



LANDSFORENINGEN
UVENTET BARNEDØD

Når de minste sørger

Om sorg og støtte til barn under seks år

Eline G. Røkholt, Kari E. Bugge, Elin Busch Reitan og Line Schrader



LANDSFØRENINGEN
UVENTET BARNEDØD



ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

Når de minste sørger er utgitt av Landsforeningen uventet barnedød (LUB) med midler fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering. Tekst ved pedagogisk-psykologisk rådgiver Eline Grelland Røkholt, fagsjef i Norsk Sykepleierforbund og 1. lektor Kari Elisabeth Bugge, etterlatt mamma Elin Busch Reitan og Line Schrader prosjektleder i Landsforeningen uventet barnedød (LUB), i samarbeid med en referansegruppe bestående av forsker Jon-Håkon Schultz, barne- og ungdomsfysioterapeut Karen Therese Sulheim Haugstvedt, helsesøster May Hilde Sataslåtten, pedagogisk leder Hilde Kristiansen, psykolog Linda Støylen Holen og fagsjef i LUB Trine Giving Kalstad. Tusen takk til barna som har bidratt med tegninger til heftet! Foto: Jon Skille Amundsen, Lillian Andersen (s. 29) og Line Schrader (s. 36). Illustrasjoner: Elisabeth Helvin. Produksjon og layout: holtmann design. Mai 2014. Opplag 10 000.

Innhold

Hva er sorg og hvordan sørger små barn?	6
Familiesamspill og foreldres sorg	13
Hvordan støtte små barn i sorg	16
Besteforeldre, øvrig familie og nettverk: hvordan hjelpe?	22
Små barns deltakelse i ritualer rundt dødsfall	24
Barnehagen som arena for støtte til barnet	33
Hvordan kan hjelpeapparat bidra til å støtte små barn i sorg	39
Noen støtteforeninger og nyttige nettsteder	42



De minste barna sørger også når noen nære dør. Det kan noen ganger være vanskelig å fange opp og forstå små barns sorgreaksjoner. Foreldre og andre voksne rundt barna kan føle seg usikre på når og hvordan de skal snakke med barna. De kan være engstelige for at hendelser rundt et dødsfall kan påvirke barna på en uheldig måte. Hva kan være til hjelp for små barn både på kort og lang sikt i sorgen?

Dette heftet gir praktiske råd og tips til hvordan foreldre, besteforeldre, barnehageansatte og andre kan hjelpe og støtte barn fra null til seks år når de mister en nær person. Sorgens smerte kan vi ikke fjerne, men tilleggsbelastninger kan reduseres.

Heftet gir svar på spørsmål som:

- Hvordan kan vi snakke med små barn om alvorlig sykdom og død?
- Hvordan uttrykker små barn sorg?
- Hva er en del av barnets normale utvikling og hva er uttrykk for sorg?
- Hva gjør vi når barnet ikke har verbalt språk, eller ikke snakker om tapet?
- Hva bør barnet være med på rundt avskjed og død?
- Hvordan kan barnehagen møte familier i sorg?

Vi som har laget dette heftet, har lang erfaring med sorgstøtte overfor små barn, deres foreldre og nære nettverk og med barnehageveiledning. Erfaringene vi formidler i heftet, er basert på faglitteratur og intervjuer, observasjoner og samtaler med barn og foreldre i familier der en forelder eller et søsken er død. Selv om heftet først og fremst handler om sorg ved død, kan det være relevant også ved sorg ved sykdom og andre hendelser.

Hva er sorg, og hvordan sørger små barn?

Smertens størrelse er uavhengig av alder. I dette kapittelet forteller vi om hvordan små barn sørger, og hvordan de kan vise eller gi uttrykk for sin sorg.

Vi voksne kjenner gjerne et sterkt behov for å beskytte barna mot det som er vondt. Slike forsøk på å skjerme barna kan frarøve dem muligheten til å få være med på viktige hendelser. Når barn får delta, hjelper det dem å forstå og bearbeide det som har skjedd.

Det er lett å tenke at “han er jo så liten” eller “hun vil ikke huske dette”. Alder avgjør ikke om barnet sørger eller ei, men hvordan barnet viser sin sorg. Man er aldri for liten til å sørge eller til å reagere på tap. Ofte får vi spørsmål om spedbarn bør delta i begravelser. Senere vil det få stor betydning for barnet å vite at hun/han var til stede i viktige begivenheter i familiens tapshistorie. Dette fremmer barnets sorgbearbeidelse gjennom hele barndommen.

Små barn strever med å begripe det som skjer med dem og rundt dem. I en krise reagerer ikke små barn på krisens budskap eller innhold slik voksne og større barn gjør. Små barn reagerer på krisens konsekvenser. Det er derfor små barn tilsynelatende kan leke videre selv om de får beskjed om at noe forferdelig har skjedd. Først når kjente voksne gråter, roper, skjelver eller på andre måter endrer atferd, reagerer barnet fordi dette virkeliggjør opplevelsen av at noe forferdelig er i ferd med å skje. Derfor kan det være problematisk for små barn å forstå når voksne forsøker å formidle at noen som er syke, skal dø. Små barn har sterke begrensinger i evnen til å ta inn endringer som skal komme til å skje. Hvis sykdommen ikke er synlig, er det derfor veldig vanskelig for barnet å forstå alvoret.

Det å skulle sove i en annen seng, at naboen er barnevakt, at farmor plutselig flytter inn, at ingen voksne orker eller har tid til å kjøre på balletten, er eksempler på endringer barnet reagerer på. Dette er ting som de selv og andre rundt dem gjør i krisen. For en krise er ikke bare noe som skjer, det er noe man gjør. Små barn er prisgitt hvordan nære voksne reagerer på krisen som er oppstått.

Barnet søker å forstå ved å bearbeide det som endrer seg. Desto mer som endrer seg, desto mer er det å bearbeide. Samtidig skal vi huske at store endringer for voksne, ikke trenger å være store endringer for barnet, og omvendt. Et viktig spørsmål i alle endringer og hendelser for barnet blir: Hva betyr dette konkret for barnet?

Om sorgreaksjoner og sorghandlinger hos små barn

Små barn viser sorg gjennom et mangfold av reaksjoner og handlinger. Disse reaksjonene og handlingene blander seg med og blir en del av barnets hverdagsliv. Det kan være vanskelig å skille hva som er ”sorgreaksjoner” og hva som er ”barnets utviklingsnivå i seg selv”. Hva er en treårings normale trassreaksjoner og hva er uttrykk for sorg? En pekepinn på at det er sorgreaksjoner, kan være at det er endringer som oppstår etter tapet, eller at tidligere reaksjonsmønstre forsterker seg ved at trassreaksjoner kommer hyppigere eller er sterkere. Vanlige reaksjoner hos barnet forsterkes ofte i en sorg. Barn som var urolige før, blir enda mer urolige, stille barn blir stillere og lignende.

Det har tidligere vært vanlig å si at ”barn går ut og inn av sorgen”. Utsagnet viser til hvordan barn kan se ut til å veksle raskt mellom å vise uttrykk for sorg, og å vise glede eller ikke tenke på det vonde. En fare med utsagnet er at det kan bidra til at vi ikke tar nok initiativ i møtet med barn fordi vi ikke ønsker å bringe barnet ”tilbake i sorgen”. For både barn og voksne er det en normal og sunn sorgprosess å pendle mellom å være opptatt av tapet og å være opptatt av hverdagslige hendelser. Små barn klarer ikke å stå i vanskelige følelser i lengre tid uten opphold. De kan avlede seg selv som en mestringsmekanisme for ikke å bli følelsesmessig overveldet. Sorgen bor i kroppen. Den er ikke borte selv om vi ikke uttrykker den hele tiden.

Sorg medfører sterke, fremmede og skremmende følelser for barn. Dette er vanskelig å ta ut. Derfor kanalisere de følelser, tanker og opplevelser gjennom noe som er kjent, som gjennom å hente sine favorittleker, leke at de er de som er døde, eller leke død og begravelse. Barn lærer gjennom konkretisering, også når det gjelder følelser. Barna må lære følelsenes ansiktsuttrykk, gjerne ved å se bilder av ansiktsuttrykk, eller ved å be barnet vise: ”Hvordan er glad for deg?” ”Hvordan er sint eller lei seg?”

Barn kan gjøre ulike handlinger med og uten språk for å bearbeide og vise sin sorg. Slike sorghandlinger hjelper dem å forstå og forholde seg til tapet. Å lete etter den som er død, spørre etter den døde hver dag eller invitere den døde i bursdagselskapet sitt er handlinger barnet kan bruke for å prøve ut at den døde faktisk ikke kommer tilbake, eller for å protestere på at den døde er borte.

Hos spedbarn eller barn uten verbalt språk, kan vi observere en type leteatferd, som når barnet kikker seg rundt i rommet, gråter, roper eller holder intenst på gjenstander som barnet forbinder med den som er borte. Spedbarn kan la seg roe ved å svøpes inn i noe som lukter sterkt av den de savner, eller ved å bysses og trøstes på akkurat samme måte som av den som er borte.

Hos barn med noe utviklet verbalt språk, hører vi ofte formuleringer som kan mistolkes som at barnet ikke forstår et tap. Barnet sier gjerne ”mamma kommer” i stedet for ”jeg skulle ønske at mamma kunne komme”. Slike formuleringer gjenspeiler manglende grammatisk innsikt, men er ikke tegn på manglende forståelse for tapet slik det lett kan oppfattes som. Barnet trenger hjelp til å fylle ut ordene det mangler: ”Ja, du savner mamma og ønsker at mamma kunne komme, men mamma er borte, mamma er død”. Barn kan bli kroppslig urolige, være rastløse og ha manglende evne til å roe seg uten voksenstøtte, uten at de gjennom ord kan gi signaler om grunnen til sin uro. Språket og den språklige forståelsen utvikles etter hvert som barnet blir eldre.

Sorgen og tapet følger barnets utvikling. Barnas opplevelse av tapets betydning i sitt hverdagsliv, vil endres etter hvert som de blir eldre. Nye tanker og spørsmål dukker gjerne opp når barnet forstår hendelser på nye måter, og sorgen kan derfor bli sterkere igjen i slike perioder. Familie og omgivelser rundt barnet må derfor være forberedt på at barnet tidvis har spørsmål og behov for å snakke om tapet i mange år fremover.



Eksempler på små barns sorgreaksjoner og handlinger

Vi kan ikke lage en liste over vanlige sorgreaksjoner for små barn, fordi reaksjonene vil være situasjonsbestemte og sterkt knyttet til foreldrenes reaksjoner. Når vi nå likevel prøver å beskrive førskolebarns sorgreaksjoner, er det for å skape forståelse for hva som er viktig støtte.

Kjente situasjoner fremkaller sterke minner

Barna kan i lange perioder virke uberørt av tapet. De leker som vanlig i barnehagen, på besøk eller hjemme, men når de kjenner igjen steder, mennesker, lukter, stemmer, lyder etc., reagerer de på tapet. Det kan være når andre mammaer kommer for å hente i barnehagen, når familien kjører forbi kirken, eller en annen bruker samme etterbarberingsvann som en avdød pappa. Det kan være i butikken, ja alle vanlige steder barnet og familien ferdes, at barnet

plutselig viser ulike reaksjoner som å bli helt stille, eller spørre om eller fortelle noe om den som er død. Et brått uventet humørskifte kan også være tegn på at barnet nå er opptatt av et minne som kom ved en slik påminner.

