

Sorgreaktioner hos børn, der mister

Vidt forskellige reaktionsmønstre

Børn, der har mistet en forælder eller en anden nærtstående, viser sorg på mange forskellige måder. Nogle reagerer med vrede, andre bliver stille og indesluttede. Nogle børn græder meget, andre græder ikke. Søskende reagerer ofte forskelligt på et dødsfald.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at et barn, som trækker sig ind i sig selv, har et lige så stort behov for støtte som et barn, der giver udtryk for sine følelser på en mere direkte måde.

Nogle af de mest almindelige sorgreaktioner hos børn, når de mister en nærtstående, er:

- Angst
- Søvnproblemer og fysiske gener
- Tristhed, længsel og savn
- Vrede og opmærksomhedskrævende adfærd
- Skyld, selvbekyndelse og skam
- Regressiv adfærd eller øget modenhed
- Social tilbagetrækning

Angst og vrede

Angst er en af de mest almindelige sorgreaktioner hos børn, der mister. Når far eller mor dør forsvinder trygheden. Børn frygter og bekymrer sig naturligt nok om, hvad der skal eller kan ske i fremtiden og med den forælder, der er tilbage.

Når det skete med far, kan det så også ske med mor? Og hvem skal så passe på mig?

Vrede er også en almindelig sorgreaktion hos børn. For eksempel vrede mod den der døde, mod Gud for at lade det ske, eller mod sig selv eller andre for ikke at have forhindret dødsfaldet. Nogle børn bliver meget aggressive, fordi de føler sig svigtede. Vreden er som gråden en sund reaktion, og det er vigtigt, at barnet får lov til at vise disse følelser.

Det er vigtigt, at både forældre, pædagoger/lærere og andre voksne, der omgås barnet, er opmærksomme på ændringer i barnets adfærd og taler med hinanden om det.

Vær særlig opmærksom, hvis barnet:

- Bliver overdrevent fjæligt
- Isolerer sig
- Pjækker fra skole
- Får adfærdsproblemer i børnehave eller skole
- Ikke leger
- Er overdrevent ængsteligt eller pessimistisk
- Har skræmmende fantasier

Ind og ud af sorgen

Netos
livslinjen
børn, unge og sorg

Når et barn rammes af sorg, svinger det ofte mellem glæde og sorg, hvilket kan skifte ofte. Sorgen kan komme til udtryk på tidspunkter, hvor der ellers ikke synes at være grund til den, og den kan udspringe af begivenheder, som virker uskyldige eller små i forhold til barnets reaktioner. Barnet kan også tilpasse sig i forhold til de voksne og vente med at sørge til, der er "plads" til det.

Reaktioner hos mindre børn (0-6 år)

Et barn under 6 år kan godt vise sorg og græde ved et dødsfald, men barnet forstår ikke til fulde, hvilke konsekvenser en livstruende sygdom eller et dødsfald har. Det lille barn opfatter ikke døden som endelig. Han eller hun kan derfor ikke forstå, at en forælder, der er død, ikke vender tilbage. Barnet vil derfor føle sig forladt, og kan reagere voldsomt, hvis en forælder dør.

Kendte symptomer på at barnet ikke har det godt, og har brug for hjælp fra en voksen

Ændret adfærd:

- Mere opfarende, provokerende, kortere lunte og vrede
- Tiltagende stille, alvorlig, trist og inaktiv
- Er mindre hjemme - fjerner sig fra problemerne

Fysiske symptomer:

- Hovedpine
- Mavepine
- Træthed

Ændringer i søvnmønstret:

- Har svært ved at falde i søvn
- Urolig søvn, sover let eller har mareridt

Ændringer i spisemønstret:

- Mister appetitten
- Spiser meget

Mentale forandringer:

- Hukommelsesproblemer
- Koncentrationsproblemer
- Indlæringsproblemer
- Ensomhed og isolation

Råd og vejledning til sorghåndtering

Hvordan vi møder et barn i sorg

Den sorg, et barn oplever i forbindelse med et tab, er naturlig og uundgåelig. Men for barnets fremtid, er det altafgørende, hvordan vi møder det. Et barn som ikke bliver set, hørt og forstået kan nemlig på sigt udvikle forskellige alvorlige problemer af udviklingsmæssig karakter.

