

Når et barn (og voksne) er i sorg

At forstå og støtte et barn i sorg

Sorg er en naturlig del af livet, men når et barn mister en person, de holder af, kan sorgen føles både overvældende og uforståelig. Som voksen kan det være svært at vide, hvordan man bedst hjælper et barn igennem denne svære tid.

Mange frygter at sige noget forkert og ender derfor med slet ikke at sige noget. Men tavshed kan få barnet til at føle sig endnu mere alene i sin sorg.

I en kort årrække var jeg sorggruppelider i Børns Vilkår. Jeg husker tydeligt min første gang, jeg var i en slags "lære," jeg var død-nervøs og vidste på ingen måde hvad der ville komme til at ske i en sådan sorggruppe.

Det jeg oplevede og fik stor erfaring med var, at det på en eller anden mærkelig måde var livsbekræftende at se børnene blive hjulpet gennem deres sorgproces. Det at vi kunne grine (og græde hvis brug for) sammen, at få sat ord på dem man havde mistet på en række forskellige måder. Det var stort og jeg kan kun anbefale, hvis man har overskuddet, at melde sig som sorgrådgiver.

Jeg lærte også, at mange forældre/pårørende har svært ved at tale ind i sorgen med deres børn, er bange for at skade dem ved at tale om sorg og derfor ofte stod de alene i denne så svære proces.

At miste nogen gør ondt, men med tid, åbenhed og omsorg kan børn lære, at sorg ikke er noget, der skal skubbes væk, men noget, der kan minde dem om de smukke øjeblikke, de har haft med den, de har mistet ❤️

I denne artikel ser vi på, hvordan børn kan opleve sorg, hvordan du bedst støtter et barn i sorg, og hvorfor det er vigtigt ikke at være bange for at tale om det, der gør ondt.

1. Hvordan kan et barn opleve sorg?

Børn sørger på mange forskellige måder, og deres reaktioner kan variere afhængigt af deres alder, modenhed og forholdet til den afdøde. Der er ikke nogen facitliste for hvad rigtig sorg er, vi er forskellige som mennesker og vores sorg kommer til udtryk forskelligt.

Det er vigtigt at forstå, at børn ofte sørger i bølger. De kan gå fra at græde utrøsteligt til pludselig at lege som om intet var hændt. Dette betyder ikke, at barnet ikke sørger "rigtigt," men snarere at det beskytter sig selv mod overvældende følelser.

Typiske reaktioner hos børn i sorg kan være:

- **Vrede**
Mod sig selv, andre eller den afdøde for at være væk.

- **Skyld**
Følelser af at have kunne gjort noget anderledes for at forhindre tabet, eller handlet på noget bestemt inden tabet indtraf.
- **Tilbageetrækning**
Ønske om at være alene og undgå samtaler om tabet. Ikke kan sætte ord på.
- **Regressiv adfærd**
At begynde at tisse i sengen igen eller få mareridt.
- **Øget behov for omsorg og nærhed**
Selv "gamle" børn kan pludselig have behov for at sove hos far eller mor.

Det vigtigste er at møde barnet, hvor det er, og anerkende alle følelser som naturlige reaktioner på et stort tab.

2. Hvordan hjælper man bedst et barn i sorg?

Vær ærlig og konkret

Når man taler med børn om døden, er det vigtigt at være ærlig og bruge tydelige ord. At sige, at en person er "gået bort" kan skabe forvirring, især hos mindre børn, der kan tro, at personen kommer tilbage. Brug i stedet ord som "død" og forklar, hvad det betyder på en omsorgsfuld måde.

Eksempel:

"Farfar er død. Det betyder, at hans krop ikke virker mere, og han kommer ikke tilbage. Men vi kan stadig huske ham og tale om ham."

At sige at farfar er kommet i himlen, eller blevet til en stjerne i himlen kan være en ganske fin metafor også at bruge.

Lyt mere end du taler

Ofte har børn brug for at sætte ord på deres tanker og følelser uden at blive mødt med hurtige løsninger eller trøst. Lyt tålmodigt, stil åbne nysgerrige spørgsmål og undgå at afbryde.

Eksempel:

"Hvordan har du det i dag?" eller "Hvad savner du mest ved hende?"

Undgå at blive "jeg fixer det" mor/far i panik over ikke at kunne hjælpe dit barn. At lytte til og forstå dit barn, er det som barnet har brug for. Der skal ikke nødvendigvis fixes noget.

Jeg havde en mor kommende, der var i lidt panik over ikke at kunne hjælpe sin datter ved et dødsfald i familien. Datteren lå bare på sengen og ville ikke tale, eller noget som helst. Jeg sagde til moren, at hun skulle spørge sin datter om det var ok, at hun bare sad på gulvet ved siden af sengen og læste i en bog. Det fik hun lov til.