Gråt

Et lite barn som mister en nær omsorgsperson vil gråte og, om de har språk, prøve å rope etter den de har mistet. En mor fortalte om sin sønn på fem år: *“Rett etter at min mann døde, gråt han mye rundt leggetid. Det gikk som regel greit helt til jeg sa god natt og gikk fra rommet. Jeg kunne høre ham gråte. Han virkelig hulket. Han gråt fordi han savnet faren sin. Han har en dyp tristhet.”*

Uro

En av de vanligste reaksjonene hos små barn etter et tap er at de blir mer urolige og krever mer oppmerksomhet. *“Jeg vil ikke slappe av”*, sa en jente på fire år som har mistet broren sin. Å holde seg i aktivitet og å få oppmerksomhet fra andre, holder utrygge følelser på avstand og gir følelse av kontroll.

Vanskelige netter

Flere barn har vanskelig for å sovne, våkner i løpet av natten, kommer til foreldres seng eller deler seng med foreldre hele natten. Det er svært vanlig at utryggheten og savnet forsterker seg når det blir stille og mørkt om kvelden. En del barn er mørkredde, og når ubehagelige tanker presser på, kan det bli utrygt. Mange foreldre synes det er godt å sove sammen med barnet den første tiden etter et dødsfall, men små barn har ofte dette behovet i lengre tid. *“Datteren min legger seg alltid i dobbeltsengen sammen med meg. En av guttene kommer et par timer etter at jeg har lagt meg og ligger svært urolig. Den andre sønnen min kommer litt senere på natten og da bærer jeg ham bare tilbake. Jeg kan ikke ha flere*

i sengen. De nettene er ikke gode, og jeg er konstant trøtt på dagen,” fortalte en mor til tre, i et tilfelle der faren var død.

Å vise sorg med handlinger

Små barn viser ofte sorg spontant med handlinger i stedet for å fortelle med ord. *Stian i barnehagen snakker ikke om pappa, men går hver dag med pappas solbriller og leker at han går på jakt ute slik som pappa pleide å gjøre.* Med væremåter og kroppsbegreper fortelles barnets historie uten ord. Det er ikke nødvendig å si noe når små jenter legger perlekjede på mors gravstein, klistrer englefjær på lillebrors kiste eller gir bildet av den som er død en klem. Ved at vi voksne gjør gjenstander, bilder og steder som minner om den som er død, tilgjengelig, gjør vi det mulig for barnet å vise sin sorg med handlinger og med kroppens væremåter.

Å kjenne det i kroppen

Små barn beskriver ofte at de kjenner sorgen i kroppen. En jente på fem år beskriver det slik: *”Ja, jeg blir trist (når de snakker om faren). Det føles i hele kroppen.”*

Mange forteller at de ofte blir sinte før de blir lei seg. En gutt på fem år fortalte: *”Jeg blir fryktelig sint. Men sinnet blir liksom sittende fast i halsen og prøver å ødelegge halsen min. Det er vondt”.* Det er heller ikke uvanlig at små barn blir ansente og stive i kropp og muskler.

Å kjenne det i hjertet

Mange barn beskriver sorgen som smerte i hjertet. En mor til en gutt på seks år fortalte: *”Han sier han har vondt i hjertet når vi snakker om faren.”* En pike på fem år fortalte: *”I hjertet mitt har jeg dem jeg savner (mamma), men også de andre som betyr noe for meg”.*

Stillhet

Med stillhet kan barnet formidle at noe er viktig. Stillhet er ikke bare mangel på ord, men en væremåte, en reaksjon eller måte å kommunisere på. I noen tilfeller vet ikke barn hva de skal si, rett og slett fordi de ikke har lært hva de ulike ordene og begrepene betyr. Da kan barnet ha godt av at nære voksne leser høyt fra barnebøker om følelser, se på bilder for dermed å begynne å lære ord og begreper for hvordan barnet føler seg.

Redsel for at andre i familien skal dø.

Å passe på de andre

Noen barn er engstelige for at det skal skje noe med de andre i familien. En far forteller om datteren på fire år som hadde mistet en av brødrene sine: *”Når hun våkner om natten går hun til sin lillebror, står ved sengen og kjenner på pannen hans, for å sjekke at alt er bra, så går hun tilbake til sengen sin. Hun sier hun sjekker om han er ok.”*

Undring rundt døden

Små barn vil ofte undre seg over hvor den døde er. Noen barn blir fortalt at den døde er i himmelen eller er blitt en engel. Førskolebarn kan ta dette svært bokstavelig. *En pike på fire år som mistet storesøsteren sin på sju år, ville kjenne bak ryggen på sin døde søster da de var på syning. Hun ville kjenne om vingene hadde begynt å vokse.*

Noen barn ønsker at den som er død skal bli levende igjen, men ved direkte spørsmål viser de ofte at de vet det ikke er mulig. En pike på seks år fortalte: *”Hvis mamma hadde blitt levende igjen, hadde jeg blitt glad, men også veldig redd. Jeg vet at hun ikke kan bli levende igjen, og så ble hun jo aske (kremert) og da går det ikke”.*

Å ha den døde med i leken

En jente på fem år som hadde mistet sin søster på tre år et halvt år tidligere, ble spurt om hvem hun vanligvis lekte med hjemme: *”Jeg leker med Frida (søsterens navn), jeg og Frida leker sammen.”*

Sinne og aggresjon

Mange barn blir lettere frustrerte i sorgen. *”Et barn som hadde mistet broren sin, begynte spontant å slå andre barn ute i barnehagen med spade hvis leken ble vanskelig”.* Barn som tidligere aldri har slått, kan begynne å slå ved mindre konflikter med andre barn, og foreldre kan oppleve barn som er mye mer sinte hjemme. En mor fortalte: *”Vi blir alle fortere irritert. Han blir fryktelig sint, går og slenger igjen døren sin og så begynner han å gråte høyere og høyere. Når jeg kommer inn for å roe ham, forteller han meg ofte at han synes det er urettferdig at han har mistet faren sin og ikke kan leke med ham.”*

Ønske om å bli en ”hel” familie igjen

For små barn er det vondt å ikke ha en mamma eller pappa som de andre barna. Å kalle en annens mor eller en voksen i barnehagen for mamma, og kose eller herje med en pappa kan være en måte å fylle dette tomrommet på. En mor fortalte hvordan hun så at datteren på fire år koste med pappaen til en venn: *”Jeg så dem gjennom vinduet da jeg kom. De satt i sofaen. Hun lå inntil pappaen til venninnen, og de lo og tullet. Jeg har ikke sett henne så glad siden pappaen døde.”* Foreldre forteller at små barn ofte ønsker å erstatte familiemedlemmet de har mistet med en ny søster, bror eller forelder. De vil ha en familie, slik som alle andre. *En gutt på fire år som hadde mistet faren sin, kunne spontant foreslå i butikken at mammaen skulle ta meg seg en mann hjem. Kanskje de bare kunne putte han i veska? Trolig var det et uttrykk for at det var så utenkelig å leve uten en far.*

Sterkere reaksjoner på triste ting

Barn som har mistet noen i nær familie, har fått et mer realistisk forhold til at vonde ting kan skje og kan derfor reagere sterkt også når det rammer andre. En forelder med en datter på fem år som hadde mistet broren sin fortalte: *”Vi gikk på en kino, og i en episode så det ut som om det skulle gå galt med en av hovedpersonene. Datteren min ble helt hysterisk og ekstremt redd.”*

Fortsatt tilknytning til den døde

Foreldre forteller at de små barna er svært opptatt av å huske søsken eller foreldre de har mistet, og de morsomme og fine tingene de hadde sammen. Barn kan være redde for at andre skal undervurdere deres sorg og den betydningen de hadde for den døde, fordi de var så små da dødsfallet skjedde. Barna liker å se på bilder og video av den som er død. *”Han elsker å se video av sin far, av seg og faren sammen som leker. Han kan ikke huske alt, så jeg hører han putter inn litt fantasi om hva han og faren gjorde sammen.”* En annen forelder fortalte at datteren på fire år var svært opptatt av sin tilknytning til storesøsteren: *”Hun forteller meg hele tiden at hun ikke var noen baby da storesøsteren levde. Hun husker. Hun ser ofte på bilder av seg selv sammen med søsteren og ler.”*

Foreldre forteller også at barna liker å snakke og høre om den døde. Mange liker å gå på besøk på kirkegården. Flere har ting og klær som minner om eller lukter som den som er død. En pike på fem år som mistet storesøsteren sin, ville ha henne med i bursdagen sin og var veldig opptatt av søsterens bursdag: *”Vi må ha kake og tenne åtte lys for søsteren min når hun har bursdag.”*

Redd for å dø selv

Barn som opplever alvorlig sykdom og død, kan bli reddet for å bli syke og dø selv. Små barn har i tillegg ofte lite kunnskap om sykdom, årsaker til sykdom og kroppslige reaksjoner. De kan lett tolke sykdomstegn feil og bli fryktelig redde.

En forelder fortalte om datteren på fire år som etter at søsteren døde av kreft, ble svært redd for å bli syk selv: *”Hun sluttet plutselig å spise. Hun sa hun ikke turte å spise fordi hun var redd for å få en svulst i magen.”*

Små barn uttrykker sitt sorgubehag på ulike måter. Å ha vondt i magen eller hodet er vanlige måter småbarn uttrykker smerte på. Dette kan imidlertid få ny betydning når den som er død, hadde plager som samsvarer med barnets plager.

Å støtte foreldrene

Små barn vil ofte prøve å beskytte sine foreldre og begynne å gjøre det de tror foreldrene forventer for at situasjonen skal bli best mulig. Mange barn som har mistet en forelder, vil begynne å observere sin gjenlevende forelder for å sjekke at han eller hun har det bra. En mor med en sønn på fem år som hadde mistet sin far, fortalte: *”Det er han som støtter meg. Han er veldig omsorgsfull. Han er aldri sint. Det er jeg som blir sint og utålmodig på ham*





Familiesamspill og foreldres sorg

I dette kapittelet forteller vi om hvordan tap og sorg påvirker samspillet i familien, særlig mellom foreldre og barn.

Foreldrene kjenner seg ofte tappet for krefter og har lite overskudd til barna, til å ta dem med på aktiviteter og lignende. Samtidig opplever de at barna trenger mer støtte og omsorg etter tapet. Foreldre kan på grunn av egen sorg naturlig nok ha vanskelig for å sette grenser for barna eller med å gi nok omsorg i perioder. Opplevelsen av ikke å strekke til, er vanlig.

Det er viktig at foreldre og andre nære voksne deltar i å skape en tapshistorie som barnet kan leve trygt med, i visshet om at det ble tatt vare på og gitt plass i en viktig familiehendelse. Barnas hukommelse lages sammen med de voksne. Voksne hjelper barna med å tolke og forstå det som skjer ved å snakke om det, snakke om egne tanker og vise følelser. Samtidig er små barn sårbare for foreldres reaksjoner på tapet.

Finner trøst i barna

Barna gir mening og styrke til foreldrene. For noen foreldre er det godt å ha barna tett på seg. Det er en trøst å være sammen med barna, de gir mening til å gå videre i livet. *”Jeg er takknemlig for at jeg har henne (datter). Jeg ser på henne som en gave. Jeg er mer bevisst på henne, alle de små tingene i hennes liv.”*

Foreldrenes reaksjoner påvirker barna

Mange opplever at barna blir urolige om foreldrene gråter mye og ofte, og barna kan be foreldrene slutte å gråte. Foreldre skal ikke skåne barn for alle sine reaksjoner, men det kan være betryggende om

forelderen gir barnet forklaring: *”Ja, jeg gråter litt nå, men det er ikke en sånn gråt som du trenger trøste. Jeg synes det er godt å gråte litt selv”.*

Å fylle alle roller

Noen foreldre opplever at de må utsette egen sorg for å ta vare på barna. En mor sa det slik: *”Du gjør så godt du kan for å være en god forelder hele tiden. Du vil jo ikke at barna dine skal lide mer enn de allerede har gjort. Det gjør meg helt utslitt å prøve å møte alles behov. Nå et år etter at min mann døde, har jeg ikke mer energi igjen. Det er til og med hardt å få pusset tennene om kvelden”.*

Flere foreldre prøver å fylle begge foreldrerollene når en forelder er død. Dette er vanskelig både når det gjelder tid og energi, men også fordi en ikke har de egenskapene eller interessene den døde hadde. Da kan det være lurt å overlate noe av dette til andre, for eksempel ved å melde barna på kurs for å lære det man ikke har tid eller energi til å lære dem selv.