Hvor meget hjælp et barn har brug for, er naturligvis meget individuelt.

Men en ting er sikkert. Alle børn har i forbindelse med tab eller dybe forandringer i deres liv brug for ekstra opmærksomhed, ekstra omsorg og sikkerhed for, at der er voksne, der er der for dem, og som lytter til dem og snakker med dem om deres tab.

Børn har brug for voksnes hjælp, fordi de simpelthen ikke har de nødvendige erfaringer eller ressourcer til at klare traumatiske oplevelser på egen hånd.

Eksempler på hvad du kan gøre:

- Ekstra opmærksomhed på barnets trivsel
- Snakke med barnet om det svære
- Give barnet en pause fra den triste stemning hjemme

Voksne der opfordres til at gå i dialog med et barn i sorg siger ofte: Det kan jeg da ikke, jeg er jo ikke psykolog. Men som udgangspunkt kræver det ikke en bestemt uddannelse for at gøre en forskel for et barn, der har det svært. Det man tilbyder, er nemlig samtale. Ikke terapi. Man giver omsorg og nærvær – ikke behandling.

Tal med barnet om sorg

Og det er i virkeligheden ikke så svært at støtte et barn i sorg, som mange tror. Det handler grundlæggende om at turde. Turde vise at vi gerne vil høre det, som barnet har at fortælle. Turde stille spørgsmål - og lige så vigtigt - være parat til at lægge øre til. Og ikke mindst handler det om, at gøre op med vores indre tvivl, som oftest er den, der bremser os i at hjælpe: Kan man tillade sig at blande sig? Mon ikke at der er andre, der hjælper? Kan jeg komme til at gøre noget forkert? Vil mine spørgsmål ikke bare gøre Peter eller Marie mere ked af det? Men hånden på hjertet, kan du forestille dig, at et barn, der lige har mistet en far eller en mor, kan blive mere ked af det, end det allerede er?

Og det er ikke nok at sige: Du kan altid komme til mig, hvis du vil snakke. Det voksne ansvar består i at tilbyde hjælp og samtale – og i at gentage tilbuddet, hvis barnet i første omgang siger nej, eller signalerer at det ikke har lyst til at snakke. Fortæl at du henvender dig, fordi du bekymrer dig om det. "Tale er guld" i mødet med børn i sorg - det handler altså grundlæggende om at snakke med barnet.

Groft sagt kan man sige, at så længe man er bekymret over barnets situation, herunder manglende samtale, lige så længe er man forpligtet til at handle på den bekymring.

Det er vigtige og acceptable følelser og tanker

Samtale og interesse i barnet vil nemlig på sigt hjælpe det væk fra følelsen af tavshed og isolation. Når vi møder et menneske i sorg, har vi en tendens til at ville trøste, ofte ved at aflede den andens tanker fra det sørgelige. Det kan ganske vist hjælpe her og nu, men på sigt er det sundere at føle sorgen og smerten.

Derfor skal voksne ikke prøve at opmuntre et sørgende barn ved fx at sige: Du skal ikke græde mere. Det skal nok gå alt sammen. Prøv i stedet at vise barnet, at det er tilladt at have det svært. Sig fx: Det er vel nok sørgeligt, at din mor er død.

Barnet finder selv ud af at aflede sine tanker, når det er klar til at skifte emne.

Informationer tilpasset alderen

Man behøver ikke nødvendigvis fortælle barnet alle omstændigheder omkring alvorlig sygdom og død – især ikke hvis dødsfaldet har været voldsomt som fx ved trafikuheld, arbejdsulykker eller selvmord –

informationerne kan komme gradvist. Men barnet har krav på at få de informationer, som det kan forstå alt afhængig af sin alder.

