

Gode råd til at hjælpe børn i sorg

Når mor, far eller et andet nærtstående menneske er alvorligt syg eller døende, er det vigtigt at inddrage børnene.

Man ønsker ofte at beskytte børn, men det kan efterlade dem med en følelse af at være udenfor. Børnene fornemmer, at der sker noget alvorligt. Deres fantasi er ofte værre end virkeligheden, og de har derfor brug for at blive inddraget i dét, der sker. Børn kan ikke beskyttes mod at blive kedede af det, hvis de er kedede af det. Spørg til dem, så de har mulighed for at udtrykke deres følelser. Børns bekymringer kan også komme til udtryk som hovedpine, mavepine og søvnforstyrrelser.

SÅDAN KAN DU HJÆLPE BØRN I SORG

Tal med dit barn

Acceptér, at det ikke er let at tale med dit barn om alvorlig sygdom og død – men gør det alligevel. Vær opmærksom på, at barnet kan:

- aflæse følelser og stemninger omkring sig
- aflæse kropssprog
- overhøre samtaler både direkte og indirekte.

Barnet har brug for:

- information fra nære voksne
- klar, enkel, ærlig og gentaget information
- bekræftelse og sikkerhed.

Barnet kan stille mange spørgsmål som fx:

- Hvad skal der ske med os?
- Bliver du også syg?
- Er det min skyld?

Giv derfor barnet ekstra stabilitet, og følg kendte rutiner i hverdagen. Giv udtryk for omsorg og kærlighed.

Du er rollemodel

Dit barn observerer, hvordan du reagerer. Det kan give usikkerhed over, hvad der er tilladt, fx om det er i orden at græde, om det er tilladt at trøste og blive trøstet. Forbered barnet på, hvordan andre reagerer.

Informér dit barns institution

Fortæl dit barns dagpleje, børnehave eller skole om jeres situation i familien. De er sammen med barnet en stor del af dagen, og det er vigtigt for barnet at have en fortrolig voksen, som ikke er følelsesmæssigt involveret.

Vær ikke for hård ved dig selv

Husk ikke at være for hård ved dig selv. Det er ikke unormalt at overreagere overfor dit barn, når du er stresset og presset. En atmosfære af kærlighed og tillid hjælper de fleste, hvis man ikke kan finde de rigtige ord at sige.

Vær bevidst om barnets opfattelse af døden

Børn opfatter døden forskelligt afhængig af deres alder. Derfor har de også brug for forskellige former for omsorg:

- **0-4-årige:** Det lille barn opfatter ikke døden som noget uigenkaldeligt. Det kan ikke forstå, at den døde ikke vender tilbage. Barnet kan føle sig forladt og plaget af skyldfølelse. Det kan stille konkrete, direkte og ofte vanskelige spørgsmål. Måske fortæller det om den døde alle vegne. Hovedsageligt er små børn meget kropslige og ikke så sproglige. De har derfor brug for berøring. Stemninger kan lagres som skjulte erindringer. Du skal være historiefortæller og låne børnenes ord.
- **4-9-årige:** Barnet opfatter gradvist døden som uigenkaldelig. Barnet blander fantasi og virkelighed sammen. Barnet tænker meget på døden og accepterer ikke tanken om egen død. Hjælp barnet til at huske den, det har mistet.
- **10-11-årige:** Barnets forestilling om døden er nu abstrakt ligesom hos voksne, og døden er blevet uundgåelig. Barnets angst for døden kan være stor og viser sig ofte ved sengetid.

- **12-13-årige:** Barnet kan beherske og fortrænge angsten for døden. Barnet er meget påvirkeligt af den måde, de voksne forholder sig til døden på. Barnet kan være deprimeret og bekymret for fremtiden.
- **14+:** Konflikten mellem behovet for den naturlige løsrivelse og bindingen til den syge i hjemmet giver ofte barnet skyldfølelse og modsatrettede følelser over for den syge eller døende.

ANDRE TILBUD

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning

Gennem barnets daginstitution eller skole kan I komme i kontakt med Pædagogisk Psykologisk Rådgivning, også kaldet PPR. PPR løser opgaver vedrørende børn og unge med særlige behov for støtte.

Forslag til litteratur for børn

Fra 3 år:

- "Hvor går man hen, når man går bort" (Bedemændenes Forlag)

4-5-årige:

- "Klumpen", Teddy Doleski (Ørnens Forlag)

Fra 5 år:

- "Marvi Myrebjørn fatter håb", Donna O'Toole (Ørnens Forlag)
- "Balder Blads efterår", Mich Vraa (Krogshs Forlag, 2003)
- "Da Gustavs søster blev syg – og alt blev anderledes", Aske Panduro (Kræftens Bekæmpelse, 2011)
- "Da Sara fik kræft og alting blev anderledes", Aske Panduro (Kræftens Bekæmpelse, 2008)
- "Til minde om – en mindebog til børn og unge, der har mistet", Rikke Høgsted (Dansk Psykologisk Forlag, 2008)

Forslag til litteratur for voksne

- "Sorg hos børn", Atle Dyregrov (Dansk Psykologisk Forlag, 2007)
- "Børn om mors og fars død" (Krogshs Forlag)

Spørg altid på biblioteket, da der hele tiden kommer nye bøger om emnet.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Du kan eventuelt læse mere om børn og sorg på www.cancer.dk/omsorg.



Kontakt

Afsnit og Team for Lindrende Behandling, Farsø

Tlf. 97 65 30 80

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.30