Frykt og behov for kontroll

Noen foreldre blir redde for at det skal skje noe med barna i familien og kan bli overbeskyttende og kontrollerende. Etter å ha mistet et barn eller ektefelle, vet de at det verste kan skje, de har mistet tryggheten, og er derfor redde for å slippe barna fra seg. Nær dialog med andre som barnet er hos, kan gi nødvendig beroligelse, slik at barnet får mulighet til å ferdes i sitt eget miljø og få nye opplevelser. Barn selv kan også ha stort behov for å bli passet godt på ute i mer ukjente omgivelser.

Samstemming av reaksjoner

Foreldre ser ofte likheter i sine egne reaksjoner og barnas reaksjoner. Hvis foreldrene gråter, vil barna bli påvirket og enten begynne å gråte selv eller prøve å få foreldrene til å slutte å gråte.

Hvis foreldrene er optimistiske og ikke bekymrer seg for mye, er ofte barna optimistiske også. *“Er moren min glad, er jeg glad. Er moren min lei seg, er jeg lei meg,” sa en gutt på fem år.*



Kjærlighet og samhold i familien

Foreldre opplever at sorgen gir nær og varm kontakt med deres små barn. Foreldre blir ofte mer oppmerksomme på å fortelle og vise kjærlighet i familien. Mange synes familien har blitt sterkere etter tapet, mens noen opplever at ulikheter i reaksjonsmåter gjør det vanskelig å holde sammen. Foreldre som mister barn, kan trenge støtte for å akseptere ulikheter i reaksjonsmåter. En far som hadde mistet en sønn forteller: ” *Hun (datteren på tre år) var ikke gammel da hun sa hun elsker oss. Hennes mor og jeg forteller hverandre så ofte vi kan at vi elsker hverandre. Vårt forhold har bare blitt bedre. Vi har*

blitt sterkere og har utviklet oss mye. Det påvirker jo barna også. Vi verdsetter familien høyt og tar livet mer seriøst.”

Å være familie på nye måter

Familien må finne nye måter å feire merkedager på som bursdager og jul uten den som er død. Det kan være nyttig ikke å fokusere for mye på de endringene man ikke kan gjøre noe med, og heller prøve å skape så mye hygge og godhet som mulig. Det kan ta et år eller mer å finne fram til nye måter å være familie på, feire høytider og tilbringe ferier. Det vil være annerledes, men kan likevel bli godt på sin måte.

Om tilknytning og sorg

Barnas *tilknytning* til sine foreldre og søsken har stor betydning for hvordan barna håndterer sorgen, og hvordan vi kan støtte dem. Barnas tilknytning både til levende foreldre og den de har mistet vil endres i sorgprosessen. Tilknytning handler på den ene siden om hvordan barn forholder seg til nærhet og får beskyttelse og omsorg, og på den andre siden om utvikling av barnets selvstendighet, nysgjerrighet, egen styrke og muligheter. Begrepet trygg base beskriver to aspekter ved foreldres omsorg:

Å være en base for barns utforskning, og å være en trygg havn barnet kan vende tilbake til for anerkjennelse og støtte.

Å være nær en trygg person fyller barnet med overskudd til å utforske verden. Dersom barnet kvier seg for å forlate denne nærheten, kan barnet trenge mer støtte. Kanskje en voksen

må sitte ved siden av når barnet leker, døren må stå åpen for at barnet skal ville leke på rommet sitt eller lignende. Barnet trenger nok støtte til trygt å kunne leke eller være ute i sin naturlige omverden. Andre barn kan lett utforske omgivelsene sine, men bli svært emosjonelt påvirket dersom de opplever vansker som å slå seg, at de skvetter, taper i spill eller lignende. De har problemer med å regulere følelser som oppstår uventet. Disse barna trenger en trygg voksen som kan hjelpe dem til å regulere følelsene og unngå problematisk atferd.

Noen barn som opplever vansker og trenger nærhet, klarer ikke selv å oppsøke den hjelpen de trenger. Disse barna kan bli stille og usynlige, nærmest forsvinne litt inn i seg selv, gjemme seg eller utagere på seg selv, andre eller omgivelsene. De trenger at en trygg voksen følger med og observerer når de opplever vansker, slik at de kan få nødvendig trøst og hjelp.

Hvordan støtte små barn i sorg

I dette kapitlet ser vi på hva som kan være god støtte til barn i sorg.

God støtte til små barn handler om å *være med og å gjøre ting sammen*. Vi må være til stede på en måte som gjør at vi er tilgjengelig både *kroppslig nær* (legge en hånd på, sitte inntil i lek, passe på mens barnet sover, leke ute med barnet) og *språklig til stede* for å kunne bekrefte det selvfølgelige og det ikke så selvfølgelige ("mamma snakker med damen fordi pappa er død", "mamma og pappa gråter fordi babyen er død", "alle leter etter Jonas som falt i sjøen").

En situasjon fra Ole Brumm illustrerer barns behov for trygghet; Nøff gikk forsiktig nærmere Brumm. "Brumm" *hvuset han*. "Ja Nøff". "Ingenting" sa Nøff og tok labben hans. "Jeg ville bare være sikker på at du var her".

Det er viktig at støtte til barna starter tidlig, også før de viser reaksjoner. Tidlig handler det om å legge til rette for at barna kan delta i det som skjer rundt tapet og i familiens tapshistorie. Vi må tilrettelegge på små barns premisser, om det er inne på en sykehusavdeling, syning eller andre hendelser. La nære voksne forberede barnet på hva som skal skje, hva barnet skal være med på og hva vi skal gjøre sammen. "Jeg kan gå inn først, jeg kan være med og vise deg – eller kanskje du vil vise meg noe?". Voksne kan være gode rollemodeller ved å vise hvordan vi nå skal gjøre det.

Med god støtte fra familie og nettverk kan de fleste barn få et godt og harmonisk liv etter tap av et nært familiemedlem. Noen barn vil imidlertid kunne trenge noe mer hjelp. Les om hvem som gir slik utvidet støtte i siste kapittel.

Barns reaksjoner kan være vanskelige å forstå, og dermed kan viktig støtte utebli. Hvordan forstår vi et barn som ikke kan sitte stille og oppfører seg dårlig? Mange voksne ser ikke forbindelsen mellom barnets atferd og det som minner barnet om tapet og de vonde opplevelsene. Ved å kjenne godt til barnets erfaringer og historie, kan vi lettere forstå og støtte barnet.

Trygghet, omsorg og rammer

Å ha en trygg base hos en forelder og få anledning til å forstå hva som skjer, er essensielt for at sorgprosessen skal bli sunn for barnet. Dersom foreldre har svært sterke sorgreaksjoner eller sorgen går over i depresjon eller angst, er det viktig at de selv får hjelp og støtte, fordi små barn kan oppleve dette veldig utrygt. For de minste barna har det stor verdi at hverdagens rammer opprettholdes i så stor grad som mulig.

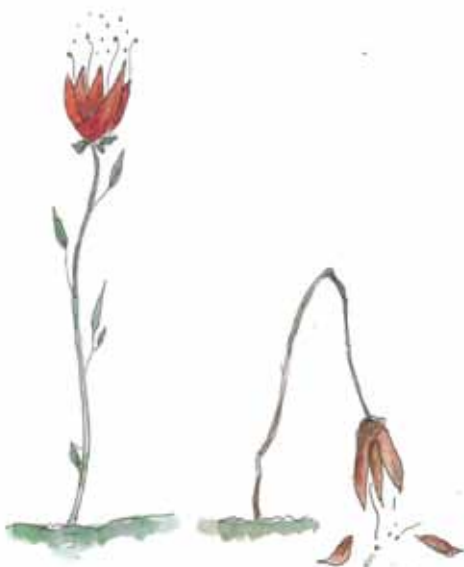


Det virker beroligende for barnet om hverdagslige hendelser som opphold i barnehagen, kveldsstell eller middagsrutiner gjennomføres på kjente og vante måter. Det kan ta lang tid å gjenetablere en kjent hverdag. Om foreldrene ikke orker alt, kan det være god støtte å velge ut noen rutiner som kan gi trygghet, for eksempel å ha samme leggerutine hver kveld.

La barna få vite

Barn har behov for å vite. Å informere små barn krever ro, gjentakelse og bruk av gjenstander eller bilder som forklarer. Vær klar over at barna trenger:

- Konkret og sann informasjon om hendelsen/dødsfallet (også ved ulykker og selvmord). Forklar selve dødsårsaken ærlig i enkle ordelag: *"Julie falt i sjøen og druknet."* *"Pappas bil kolliderte med en stor bil."*



- Å vite hva familien skal gjøre/hva barnet skal være med på (*"Vi skal reise på sykehuset"*, *"bestemor kommer hjem til oss"*).
- Hvordan kommer det vi skal gjøre mest sannsynlig til å være (bestemor kommer nok til å gråte, mange kommer til å ringe, og vi kommer til å få blomster). Du kan være sammen med alle så mye du vil, men også leke om du har lyst til det.
- Å vite de voksnes planer for barnet videre (gå i barnehagen, bursdagsfeiringer eller lignende).
- Å bli forberedt og støttet ved deltagelse i ritualer. Få svar når de undrer seg og spør, f.eks. om død, kremering, hva som skjer med den døde i graven. Ta disse temaene etter hvert som barnet er opptatt av dem. Det kan være lurt å være forberedt på slike spørsmål som vil dukke opp i tiden fremover.

Forklare hva død er

Det kan være vanskelig å formidle informasjon slik at små barn kan få begrep om hva død innebærer. Bruk ordet *død*, gjerne sammen med ordet *borte*, fordi dette er et ord barn antakelig har et forhold til. *"Pappa er død, pappa er borte, pappa kommer ikke tilbake."* Døden må forklares konkret, tilpasset hva barnet kan forstå. *"Han kan ikke puste, ikke snakke, ikke tenke, ikke spise, ikke le, ikke gå, hjertet slår ikke mer."*

Konkrete råd for samtale:

- Ta utgangspunkt i at død er noe naturlig. Fluer dør, blader på trærne dør, mus og katter dør, og mennesker dør. Hvor lenge planter, dyr og mennesker lever, er forskjellig. Noen dyr lever bare noen år, mens noen mennesker blir 100 år. Ved å vise bilde av noe levende og noe dødt (f.eks. illustrasjonen av fuglen til venstre) vil forskjellen i de to bildene bidra til at barnet forstår bedre.

- Konkretiser med et hjelpemiddel som en lekefigur, dyr eller lignende som barnet kjenner. Legge den ned (død), vi skal begrave (putte noe over, putte i eske). For nå er (avdøde) borte. Og da er vi veldig lei oss.
- Illustrer med egnet barnelitteratur, slik som *Dødenboka*.
- La barnet forklare og spørre selv.
- Bruk konkrete bilder fra begravelsen eller gravstedet.
- Se i boka *Hva skjer når vi dør?* (flere bilder og tekst). Barnet kan sammen med en voksen bruke boka som et oppslagsverk og bla seg frem til tema barnet lurer på.

Informasjon om det som skal skje videre

Små barn som står midt i vanskelige hendelser, vil ha problemer med å skille dager, timer og uker fra hverandre. En liten ukeoversikt eller kalender som viser hva som skal skje de ulike dagene, kan være lurt. "I dag skal vi til sykehuset, i morgen til kirken, onsdag skal du til tante, torsdag skal du i barnehagen." For barn fra rundt fireårsalder kan det være godt å ha noen valgmuligheter. Det kan være hvor mange timer de vil i barnehagen, eller at de kan få ombestemme seg og bli hentet i barnehagen dersom det blir for vanskelig.