Fortier man fakta omkring dødsfaldet, vil sandheden nemlig altid før eller siden nå barnet - og ofte i meget upassende sammenhænge - eller måske fra en jævnaldrende, som har hørt et eller andet, i stedet for fra en voksen, som barnet har tillid til.

Samværet med en ansvarlig voksen, som fortæller sandheden er derimod udgangspunktet for, at barnet ikke selv danner fantasibilleder, som hurtigt kan blive mere skræmmende end virkeligheden.

Børns spørgsmål

Børn skal have lov til at stille spørgsmål

Det er vigtigt at vise barnet, at det er i orden at stille spørgsmål om sygdom og død. At spørge hjælper barnet til at komme gennem sorgen. Svar så ærligt som muligt. Også selvom du ikke kender svaret. Børn kan godt acceptere, at voksne ikke ved alting.

Hvad angår mindre børn, så sammenlign ikke døden med søvn eller en rejse, men understreg, at den døde ikke kommer tilbage. Du kan f.eks. forklare, at en død ikke kan sove, spise, lege osv.

Hvornår er et barn gammelt nok til at få svar?

Spørgsmålet om hvornår et barn er gammelt nok til at få et ærligt svar på alle de svære ting om sygdom og død er egentlig ligetil: Er barnet stort nok til at stille et spørgsmål, ja så er barnet også stort nok til at få et svar.

Spørgsmålet indikerer nemlig, at barnet søger et svar, men ikke magter at finde det uden en voksens hjælp. Eller som det ofte er, så dækker spørgsmålet over at barnet har en rigtig vigtig historie, som det meget gerne vil dele med en voksen. Spørgsmålet signalerer, at det vil være sikker på at den voksne har tid og overskud til at lytte til historien.

Mængden af informationer skal naturligvis passe til barnets alder og modenhed.

Tiltag i børnehaven

- Husk: børnehaven står ikke for behandling men skal have en støttende funktion.
- Klimaet omkring barnet skal være præget af omsorg, forståelse, accept, støtte, nærvær og åbenhed.
- Det er godt at have få tætte primærpersoner i børnehaven, som tager sig af barnet, og som hjælper barnet med at håndtere sorgen.
- En tæt kontakt mellem børnehaven og familie, hvor der bliver samarbejdet og talt om de udfordringer, der kan forekomme.
- Tal om den afdøde og døden i børnehaven – også mens de andre børn er tilstede. Dette gør, at den afdøde ikke føles glemt, og at hændelsen ikke tabuseres.
- Giv barnet forsikringer og omsorg, men lov ikke mere, end du kan holde.

og ud af de forskellige faser og nogle gange vender tilbage til tidligere faser. Det vigtigste er at gøre sig klart, at der ikke findes en rigtig måde at sørge på.

Chokfasen

Nogle mennesker vil i starten kunne gennemgå en såkaldt chokfase. Denne fase fremkommer gerne i tilslutning til akut opståede traumer. Det viser sig ved, at man ikke kan tænke klart eller opføre sig som normalt. Oftest har man endnu ikke fået fuld forståelse for hændelsens omfang og betydning. Det hele kan synes uvirkeligt. Nogle mennesker reagerer med apati, mens andre bliver rastløse og præget af angstsymptomer. Andre igen vil vise aggressive træk.

Reaktionsfasen

Efter en periode begynder man at få forståelse for, hvad som er sket, og hvilken betydning dette vil kunne få for en. I denne periode vil mange følelser kunne vækkes. Men angst, tristhed, adfærdsforandringer og kropslige symptomer er almindelige. I en periode er man optaget af hændelsen og de følelser, den vækker i én. Det kan være vanskeligt at se fremad og forstå, hvordan livet skal gå videre. I denne fase kan mange have behov for at tale med nære venner eller pårørende, da følelserne og savnet kan være vanskeligt at tackle alene.