Efterfølgende gav datteren udtryk for, at tiden hvor hendes mor bare havde siddet hos hende var noget af det vigtigste i forhold til at komme gennem sorgen.

Involver barnet i afskeden

At lade barnet deltage i begravelsen eller mindehøjtideligheden kan hjælpe med at forstå, hvad der er sket, og skabe en følelse af afslutning. Forklar på forhånd, hvad der skal ske, og lad barnet selv bestemme, hvor meget det vil være med til.

👉 Tip:

At tegne en tegning, tænde et lys eller skrive et brev til den afdøde kan være meningsfulde ritualer. En tegning eller brev kan eventuelt komme med i kisten til afdøde.

Skab en tryk hverdag med plads til sorg

Børn finder ofte trøst i daglige rutiner, men det er også vigtigt, at der er rum til at sørge. Vær opmærksom på, at barnet både kan have brug for at tale om tabet og for pauser, hvor alt føles normalt.

"Sorg er ikke noget farligt — det er et udtryk for kærlighed. Når vi mister nogen, vi elsker, gør det ondt, fordi de har betydet noget for os. Ved at tale åbent om sorgen og støtte børn igennem processen, lærer vi dem, at det er okay at være ked af det, og at de ikke behøver at bære sorgen alene"

👉 Eksempel:

Læs en godnathistorie som normalt, men vær klar til at lytte, hvis barnet pludselig begynder at tale om den afdøde.

Spørg barnet om I skal tænde et stearinlys og tale om afdøde. Måske på ugentlig basis, hvor man så gradvist sætter mere tid i mellem sådanne seancer. Det er ok hvis du selv bliver følelsesladet her, men barnet skal ikke trøste dig. Det er omvendt, den voksne trøster barnet.

3. At turde tale om sorgen: Det "farligste" er tavshed

Mange voksne undgår at tale om døden af frygt for at gøre barnet ked af det. Men tavshed kan få barnet til at tro, at dets følelser er forkerte eller uvelkomne. Når man tør tale åbent om sorgen, viser man barnet, at det ikke er alene, og at det er okay at være ked af det.

👉 Tip:

Del dine egne følelser på en måde, der er tilpasset barnets alder. Det kan være beroligende at høre, at voksne også kan være triste. Men undgå at græde foran barnet.

4. At rumme både sorgen og barnet

At støtte et barn i sorg kræver, at man selv kan rumme både sorgen og barnet. Det kan være fristende at skynde sig videre eller forsøge at få barnet til at se det positive. Men sorg er ikke noget, man skal skynde sig igennem — det er en proces, der kræver tid og plads. Nogle gange kommer sorgprocessen forsinket og det er både ok og helt normalt.

👉 Eksempel:

Sig i stedet for "Det skal nok gå" noget som: "Jeg ved, det gør ondt lige nu, og det er helt okay at være ked af det."

5. Sorg som en proces: Det bliver lettere med tiden

Selvom sorgen kan føles altopslugende lige efter et tab, ændrer den sig over tid. Smerten bliver ikke nødvendigvis mindre, men bølgerne af sorg kommer sjældnere og med mindre kraft. For børn kan det hjælpe at vide, at det er normalt at savne og være ked af det, men at de også vil kunne opleve glæde igen.

👉 Tip:

Mind barnet om, at det er helt normalt både at kunne grine og savne på samme tid.

6. Sorg som en måde at mindes på

Sorg er ikke kun smerte — det er også en måde at mindes og ære den, man har mistet. Når man taler om den afdøde, deler minder og fortællinger, holder man forbindelsen i live på en sund måde.

👉 Eksempel:

Lad barnet fortælle om sine yndlingsminder eller lave en mindebog med billeder og tegninger.

7. En sidste tanke: Sorg er en del af kærligheden

Sorg er ikke noget farligt — det er et udtryk for kærlighed. Når vi mister nogen, vi elsker, gør det ondt, fordi de har betydet noget for os. Ved at tale åbent om sorgen og støtte børn igennem processen, lærer vi dem, at det er okay at være ked af det, og at de ikke behøver at bære sorgen alene.

At miste nogen gør ondt, men med tid, åbenhed og omsorg kan børn lære, at sorg ikke er noget, der skal skubbes væk, men noget, der kan minde dem om de smukke øjeblikke, de har haft med den, de har mistet ❤️

Skrevet af John-Erik Bang

Ps. Hvis du vil vide mere, så kan jeg anbefale min gode veninde Tina Wolf's bog om sorg. Du kan købe den på Saxo's hjemmeside [her](#). Bogen kommer rundt mange fine facetter i forhold til Børn og sorg, og ikke mindst med en række redskaber til dette også.