Å skape minner og ivareta relasjonen

Et godt råd er å samle bilder og gjenstander fra eventuell sykdomstid og hendelser rundt dødsfallet der også barnet er med.

Det er viktig å ha en detaljert historie som formidles til både barnet og alle rundt barnet. Bare på den måten kan andre voksne forstå meningen i små barns ofte fragmenterte historier. De kan korrigere eventuelle feiltolkninger barnet måtte ha. Barn

trenger hjelp over lang tid, av sine nærmeste til å konstruere historier og minner om den som er død, også der barnet selv husker noe. Fotografier, gjenstander og besøk på steder som minner om den som er død, bidrar til å forme minner. Å lage historier sammen om den som er død, og å få høre andre fortelle, er en viktig måte å bearbeide tapet og holde relasjonen klar og levende. "*Jeg husker godt da vi besøkte babyen i kuvøsen på sykehuset den dagen han ble født og døde. Du klemte hånden inntil kuvøsen og spiste kjeks sammen med mamma.*"

Slike minner hjelper barnet å forstå at selv om mor/far/søsken er død, så er de fremdeles mor, far eller søsken. Når noen dør, er det et liv som tar slutt, ikke selve relasjonen. "*Jeg har en pappa, men han lever ikke lenger.*"

Gi barnet mulighet til å uttrykke seg og bli forstått

Å sitte og tegne sammen med barn kan avdekke viktige historier. En pike på fire tegnet en stor rød munn. Den voksne spurte hva vi bruker munnen til, og piken svarte: "*Til å spise med*". I samtale med foreldrene etterpå fortalte de: "*Hun spiser veldig lite. Det startet etter at broren døde. Før det var det aldri noe problem*". Noen ganger er det vanskelig å få øye på disse sammenhengene, men vi vil oppfordre voksne til å undersøke nærmere når barn snakker om eller tegner noe vi ikke forstår.

Noen ganger har barn hatt dramatiske opplevelser rundt dødsfallet. *En pike på fem år som mistet sin søster i dramatisk sykdom, var veldig opptatt av blod uten at foreldrene helt forsto det. Hun snakket om masse blod og sprøyter mens hun tegnet. Etter hvert forsto foreldrene at hun hadde vært vitne til akutt behandling søsteren hadde fått.*

Å lese bøker for barnet som omhandler situasjoner barnet har opplevd, eller å se på bilder av den som er død, kan gi barnet mulighet til å reflektere over det som har skjedd. Det kan være svært viktig å se på de samme bildene og få de samme forklaringene om og om igjen. Små barn kan også spørre om ting de egentlig vet svaret på, fordi de har behov for å høre svaret enda en gang.

Når barna har lite språk, er det lett å tro at de ikke forstår hva vi sier. *En gutt på to år som hadde mistet faren sin brått, reagerte hver gang han hørte lyder fra oppgangen og sa "pappa". Mammaen svarte da alltid at pappa er død, han kommer ikke tilbake, men han er på bildet og hun pekte på det. Etter noen uker begynte gutten å peke på bildet når han hørte lyder i oppgangen og sa "pappa borte".*

Hvordan møte barns spørsmål og refleksjoner

Mange voksne synes små barns spørsmål kan være veldig direkte. En gutt på seks år spurte moren sin flere ganger om når hun skulle dø etter at faren hans døde. Barn i fire-fem-seksårsalderen har ofte perioder de grubler rundt det å dø. "Hvordan er det å dø? Hva skjer etter døden?". Barn i den alderen kan også stille svært konkrete spørsmål. "Hvordan ser det ut nede i kisten etter noen uker?" Barns egne åpne spørsmål og refleksjoner kan være gode anledninger til å svare ærlig og konkret. Dersom dere ikke har noe svar, kan dere si at heller ikke dere voksne vet, men at dere kan undersøke eller undre dere sammen med barnet. Blir barn møtt med at det er greit at de spør om den som er død, vil de bli trygge på å dele tankene sine.

Ofte blir det korte samtaler. Det barnet svarer eller gjør tar gjerne bare noen få sekunder. Vi må være svært oppmerksomme for å fange dette opp.

Samtidig betyr det at voksne må senke sine forventninger til hva det vil si "å snakke om det". En viktig samtale kan bestå av noen få sekunders ordveksling.

Ta vare på tilknytningen til den døde

Små barn som mister søsken eller foreldre, vil ha behov for å opprettholde tilknytningen gjennom barndommen og videre i hele livet. *En pike som mistet moren sin da hun var tre år gammel, fikk en langvarig og vond sorgperiode da hun ble 13 år. Hun skulle så gjerne hatt mammaen sin da hun gikk inn i puberteten og alle venninnene støttet seg til mødrene sine.*

Det er forskjell på å miste søsken og foreldre. Søskenforhold er ofte komplekse relasjoner, både distanserte og nære. De er både forbilder og konkurrenter. Barn som har følt seg svært nær et søsken de har mistet, kan vegre seg for å knytte seg nært til andre barn, både venner og eventuelt nye søsken. Det er viktig å bidra til at søsken kan opprettholde tilknytningen til og minnene om den døde.

Foreldre som mister samlivspartner tidlig, vil ofte finne seg en ny livsledsager etter kortere eller lengre tid. Barn kan protestere på dette, ikke fordi de ikke liker vedkommende, men fordi de er redde for at minnet av den døde skal bli borte, eller de er redde for å få mindre oppmerksomhet og kontakt med gjenvlevende foreldre. Andre kan raskt knytte seg sterkt til en potensielt ny partner, fordi de ønsker at noen "fyller plassen" til den som er borte. Uansett bør introduksjonen skje varsomt, og de voksne bør ha stor tålmodighet med barnets behov. Barn må være trygge på at deres reaksjoner blir forstått.

Hjelp til å roe seg ned og redusere sinne

Urolige barn kan trenge hjelp til å finne måter å roe seg ned på. Rolig musikk, ligge på matte inntil foreldrene, eller stramme og slappe muskler kan være én måte. Rolige strykebevegelser nedover ryggen ved leggetid kan stimulere til kroppslig avslapning og letter innsovning. Å sette et pappbeger på barnets mage og se hvordan det hever og senker seg med dyp pust er en annen god øvelse for å stimulere til dypere og roligere pust.

Barn som lett reagerer med sinne, kan få hjelp til å få sinnet ut på en annen måte enn å slå. De kan for eksempel lære seg å si ”*Det du gjør mot meg, gjør meg sint, jeg vil fortelle det til de voksne*”. De kan lære å gjenkjenne sinnet i kroppen så de kan stoppe det eller å ta det ut på en pute eller sofaen om de helt spontant slår etter noe.

Støtte på lengre sikt

Sorg tar tid. I perioder vil barnet være mer opptatt av tapet og ha flere og mer intense reaksjoner. Barns sorg kommer ofte opp igjen etter hvert som de utvikler seg og forstår mer, eller når de møter nye utfordringer i livet. Barna får gjerne behov for stadig gjentatte forklaringer og mer informasjon. Det forblir viktig i mange år å opprettholde relasjonen til den døde og ta vare på og videreutvikle minnene.

Det er viktig å være oppmerksom på problemer og situasjoner der barnas tapsopplevelse kan virke inn:

- **Problemer som angst eller uro** kan være tilknyttet den tidligere tapserfaringen. Da trenger barnet hjelp til å forstå denne sammenhengen. *Kaja ble svært redd da mamma skulle på sykehus og fjerne mandlene. For fem år siden mistet Kaja lillebror i kreft på sykehus.*
- **Barnet trenger tid til å knytte seg til nye mennesker** i tilsvarende relasjoner som barnet hadde til den som er død. Barnet må selv få bestemme om de vil betegne sin nye steforelder for mamma eller pappa. Barnet som har mistet et søsken, kan lure på når det nye søskenet skal dø. Å gå inn i nære nye relasjoner krever tålmodighet og kan være et vågestykke.
- **Overganger kan være krevende.** Barnet har en større sårbarhet i seg for endringer nettopp fordi dødsfallet innebar vond endring. Å begynne på ny avdeling i barnehagen eller på skolen kan derfor være en stor utfordring i flere år etter et tap.



Besteforeldre, øvrig familie og nettverk: hvordan hjelpe?

Besteforeldre, tanter, onkler og andre nære rundt små barn som sørger, kan bidra med viktig støtte og hjelp både til barna og foreldrene.

Sosial støtte reduserer de etterlattes problemer med å tilpasse seg tapet og gir bedre psykisk helse. Samtidig er besteforeldre og annet nettverk ofte usikre i situasjonen. "Hvordan skal vi hjelpe? Hva skal vi gjøre? Hva skal vi si?" Mange er selv rystet av hendelsen, de har sin egen sorg og kan selv trenge støtte for å kunne bli hjelpere.

For at små barn skal få god støtte må foreldrene fungere så godt som mulig. Her har nettopp sosialt nettverk en viktig oppgave; god støtte til foreldre er også god støtte til barna. Foreldre i sorg kan oppleve at besteforeldrene og øvrig nettverk involverer seg for mye eller for lite. Mange har behov for mye

hjelp og setter stor pris på praktisk støtte, matlaging, barnevakt, kjøring til aktiviteter og lignende. Det er imidlertid viktig å sjekke med foreldrene hvor mye hjelp og hva slags hjelp de faktisk ønsker. Ellers kan omsorgsfulle hjelpeforsøk oppfattes som invadering av privatlivet. "Skal jeg ta med barna på lekeplassen i ettermiddag? Jeg kan gjerne ta klesvasken for dere, er det ok? Trenger dere hjelp med noe i dag?" Slik kommunikasjon kan hindre misforståelser. Vær forberedt på å bli avvist, men våg å gjenta tilbud om å hjelpe. Den viktigste støtten fra familie og nettverk over tid, er å være til stede for de etterlatte. Vis at du bryr deg og er glad i dem, vær tilgjengelig for å snakke om den som er død, men aksepter også hvis de ikke ønsker å snakke om det. Vis respekt for både foreldrenes og barnas reaksjoner, og ha tålmodighet dersom de strever lenge.

Huskeliste til besteforeldre og andre nære

- Vær åpen og ærlig med barna. Snakk om den som er død, vis at du ikke glemmer. Nevn gjerne den dodes navn.
- Hjelp til å inkludere barna under ritualer.
- Bidra til å opprettholde vanlige hverdagsrutiner for barna, som måltider, følge til barnehage og aktiviteter
- Gi nærhet og vis forståelse for barnets måte å uttrykke seg på, også når barnet oppfører seg vanskelig. Vær til stede for barna, ta deg

tid til dem. Ikke be barna oppføre seg ordentlig fordi foreldrene har det vondt.

- Gi rom for glede i hverdagen. Gjør hyggelige ting sammen, delta i lek, ta barna med på tur, kino etc. Barn trenger også gode og morsomme opplevelser i en sorgperiode.
- Avlast uten å ta barna lenge vekk fra foreldrene. Barna kan være redde for å miste andre i familien sin, og kan synes det er skremmende å bli tatt vekk fra foreldrene i lengre perioder, særlig i starten.

Konflikter og vanskeligheter i storfamilien

På forskjellige måter blir hele storfamilien involvert når noen dør. Alle har sine egne sorgprosesser, og mange går til besteforeldrene med dem. Vi ser at besteforeldrene ofte blir ”fredsmeklere”, talsmenn for hele storfamilien. Konflikter er ikke uvanlig. Det er en naturlig følge av at sorgen gjør mange ekstra irritable. Det tar tid og er energikrevende å finne frem til en ny hverdagsrytme. Dødsårsaken og tanker rundt dette kan skape konflikter i familien.