Det er meget vigtigt, at behovet for at tale om det passerede skal komme fra den person, der er udsat for tabet - ikke fra en forestilling om hvad "man bør gøre". Det er også vigtigt at forstå, at nogle kan have behov for at tale om det passerede igen og igen, hvor pårørende måske kan være tilbøjelige til at tænke, at "nu må han da se at komme videre". Accept er nøgleordet.

Reparationsfasen

Efter noget tid begynder man i perioder at kunne rette noget af opmærksomheden mod omgivelserne og bort fra det, som udløste sorgreaktionen. Mindre tid bruges til at gruble over det, som er sket. Man begynder at finde glæde og interesse i omverdenen og i aktiviteter, som tidligere var af betydning.

Nyorienteringsfasen

Efterhånden begynder den ramte at se fremad. Han eller hun affinder sig med den forandring, som er sket, og begynder at planlægge, hvordan livet skal gå videre. Dette er den sidste fase i en sorgreaktion, og kaldes nyorienteringsfasen. Det er som nævnt sjældent, at forløbet ender her. Ofte vil faser, hvor sorgen, fortvivlelsen og måske de mere kaotiske følelser var fremherskende, blive gentaget. Nye belastninger, det at man måske er udmattet eller tilfældige hændelser, kan udløse dette, uden at man kan sige, at det er unormalt.

- Rutiner og struktur i hverdagen.
- Vær opmærksom på at tilbyde muligheder for at barnet kan udtrykke sin sorg f.eks. tegning, maling, mindealbum, historier, rollelege, dukketeater, rituelle markeringer og besøg på hændelsesstedet.
- Fysisk kontakt – tag barnet op på skødet, pak det ind i et tæppe, og skab tryghed på denne måde.

Som voksen er kan det godt at huske på at:

Det kan være svært:

- At finde ud af hvad man skal sige.
- Ikke at kunne fjerne eller mindske andres smerte.
- At turde tro på, at man kan gøre en forskel for barnet.
- At rumme barnets følelser.
- At være professionel, når man selv er ramt.

Det kan være godt:

- At familien får hjælp ude fra.
- At kende sine egne grænser og at kunne føle sig professionel.
- At bruge hinanden i personalegruppen.
- At have en handleplan og at have tænkt situationerne igennem.
- At være der og at have øje for barnets og familiens sorg.
- At få råd, vejledning og supervision.
- At fortælle om sorgen, tabet, situationerne og minderne.

Sorgens udvikling

- Ingen mennesker kommer gennem livet uden at opleve alvorlige tab, som medfører stor sorg
- Tidligere troede man, at mennesker gennemlevede bestemte sorgfaser i en særlig rækkefølge
- Det er dog mere almindeligt, at man går ind og ud af sorgen som tiden går
- Det er vigtigt at være opmærksom på, at sorgen kan udvikle sig til en såkaldt patologisk sorg eller til angst og depression

Hvad er en sorgreaktion?

En sorgreaktion er en psykisk reaktion, hvor et menneske kan føle både tristhed, opgiveness, angst og vrede. Sorg er nært knyttet til følelsen af tab. Omfanget af en sorgreaktion vil variere. Den vil være afhængig af størrelse og alvoren af den udløsende årsag, samt af ens personlige egenskaber. Den enkelte personlighed, ressourcer og tidligere erfaringer vil på denne måde danne grundlag for, hvordan man vil reagere på et traume eller tab af noget, som er vigtigt. Herudover vil de ressourcer, som er tilgængelige i netværket, have betydning for udviklingen af en sorgreaktion.

Hvordan er forløbet af en sorgreaktion?

Tidligere troede man, at en sorgreaktion omfattede bestemte faser, som blev gennemløbet i fast rækkefølge. Videnskabelige undersøgelser har dog vist, at dette ikke er tilfældet. Mennesker sørger på hver sin individuelle måde. Hvis disse faser gennemløbes, sker det snarere i et cirkulært forløb, hvor man går ind

2-spars-modellen

