till exempel om det isolerar sig från vänner eller blir helt oregerligt.
- Om barnet var närvarande vid dödsfallet eller om det fann den döde, och minnesbilder från dessa situationer fortsätter att komma tillbaka.
- Om barnet är ledset en lång tid efter dödsfallet, fortsätter att ha dålig motivation i skolan eller har tankar på att inte längre vilja leva

Barns sorg

Några råd till familj och vänner

Av Atle Dyregrov och Elin Hordvik

När en mamma, pappa, syster eller bror dör kan barn uppleva sorg på liknande sätt som vuxna. Men det kan vara svårt att ha tid och ork över till barnen i dessa situationer.

Det här häftet är därför avsett som en hjälp för dig som förälder eller för dig som står ett barn nära på något annat sätt, så att du kan förstå och stödja barnet – trots det tragiska som inträffat.



Rädda Barnen

Save the Children Sweden

107 88 Stockholm
Tel: 08-698 90 00,
fax: 08-698 90 10,
info@rb.se, www.rb.se