Ved sykdomstid og rundt dødsfall og ritualer kan det oppstå ulike situasjoner der verdivalg, generasjonsforståelse, interesser og behov står i motsetning til hverandre. Det kan være vanskelig å forstå hvordan og hvorfor de andre i familien gjør som de gjør, eller man kan misforstå og mistolke hverandre i en tid der belastningen er høy for alle. Ved å sette ord på hva som er vanskelig i kommunikasjonen, kan vanskeligheter reduseres og misforståelser oppdages



Små barns deltakelse i ritualer rundt dødsfall

Dette kapittelet handler om hvordan små barn kan delta i ritualer rundt dødsfall. Vi tar utgangspunkt i ritualer i norsk kultur, men prinsippene er også relevante for barn med tilhørighet til andre kulturer. I slutten av kapittelet omtaler vi kort dødsritualer i andre kulturer og religioner, spesielt muslimske ritualer.

La barna delta

Det blir enklere for barna i framtiden om de får delta på det som skjer etter et dødsfall. Deltakelse i dødsritualene, som gravferd og syning, hjelper både barn og voksne til å forstå og ta innover seg at noen er død. Deltakelse krever alltid forberedelse og trygge voksne rundt barna. Barnas fantasi er ofte verre enn virkeligheten.

Barna er aldri for små til å delta. Selv om de kanskje ikke forstår mye av hva som skjer her og nå, vil den siste avskjeden bli en sentral del av familiens historie i framtiden. Deltakelsen blir et bevis på at barnet var viktig for den som er død. *“Se på bildet, der sitter jeg på pappas arm ved siden av mammas kiste!” “Jeg la en bamse i kisten til lillebror”.*

Forberedelse

Barna bør forberedes godt på det som skal skje. Små barn helt ned i ett-toårsalderen kan og bør forberedes på noe vi snart skal gjøre. Forberedelser legger til rette for følelsesmessig regulering.

Vis gjerne med bilder, tegninger, leker og lignende. Fortell hva som skal skje, hvem som skal være til stede på de ulike ritualene, og hvem barnet skal være sammen med, hva de kan få gjøre og hva som skal skje etterpå.

For å forberede barnet vil det være nødvendig med en forklaring av:

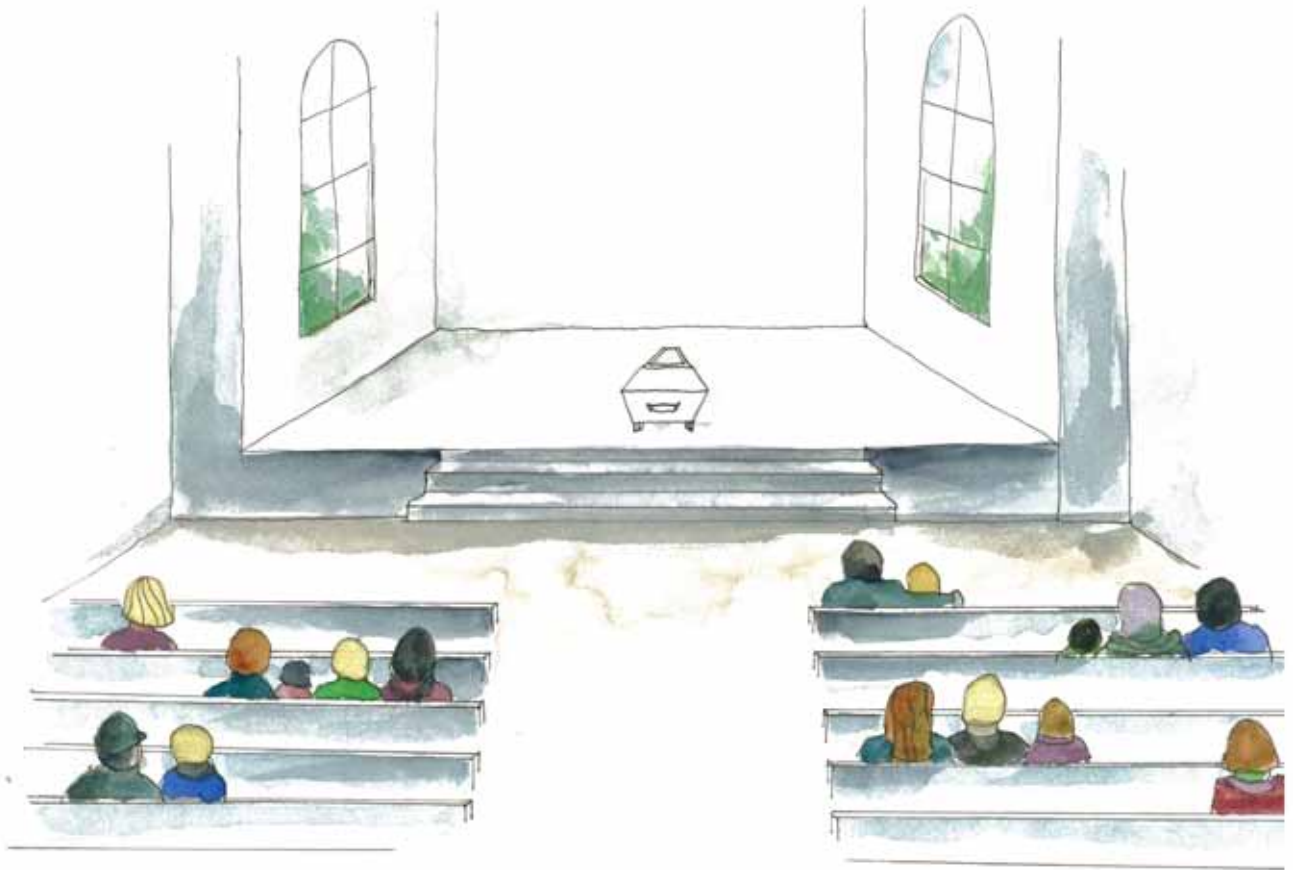
- Seremonirommet
- Gravlund/kirkegård
- Kremasjon eller åpen grav

Konkrete råd

Om det skal være begravelse, si/vis at kisten med den døde blir gravd ned i jorden etter at vi først har vært samlet for å ta farvel. Vis gjerne barnet stedet med hullet i jorden som er gjort klart til kisten. Hvis det er bisettelse, forklar at kisten med den døde brennes i en stor ovn (krematorium), og asken puttes i en liten krukke med lokk (urne). Urnen graves ned i jorden (eller asken spres).

Du kan si at den som er død blir gravd ned under jorden på en gravlund/kirkegård. Den døde ligger i kisten (eller i urnen), så han/hun får ikke jord på seg. Han/hun blir ikke alene eller lei seg fordi han/hun er død og derfor ikke lenger kan føle noe. Vi skal ha en stein på graven (vise med tegning/bilder/besøke gravplasser), så kan vi besøke den døde om vi vil og pynte på graven slik vi vil. Spør barnet om de kanskje vil være med og pynte når graven er klar?

Illustrasjonene til venstre kan brukes til å konkretisere hva som skal skje under seremonien. Still gjerne spørsmål som: Hva vil barnet pynte kisten med? Skal barnet få et seremoniprogram eller tenne et lys? Tegn gjerne egne ting på illustrasjonen.



Aktiv deltakelse

Det er godt for barna å få gjøre noe aktivt under seremoniene, som å legge en tegning i kisten, pynte med blomster i seremonirommet, å holde seremoniprogrammet i hånden eller å ha en salmebok å bla i slik som alle andre. De minste kan få hjelp av en voksen eller større barn til å gjøre ting, som å være med å tenne lys.

Være sammen med trygge voksne

Barna bør være sammen med voksne de er trygge på under ritualene. Barna ser på foreldrenes reaksjoner for å forstå. Det kan være skremmende dersom foreldrene er forferdelig lei seg. Da er det godt om andre hjelper til med å ta ansvar for barna.

Fleksibilitet

Vi kan ikke forvente at barna sitter stille under hele seremonien/samlingen. Det må legges til rette for at barnet sammen med trygge voksne kan være i bevegelse, ha noe annet å holde på med, og gå ut litt eller få pause ved behov. Ha gjerne med tegnesaker og leker der det er mulig å tilrettelegge for barns bevegelsesbehov.

Hva når barna ikke vil?

Det er sjeldent små barn ikke vil være med dersom foreldre og andre kjente personer deltar. Men barn er forskjellige, noen trekker seg også unna og vil ikke være med. Vi må aldri tvinge! Det kan hjelpe å legge til rette for at barna kan delta delvis og i sitt eget tempo. De kan få være med en kort stund, og få lov til å gå ut så fort de vil sammen med en trygg voksen.

Bilder

Bilder fra seremoniene kan bli svært viktige minner for barna. Ikke minst gjelder dette barn som er for små til å kunne huske selv. Ta gjerne bilder av kisten, blomstene, gravferdsbilen, den døde i kisten og ting

barnet var med på å gjøre. Barnet bør være med på noen av bildene. Bildene hjelper barna å forstå hva som har skjedd, og blir bevis på at de var med på denne viktige familiebegivenheten. Små barn har et naturlig forhold til slike bilder og kan stolt vise dem fram til andre. Man kan avtale at begravellesbyrået eller andre tar slike bilder i forståelse med alle nære etterlatte.

Ivaretakelse av barn i etterkant

Barn trenger også oppfølging og støtte etter å ha deltatt i ritualer. Når barn har vært med på noe som er særlig emosjonelt krevende, er det naturlig å av reagere både rett etterpå, og noe over tid. Vær forberedt på dette. En god avslutning på en vanskelig opplevelse gjør det lettere å bearbeide opplevelsen. En vanlig måte å av reagere på er gjennom fysisk utfoldelse. Finn et sted barnet kan løpe litt, hoppe, bevege seg fritt og lage støy. Andre barn har behov for å bli beroliget ved å snakke litt om temaer barnet selv ønsker, leke med noen favorittleker, se litt på barne-tv eller lignende. Noen trenger svært mye fysisk nærhet, som å sitte på fanget eller helt ved siden av, og de tåler ikke å være ute av syne eller i et annet rom uten trygge voksne. Uansett om barnet trenger fysisk utfoldelse, emosjonell beroligelse, fysisk nærhet eller noe annet må dette gjøres i samspill med noen barnet er trygg på.

Videre bearbeiding etter ritualene

Barna må få mulighet til å bearbeide opplevelser og inntrykk gjennom lek, samtaler og tegning etter deltakelse i ritualer. Legg gjerne til rette for at barna kan leke at noen dør, begravelse, putte i kiste etc. Dette kan virke støtende på noen voksne, men er viktig bearbeiding for barna.

Anbefaling:

Familien setter seg sammen og tegner det de har opplevd. Kjøp en rull gråpapir og dekk et helt bord med papiret. Familien kan sammen tegne det de har opplevd og følt. Tegn hele historien, fra nedleggelse i kisten til begravelsen og minnesamvær. Ikke tenk på at det skal være fint, det skal være det dere har sett og opplevd. De små barna kan forklare hva de tegner, så kan de voksne notere. Dette er en god måte å få innblikk i hva barna faktisk har fått med seg og hva de tenker på etterpå. Samtidig er dette en fin bearbeiding også for voksne og større barn.

Ofte sier vi at vi må snakke om det, men det er ikke lett for små barn å sette ord på det de har opplevd. Også voksne har problemer med å sette ord på erfaring med død og dødsritualer.

Minneritualer på sikt

For små barn som mister noen, vil minneritualer over tid, gjerne flere år, bidra til å bekrefte tapet og barnets tilknytning til den døde. Familien kan finne sine egne ritualer for å markere avdødes bursdag, dødsdag, pynte graven ved høytid, plante blomster og tenne lys. I perioder kan gravstedet være vesentlig for barnet og det kan ønske å komme dit ofte, mens det i andre perioder vil være mer i bakgrunnen og av liten interesse.



Tegnet av Erik (5 år) i et sorggruppemøte etter at lillebror Oskar (4 uker) døde.

Råd om forberedelse og deltakelse i syning

Å se den døde

Små barn bør få mulighet til å se den som er død dersom dette er en nær person, som foreldre, søsken, besteforeldre eller en bestevenn. Å se og ta på den døde hjelper barna å bekrefte at noe helt annerledes har inntruffet, og til senere å begripe hva død betyr. De kan selv se at den døde ikke lenger puster, snakker eller beveger seg.

Før barnet tas med inn i syningsrommet, må barnet få kort informasjon om:

- Hvordan det ser ut der inne, eventuelt hva som er av møbler og på veggene.
- Om det er varmt eller kjølig, eventuelt om det er noe som lukter sterkt.
- At den som er død ligger i seng eller kiste, hva han eller hun har på seg, hvordan den døde ser ut (blek), at den døde er kald å ta på, etc.
- La barna få se på samme måte som de voksne ved å legge til rette for at de kan klatre opp på en stol el.l.

Barna og familien kan hjelpe til med å pynte og stille den døde. Det kan være fint om den døde får ha på egne klær. Barna kan være med på å velge klær.

Noen syningsrom/gravkapell kan være lite egnet for små barn. Det kan være viktig å gjøre lokalet så hyggelig som mulig, med belysning, blomster og eventuelt lav, rolig musikk.

Noen ganger blir det lettere å delta i syning for de voksne når små barn er med. De er mer umiddelbare og har ikke hemningene voksne og eldre barn ofte har. De stiller spørsmål og gjør handlinger de andre kanskje ikke tør. *En liten jente gikk opp til sin døde mormors ansikt, dro opp det ene øyelokket og tittet inn i mormorens øye. Familien hennes ropte forskrekket opp. Men jenta ville bare se om mormor var hjemme.*

Det er godt for barnet å kunne gjøre noe konkret for den døde. For eksempel kan de gi tegninger, sutteklut, leker, blomster de har plukket selv eller kjøpt, eller noe annet de har laget til den døde. Gjenstanden skal være nedbrytbar dersom den legges i kisten. Foreldrene må vurdere hva som kan legges oppi, og barnet må få være med på å bestemme hva de ønsker å gi bort. *En liten gutt gikk bort til sin døde lillesøster og la en leke opp i kisten. Han gikk flere runder rundt kisten mens han tittet på lillesøsteren og på leken. Til slutt gikk han bort til kisten og tok leken tilbake igjen. De voksne sa det var bra han hadde latt lillesøsteren få låne leken litt, han kunne heller tegne en tegning søsteren kunne få med seg i kisten.*

Anbefaling:

Ta med et bilde barnet er glad i av den døde. La barnet se på dette bildet rett etter at det har sett den døde. La også barnet se på bildet før det skal legge seg. Dette vil bidra til å forhindre at eventuelt vonde bilder av den døde brenner seg fast.



Vi bør være varsomme med barns deltakelse dersom den døde er sterkt skadet. Dersom deler av kroppen er uskadet, kan vi vurdere om barnet skal få se noe, for eksempel en hånd, mens resten er dekket til, hvis barnet selv uttrykker at det vil se.

Voksne som er sterkt berørt, trenger ofte alenetid på syningen. Vi anbefaler fortsatt at barna er med, men ikke hele tiden. Det er ofte godt om foreldrene går inn først og får litt tid med den døde før barnet får bli med inn.

Råd om forberedelse til og deltakelse i gravferdsseremonien

Det er bra for barna å få være med på forberedelser til gravferdsseremonien:

- Syng gjerne gjennom sanger og les gjennom for eksempel bønner på forhånd. Dersom foreldre ikke orker å gjøre det selv, kan en trygg person i barnehagen involveres.
- Snakk om og vis ved hjelp av tegninger og bilder hva som skal skje.
- Kanskje kan barna få være med på å bestemme en sang som skal synges, for eksempel en sang de pleide å synge sammen med den døde.
- Det er godt om barna får være i kirken/seremonirommet og se kisten, før de andre deltakerne.
- Barna kan gjerne hjelpe til med å gjøre i stand rommet til seremonien. De helt små barna kan få hjelp av en voksen. De kan plassere blomster, tenne lys og dekorere kisten, kanskje de vil feste tegninger de har tegnet eller noe annet de ønsker (perler, steiner, klistremerker etc). Noen barn får også tegne/male direkte på kisten, da vanligvis før kisten plasseres i kirken.

Det kan være lurt å tilrettelegge for barns deltakelse i seremonien:

- La det gjerne være rom for at barna kan bevege seg litt.
- Seremonilederen/presten kan godt si noe rettet mot barna, og tydeliggjøre at det er greit at barna er synlige og litt urolige.
- Et kosedyr, en smokk eller noe annet som roer barnet, bør være tilgjengelig.
- Det kan være fint for barna å få være med på å bære kisten ut av kirken/seremonirommet. De kan for eksempel holde håndtaket bak på kisten, hvor det uansett ikke er noe vekt.

Minnesamvær

Det er fint å legge til rette for lek og aktiviteter under minnesamværet, lag for eksempel i stand et lekehjørne med tegnesaker og leker. En trygg voksen bør være nær og tilgjengelig hele tiden. Det er stressreducerende for mange barn at det skapes rom for en pause med fysisk aktivitet.

Ritualer ved død i andre kulturer og religioner

Det varierer i hvilken grad barn deltar i ritualer som syning og gravferd i andre kulturer og religioner. Mange steder i verden er det fortsatt vanlig å skjerme barna mest mulig. Ofte er det imidlertid mulig for barn å delta dersom foreldrene ønsker det.

Vi oppfordrer til å inkludere barna så mye som mulig, uansett religion og kulturell bakgrunn. Som voksen kan man som regel gjerne delta i gravferden, selv om man ikke tilhører kulturen eller religionen til den som er død. Hvis man ønsker å ha med barn, kan det være fint å ta kontakt med den etterlatte familien på forhånd for å være sikker på at dette er greit.

Muslimske dødsritualer

Det er tradisjon i muslimske land å skjerme barn, og særlig små barn, så mye som mulig når noen dør. Religionen islam er imidlertid ikke til hindrer for barns deltakelse. Det muslimske begravelsesbyrået Al Khidmat i Oslo råder muslimske foreldre til å inkludere barna så mye som mulig i dødsritualene.

Muslimere skal begraves så raskt som mulig, gjerne samme dag som dødsfallet. Dette kan trolig bidra til at barna ofte ikke inkluderes; alt går så fort at de blir litt ”glemt”, og det er lite tid til forberedelser. Et råd kan være å ta bilder av ritualet som barnet kan få se senere.

Ritualet rundt en muslims død og begravelse har fire hoveddeler: Vask av den døde, svøping i hvite lakener, bønn og begravelse. De nærmeste pårørende utfører en rituell vaskeseremoni og svøping av den døde umiddelbart etter dødsfallet. Det er vanlig med syning av den døde på sykehuset. Her får den nære familien se den døde. La gjerne de små barna være med på dette.

Hvor bønnen/begravelsesseremonien holdes, og hvem som vanligvis er til stede, varierer etter hvilket land den døde har tilhørighet til. Pakistanske muslimere har bønnen i moskeen. Her er det vanlig at både menn, kvinner og barn deltar. Menn og kvinner sitter adskilt. Den døde ligger i åpen kiste foran i

moskeen, svøpet i hvitt og med kun ansiktet bart. Dersom det er en gutt/mann som er død, går alle rundt kisten for å se den døde. Dersom den døde er en jente/kvinne, er det kun den helt nærmeste familie, kvinner og jenter som går fram og ser. Det er ikke vanlig med åpen kiste i begravelserne for muslimer uten pakistansk bakgrunn.

Somaliere pleier å holde bønnen ute ved selve graven, ikke i en moské. Det er vanligst at kun menn deltar, men noen ganger er også kvinner og barn med. De står da lenger bak.

Ikke-muslimere kan gjerne delta i muslimsk begravelse. Som ikke-muslim må man stå litt bak. I pakistanske begravelser kan ikke-muslimere også gjerne gå runden opp og se den døde som de andre.

De tre første dagene etter dødsfallet er det åpen sorg hos familien. Da kan venner og kjente komme på besøk for å vise medfølelse. Det er ikke nødvendig å ta kontakt med familien på forhånd, men man kan gjøre det om man ønsker.

(Kilde: Ghulan Abbas i Al Khidmat begravelsesbyrå)



Barnehagen som arena for støtte til barnet

Å ha ansvar for et barn som sørger og samarbeide med foreldre i sorg er en krevende oppgave for barnehageansatte. Det krever mot å stå trygt i slike situasjoner. Kanskje gjør situasjonen det mulig å tenke og planlegge, eller det er en krise man uten forvarsel kastes inn i.

I ønsket om å hjelpe barna, drives de voksne fort av tanken om å måtte gjøre alt riktig. Frykten for å gjøre eller si noe som gjør ting verre, kan være nær. Det er naturlig å føle usikkerhet. Samtidig bør barnehagen stole på og ta i bruk egen kunnskap.

Det handler om å være til stede for barnet. De ansatte kjenner barnet og familien og har mulighet til å etablere et godt samarbeid med foreldrene. Samtidig er det viktig at foreldrene får samarbeide med de ansatte om barnets behov. Denne relasjonen er vesentlig for hva som vil fungere som god støtte. Barnehagen utgjør en stor del av små barns liv. Derfor er det vesentlig for alle hjelpere og omsorgspersoner å vite hvordan barnet har det i barnehagen.

Hvordan kan barnehagen støtte små barn i sorg

Barnehagen bør være forberedt på hvordan nære dødsfall påvirker barn. Barnehagens mandat bør konkretiseres ved å lage en beredskapsplan, anskaffe nødvendig utstyr og gi ansatte kurs innen tematikken sorg og kriser.

En beredskapsplan skal omfatte ulike handlingsmuligheter ved ulike type hendelser. Fordi det er umulig å spesifisere mangfoldet av situasjoner som kan oppstå, bør deler av beredskapsplanen utformes som en idebank.

Idebank til beredskapsarbeid:

- Skissering av ulike typer krisesituasjoner, hvem som kan kontaktes (rådgivningsinstanser, prest eller andre) og henvisningsinstanser (lokal PPT, BUP, familievernkontor, sorgstøttetilbud i nærheten). Bør dekke både handlingsforløpet i selve krisesituasjonen og hjelpetiltak over tid.
- Et eget vedlegg/skjema der det kan spesifiseres hva som er spesielt ved det enkelte tilfellet (familier involvert, etnisitet/religiøs bakgrunn, behov for tolk, kontaktperson til barnets hjem, andre samarbeidspartnere).
- Barnehagen må i samarbeid med familien avgjøre hvilken informasjon barnehagen skal gi og til hvem. Ved noen plutselige dødsfall har politiet informasjonsmyndighet.
- En sorgkasse med utstyr til en minne-markering; stearinlys, cd med rolig musikk, hvit duk, ramme til bilde, liten vase til blomster, aktuelle dikt som kan leses høyt, sanger, symboler som gjenspeiler barnas livssyn, som kors og andre religiøse symboler, relevante barnebøker egnet for høytlesning, hefter og/eller fagbøker om sorg og krise hos små barn.
- Ha fagdag om barn i sorg og krise og/eller ta opp tematikken på personalmøter.
- Liste over relevante frivillige organisasjoner.

Samarbeid med og støtte til hjemmet

Barnehagen bør formidle til alle foreldre at barnehagen ønsker å bli informert snarest ved sykdom eller ulykker. Dersom en familie i barnehagen er rammet, bør ansatte ta kontakt med hjemmet og opprettholde kontakten over tid. Umiddelbart handler det om å få informasjon og å gi støtte ved å være til stede. Ansatte som barnet står nær, kan være aktuelle hjelpere til pass og omsorg ved dødsritualer. Det bør avklares med den rammede familien hva som skal formidles til de andre barna og foreldrene i barnehagen, og om eller hvordan barnehagen selv skal markere hendelsen.

Over tid bør barnehagen være tilgjengelig for hyppige samtaler med hjemmet, en slags ”åpen dør”-filosofi der små eller store ting kan snakkes om rundt barnet og familien. Tett oppfølging gir trygghet om hvordan det er riktig å støtte barnet og familien videre. Berolige hjemmet med hva som er normalt for barn. Fremhev også positive sider ved barnets utvikling i tillegg til de vansker eller sorguttrykk som barnet måtte vise.

I krise og sorg er konsentrasjonsvansker og glemsel vanlig. God foreldrestøtte vil derfor kunne være å gi alle beskjeder skriftlig, gjerne med en liten påminnelse-lapp dersom det også er nødvendig. Vis tålmodighet med hjem som strever med å etablere et nytt hverdagsliv etter et stort tap.

Anbefaling: Skriv gjerne ned episoder og hendelser fra barnehagedagen i en egen bok (dagbok), slik at foreldrene og etter hvert barnet selv kan lese det. Det gir en større forståelse for hvordan barnet har det og en kan lettere igangsette tiltak om nødvendig. Denne boken følger barnet når det slutter i barnehagen.

Støttearbeid til det berørte barnet

Leder i barnehagen sammen med ansvarlig pedagog bør møte barnet og foreldrene før barnet starter i barnehagen igjen. Ta gjerne med en hilsen fra de andre barna med tegninger og lignende. Forbered barna i barnehagen på at barnet som har mistet en nær person, kommer tilbake til avdelingen hvis det har vært fraværende.

Gjenoppta faste rutiner så fort som mulig, det skaper forutsigbarhet og trygghet for det berørte barnet. Men dette må tilpasses hva barnet orker og ønsker selv. Dersom barnehagen i perioder skal fungere som et fristed for sorgen, må barnet bestemme dette selv. Gjennom sine individuelle måter å uttrykke sorg på vil barnet kunne vise om barnehagen oppleves som et selvvalgt fristed.

Vær ærlig og ta barnet på alvor. Vær der barnet i sorg er. Noen ganger vil barnet snakke om det som har hendt, andre ganger vil det bare leke og være som andre barn.

Rom for hvile er viktig for sørgende barn, ettersom sorg er svært energikrevende. Et egnet sted for soving eller våken hvile med pledd, puter, kosedyr, og kanskje mulighet til å lytte til en lydbok eller å bli lest for, vil være god støtte også over tid.

Å vise fleksibilitet ved å kunne gi barnet mer innetid eller mer utetid etter behov, vil hjelpe barnet til å regulere sine følelser. Turdag, lekegrupper på tvers av avdelingene eller andre hendelser utenfor hverdagsrutinen kan være svært krevende for emosjonelt overbelastede barn. Å være fleksibel med barnets deltakelse i dette, vil være en god måte å begrense barnets følelse av slitenhet og skape nødvendig trygghet for barnet.

Anbefaling: Lag gjerne en perm, mappe, kasse eller lignende der barnet kan oppbevare ting som det lager til den som er død. *I barnehagen vil ikke Frida tegne om det som har skjedd, men hun lager gjerne mange tegninger til mamma som er død. Da finner de voksne frem en fin perm som de pynter med ordet ”mammaermen”, og som Frida kan samle alle de fine tegningene sine i. Noen blir laminert slik at de kan være med ut på mamas gravsted.*

Mange barn i sorg har stort **behov for fysisk nærhet**, særlig til personer de føler seg nært knyttet til. En favorittassistent eller andre barnet har trykk tilknytning til, bør sitte ved siden av eller være i umiddelbar nærhet dersom barnet viser store vansker med å fungere uten nær voksenstøtte i barnehagen.

Med mange og vanskelige følelser vil små barn trenge **hjelp til emosjonell regulering**, det være seg glede, sinne, tristhet eller frustrasjon. Selv hverdagslige hendelser som å kle på seg, vente på tur eller dele leker kan bli overveldende, og barnet kan da få problemer med å styre impulsiv negativ atferd. Å være i forkant og støtte barnet gjennom øyeblikkene vil bidra til å bedre situasjonen.

Mye følelser kan også føre til et større **behov for fysisk aktivitet**. Ved kroppslig uro hjelper det å få hoppe, herje, løpe, klatre eller gjøre andre ting som gjør kroppen sliten.

Å ha tilgjengelig nær voksenkontakt utenfor avdelingen eller barnegruppen kan gi barnet et rom for å uttrykke sorg eller hente seg inn. *Noen ganger sitter Anders og Frida på kjøkkenet til barnehagen og spiser rosiner. De trenger å være litt alene med*

en voksen. Andre dager titter de inn til styrerens kontor. Hun har tegnesaker klare i skuffen sin.

Siden forglemmelser og problemer med å etablere en god ny hverdag er vanlig for familier som rammes av tap, kan det være god hjelp dersom barnehagen har et lite ekstra lager med votter, sitteunderlag, lucialys eller andre ting barnet vil trenge for å passe inn i barnehagens hverdagsliv.

Støttearbeid i barnegruppen

De øvrige foreldrene trenger informasjon om hva som har skjedd og hvordan barnehagen vil jobbe med dette fremover. Det kan være hensiktsmessig å formidle noen enkle punkter om sorg og sorgreaksjoner hos små barn, slik at de andre foreldrene vet noe om hva de skal være oppmerksomme på. Særlig gjelder dette hvis barna er direkte berørt av dødsfallet, som når den døde er barnehagebarn eller en ansatt.

Barnehagen må gi informasjon om hvordan barnehagen markerer hendelsen, hvordan forberedelse og informering av barnegruppen er planlagt eller gjennomført, med enkle punkter om hvem, hva og hvordan.

Dersom barna er direkte berørt, kan det være fint med informasjon over tid om hvordan barnegruppen bearbeider og reagerer på hendelsen. Dette kan være i foreldrebrev eller som skriftlige små praksishistorier på avdelingens oppslagstavle, eller i samtaler med enkeltforeldre dersom det spesielt berører ett barn.

Minnemarkeringer over tid kan være et ønske fra familier som har mistet barnehagebarn dersom de har flere barn i samme barnehage. Å ha bilde av barnet på veggen i avdelingen, at barnet nevnes når barnegruppen avslutter sin barnehagetid, eller i felles taler eller årsoppsummeringer i barnehagen, kan



Praksishistorier fra barnehagen

Å forstå og kjenne igjen barns ulike uttrykk er av stor betydning. Noen barn har lite språk og uttrykker sorgen mer gjennom kroppen og gjennom bruk av gjenstander. Selv om barnet har språk, vil det være individuelt om barnet forteller lite eller mye om eget tap og sine følelser. De ansatte må være åpne for stor variasjon i uttrykk for sorg.

Den dagen Sanne mistet lillebroren sin Nico, tegnet alle barna i barnehagen en tegning til henne. Det ble laget et hefte med "gode tanker" fra småbarnsavdelingen og et hefte fra storbarnsavdelingen. De voksne hadde skrevet bak på tegningene det barna hadde tegnet med egne hilsninger fra hvert enkelt barn. Hilsningene fra de minste barna var kos og klem og fra de største barna var en av hilsningene: "Æ tæгна farga te dæ, Sanne. For det e fint og da bli du kanskje litt gla." En annen var; "Hvis du kjæm gjennom regnbuen, da kjæm du te himmeln. Sjer du sommerfuggeln?"

Sanne på tre og et halvt år, sitter sammen med tre andre barn og ser i ei bok fra verdensrommet. Plutselig begynner de å diskutere hvor i verdensrommet Nico er, de peker flere steder og blir

enige om at han er langt unna. En av de voksne spør om han kanskje er i sommerlandet? Sanne bekrefter at det er han, og at det flyr mange engler rundt ham og passer på ham. "Hain har det godt sjø!"

Lenge har man trodd at barn under fem år ikke kan forstå at døden er permanent. *Ansatte beskriver at toåringen ser ned i bordet når andre barn hjertelig annonserer at i dag kommer pappa, og han sier lavt "min pappa er i himmelen". Han forventer ikke å bli hentet av pappa.*

Små barn kan ikke forklare tilstrekkelig hva det betyr å være død, eller hvorfor døden er permanent, men barnet kan vite med all sikkerhet at i sitt tap, i sin egen erfaring, er noen borte for alltid.

Sorgen vises gjennom det som er kjent og meningsfullt for det enkelte barn. *Frida sørger ikke åpenlyst over mamma i barnehagen, men hun reagerer med sterk tristhet og frustrasjon hvis bestevenninnen ikke kommer.* Det kan være Frida tar ut sterke følelser om tapet av mor, gjennom en hverdagslig og kjent situasjon som handler om avbrutt nærhet i en god relasjon.

bety mye for den berørte familien. Når barnehagen ønsker å ta ned bilder, eller gjøre andre synlige endringer, er det fint å informere foreldrene om dette på forhånd.

Leder og ansvarlige i barnehagen skal åpne for tverrfaglig samarbeid med andre involverte instanser etter behov (helsesøster, PPT, BUP etc, se siste kapittel)

Deltakelse i gravferden: Om den rammede familien ønsker det, anbefaler vi at barnehagen støtter opp om og oppfordrer øvrige foreldre og familier til å delta i gravferden. Kanskje det er mulig å stenge barnehagen en halv dag?

Når situasjonen blir komplisert i barnehagen

I tiden etter et dødsfall kan det oppstå vanskelige problemstillinger eller konflikter som barnehagen blir en del av. Dersom barnet strever over lang tid, er det viktig at barnehagen samarbeider med foreldre og andre mulige instanser. Dette vil skape en felles pedagogisk plattform for å forstå barnets situasjon. Fordi sorg kan vise seg hos barnet i ulike former på ulike arenaer, kan foreldre og barnehage se helt ulike sider av barnet. Det er viktig at både barnehage og foreldre er lydhøre for at barnet oppfører seg ulikt hjemme og i barnehagen, og at dette er normalt.

God støtte til barnet vil være å bli møtt med forståelse og få rom for både å være preget av tapet og å være opptatt av andre ting.

Råd til barnehagen:

- Søk om ekstra ressurser på avdelingen for å styrke bemanningen for å få mulighet til å følge opp barnet noe ekstra.
- Trekk inn helsesøster, PPT-rådgiver eller andre fagpersoner.
- Lag en mindre ansvarsgruppe rundt barnet, for å styrke samarbeidet med foreldre og involverte parter.
- Avtal jevnlig kontaktpunkter med foreldre. Iverksett utredning ved mistanke om øvrige utviklingsproblemer (dette forsterkes ofte i kriser).

Overgang til skole

Relasjonen mellom barn og voksen forandres når barnet slutter i barnehagen og begynner i førsteklasse, med mindre rom for å uttrykke og bearbeide sorg i tett kontakt med en voksen. Også muligheter for samarbeid med hjemmet reduseres, barnets omgivelser og lekekamerater endres osv. For mange barn i sorg er endring i seg selv vanskelig fordi det ofte har betydd forandring til det verre. Barnet må bli møtt med aksept for utryktheten barnet bærer med seg. Slik kan barnet få oppleve at endring også kan være positivt.

God informasjonsoverføring er nødvendig for å gjøre skolen kjent med barnets behov. Det å få se klasserommet, hilse på læreren og gjøre seg kjent med skoleveien, er gode forberedelser som kan redusere barnets uro. Hyppige uformelle samtaler mellom foreldre og lærer i oppstarten, skaper trygghet. Over tid bør man avtale kontaktpunkter ved behov.

Anbefaling: Skap en dialog med helsesøster før barnet starter på skolen slik at hun er informert og kan være en støttespiller for barnet ved behov.

Hvordan kan hjelpeapparatet bidra til å støtte små barn i sorg

I dette kapittelet gir vi en oversikt over hvor små barn i sorg og krise kan få hjelp. Til slutt sier vi litt om komplisert sorg og behov profesjonell psykologisk hjelp.

Det er stor variasjon i hva ulike kommuner og sykehus tilbyr av hjelp til små barn i sorg og krise. Helsepersonell skal vite om aktuelle hjelpetilbud og kan hjelpe med å opprette kontakt.

Sykehus

Helsepersonell har plikt til å ivareta mindre-årige barn dersom foreldrene er alvorlig syke eller skadet (iht helsepersonelloven § 10a). Det innebærer å ivareta barnas behov for informasjon og oppfølging. Loven inkluderer (per 2014) ikke brå dødsfall eller tap av søsken.

Dersom foreldre er innlagt på sykehus, skal også barna bli ivaretatt. Det skal finnes egne barneansvarlig helsepersonell på sykehuset. Noen sykehus tilbyr også hjelp til barn som er rammet av dødsfall i nær familie.

Hvis foreldrene ønsker støtte til å informere barna om sykdomstilstander, obduksjon eller organ-donasjon, kan de be fagsykepleier eller ansvarlig lege om hjelp.

Helsestasjon og skolehelsetjeneste

Helsestasjons- og skolehelsetjenesten er et lavterskeltilbud for familier og barn som trenger støtte og veiledning. Helsesøster skal være lett tilgjengelig, og det er gjerne kort ventetid. Foreldre kan få samtale per telefon, møte helsesøster alene eller sammen med barnet. Helsesøster kan bistå familiene med å komme i kontakt med rette instanser for ytterligere hjelp.

Siri mistet moren sin brått i en ulykke, og ville i ukene etterpå helst være hjemme og leke på rommet sitt. Hun lekte av og til at det skjedde en ulykke og at alle dukkene og kosedyrene ble lei seg. Etter hvert ble det viktigere og viktigere for Siri å rydde rommet sitt slik at lekene sto på akkurat samme måte hver kveld. Så ble det viktig å ikke rote lekene utover på dagen eller skitne til den fine dukkevogna. Far så at leken ikke lenger var god for Siri, nå kontrollerte leken henne. Etter samtaler med helsesøster fikk far råd om hvordan han kunne leke sammen med Siri. Siri fikk fortalt at hun tenkte at dersom lekene sto akkurat sånn hver kveld, så ville ikke nye ulykker skje. Far kunne trøste Siri med at lekene ikke skulle ha som jobb å hindre ulykker, men at uansett hva hun gjorde på rommet sitt, så skulle han passe på familien så godt han kunne. Far fortalte at ulykker faktisk kan skje, men at det er fryktelig sjeldent.

Familievernkontor

Familievernkontor gir gratis tilbud om hjelp til familier, par og enkeltpersoner. Noen familievernkontor har spesiell kompetanse på barns sorg, og kan hjelpe det rammede barnet og familien.

Det er ikke nødvendig med henvisning. På kontorene arbeider i hovedsak psykologer og sosionomer med videreutdanning i familierapi. Foreldre kan selv ta kontakt med nærmeste familievernkantor over telefon eller e-post, se oversikt på www.bufetat.no/familievernkantor.

Sorgstøttetilbud

Noen få steder i landet finnes det sorgstøttetilbud som inkluderer de minste barna. Sorgstøttetilbud for voksne er mer utbredt, og kan indirekte hjelpe barna ved at foreldrene får det bedre.

Noen måneder etter at Sofie mistet lillesøsteren sin i alvorlig sykdom, tok foreldrene kontakt med et sorgstøttetilbud. Hun kunne bli fryktelig sint, fryktelig trist eller forferdelig glad, og uansett hvilken følelse det var, kunne selv den minste ting gjøre at hun gikk helt i oppløsning. I samtaler med Sofie og med foreldrene fikk familien hjelp slik at Sofie ble bedre til å regulere følelsene sine.

Frivillige organisasjoner og støtteforeninger

Det finnes flere frivillige organisasjoner og støtteforeninger knyttet til sykdomsdiagnose eller type dødsfall. Flere tilbyr likemannsstøtte, kurs, treff og samlinger der man kan møte familier i samme situasjon, og de gir god informasjon. Mange opplever god støtte i å møte andre som har opplevd noe lignende. Dette gjelder også barna.

Her får de en annen forståelse og bekreftelse på det de går igjennom. Dette bidrar til å normalisere nye og fremmede følelser og tanker hos barnet.

”Det er fint å se hvordan barna som alle har mistet ett eller flere søsken leker sammen når vi har slike sammenkomster. Hvordan de også møter forståelse hos de andre barna hvis de vil snakke om savnet etter en søster eller bror som skulle vært her,” fortalte en mor om familietreff i LUB.

Støtte ved kompliserte sorgreaksjoner

Enkelte forhold ved selve dødshendelsen, i barnets erfaring eller i familien gir økt risiko for at barnet utvikler komplisert sorg:

- Traumatisk dødshendelse; f.eks. barnet fant den døde, var vitne til dødsfallet, deltok i bilulykke. Sykdomstiden kan også være traumatisk med fysiske endringer, sykehusmiljø og sterke reaksjoner hos foreldre.
- Forelder får kompliserte reaksjoner.
- Tidligere ubearbejdede kriser eller traumer hos barnet, eller at barnet har en diagnose som gjør at barnets forståelsesnivå er utfordret.
- Manglende sosialt nettverk rundt familien.
- Manglende kommunikasjon og åpenhet i hjemmet. Barnet har fått fullstendig villedende forklaringer eller ingen forklaring overhodet.

Det kan også være sorgreaksjoner eller væremåter som tilsier at barnet trenger profesjonell oppfølging. Når barnet ikke lenger fungerer i hverdagen, eller det skjer problematiske endringer, bør man være på vakt. Dersom foreldre er bekymret, kan en tommelfingerregel være å først spørre barnehagen, helsestasjonen eller andre som kjenner barnet: Jeg synes barnet strever med følgende (beskriv barnets følelser, tanker, atferd), synes du jeg har grunn til å være bekymret? Slike spørsmål kan også stilles til hjelpere i Barne- og ungdomspsykiatrien (BUP) eller pedagogisk psykologisk rådgivningstjeneste (PPT) eller andre i helsetjenesten.

Da Petter på fire år mistet faren sin, virket det først som han taklet tapet greit. Men etter noen måneder ble det tydelig at han strevde med redsel. Raskt ble det vanskeligere for Petter å holde tanker om frykt på avstand. Han ble ikke bare redd for at mamma skulle bli borte, men for å ta heis, gå på fremmede steder, være med venner hjem og være alene i et rom. Det var som om frykten spredde seg til stadig nye områder. Mor tok kontakt med en barnepsykolog som møtte Petter og snakket med han om ulike følelser og om det å være redd for ting som faktisk er skummelt og det å være redd for ting som ikke er skummelt på ordentlig. Etter noen få samtaler hadde Petter fått hjelp til å sortere forskjellen på farlige og ufarlige situasjoner, og frykten dempet seg.

PPT utreder sosiale eller emosjonelle vansker og lærevansker. PPT kan bidra med sakkyndige vurderinger og med veiledning for tilrettelegging i barnehage og skole. BUP er et psykologisk behandlingstilbud til barn og deres foreldre. BUP kan utrede barn for ulike diagnoser og gi terapeutisk behandling eller foreldreveiledning. Barnehagen eller helsestasjonen kan henvise barnet til PPT med samtykke fra foreldrene. Foreldrene kan også selv ta direkte kontakt med PPT. Det er fastlegen som henviser barnet til BUP.

Like etter å ha mistet storebroren sin fikk Kasper problemer med å sove. Han nektet å sove på rommet sitt selv med lyset på og døren åpen. Den første tiden syntes foreldrene det var greit at Kasper måtte sove inne hos dem, men ettersom ukene gikk, ble det mer og mer slitsomt. Kasper våknet

stadig, sov urolig og ble mer og mer sliten på dagen. Etter samtaler med barnepsykolog hos Barne- og ungdomspsykiatrien fikk foreldrene råd om hvordan de skulle hjelpe Kasper med å nærme seg sin egen seng. Etter noen uker kunne Kasper sove på rommet sitt, selv om han av og til trengte å komme inn til foreldrene fremdeles.



Tegnet av Selma (6 år) samme dag som hun fikk vite at hennes bror og bestevann Jakob (8 år) døde på natta.

Nyttige nettsteder

Landsforeningen uventet barnedød, www.lub.no
Barnekreftforeningen, www.barnekreftforeningen.no
Foreningen for hjertesyke barn, FFHB, www.ffhb.no
Foreningen ”Vi som har et barn for lite”,
www.etbarnforlite.no
Kreftforeningen, kreftforeningen.no
LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord,
www.leve.no
Utdanningsdirektoratet, www.udir.no
(barnehage/kriser og håndtering)

Litteraturhenvisninger

Bugge, K.E., Grelland, E., Schrader, L., 2007.
Skolebarn og sorg. Landsforeningen uventet
barnedød, www.lub.no
Dyregrov, A. 2010. *Hva skjer når vi dør? Å snakke
med barn om døden*. Gyldendal.
Bugge, K.E., Røkholt, E.G., 2009; *Barn og ungdom
som sørger*. Fagbokforlaget.
Stalfelt, Pernilla, 1999. *Dødenboka*.
Landbruksforlaget.

Litteraturtips til barn

Bringsværd, Tor Åge og Holt, Anne G. 1994.
Petra får besøk. Cappelen.
Dahle, Gro og Nyhus, Svein. 2008.
Roy. Cappelen Damm.
Grossmann, Kari. 2007. *Lillesøster og Mimmi*.
Gyldendal.
Kommedal, Hilde Ringen. 2008. *Tror du pappa
gråter?* N.W.Damm&Søn. (finnes også oversatt til
polsk)
Nilsson, Ulf og Tidhold, Anna-Clara, 2003.
Farvel, Herr Muffins. Mangschou.
Røkholt, E. 2012. *Søskenfortellinger*.
Landsforeningen uventet barnedød, www.lub.no
Runvik, Margaretha; *Pappa ville ikke leve*.
Universitetet i Oslo.
Sandemose, Iben; *Englepels*. Cappelen.
Stalfelt, Pernilla, 1999. *Dødenboka*.
Landbruksforlaget.
Vinje, Kari. 1999. *Pelle og de to hanskene*.
Luther Forlag.
Wolde, Gunnilla. *Emma tvert i mot*. Aschehoug.
Aasmundtveidt, Anne Kristin. 2006.
Gule roser til pappa. IKO.

De minste barna sørger også når noen nære dør. Dette heftet gir praktiske råd og tips til hvordan foreldre, besteforeldre, barnehageansatte og andre kan hjelpe og støtte barn mellom null og seks år. Med økt kunnskap blir du tryggere og bedre i stand til å hjelpe små barn i en sårbar livssituasjon.

Heftet gir svar på spørsmål som:

- Hvordan kan vi snakke med små barn om alvorlig sykdom og død?
- Hvordan uttrykker små barn sorg?
- Hva er en del av barnets normale utvikling og hva er uttrykk for sorg?
- Hva gjør vi når barnet ikke har verbalt språk, eller ikke snakker om tapet?
- Hva bør barnet være med på rundt avskjed og død?
- Hvordan kan barnehagen møte familier i sorg?



LANDSFORENINGEN
UVENTET BARNEDØD

Ole Fladagersgate 1A, 0353 Oslo
Tlf: 22 54 52 00. Faks: 22 54 52 01
post@lub.no - www.lub.no

ISBN 978-82-91154-23-7