

Barn i sorg og krise



Foto: Istockphoto (illustrasjon)

Info

Publisert: 25.10.2007 Av: Kari Lilleaasen

Ofte kan vi tenke at barna er så små, de forstår jo ikke noe, eller "det går så greit", som foreldre kan si når det gjelder barna. Dette er nok mer et fortvilet håp enn en sannhet. Kanskje er vi nærmere sannheten ved det en mor sa: "Jeg orker ikke tanken på at barna mine har det så fælt som jeg!" De har det fælt – kanskje verre, fordi de ikke har den oversikten vi voksne har. Og det er først når vi lar denne tanken slippe innover oss, at vi kan hjelpe barna best mulig.

Åpenhet og delaktighet

All forskning om barn og sorg viser at barn ikke bare forstår, men opplever mer enn vi ofte aner, og kanskje dypst sett ønsker. Derfor blir det viktig å rette søkelyset mot hvordan vi bør møte barna. Stikkord er informasjon, åpenhet og delaktighet.

Sorg og krise forbinder vi først og fremst med dødsfall. Når en i nær familie er død, blir også barna sterkt berørt. Sykdom over lengre tid kan også være svært krisebetont, spesielt der den medfører død. Skilsmisse er også veldig vondt for barna, og de senere år er det blitt rettet betydelig oppmerksomhet på barnets smerte. Psykisk sykdom hos en eller begge av foreldrene er fortsatt ofte tabubelagt, og det kan være svært komplisert for barna å leve med, dersom det ikke snakkes om. Likedan alkoholisme.

Dødsfall

Jo mindre barna er, jo mer konkret må de ha informasjon om hva som skjer. Er mormor død, må barna få høre det: "Mormor er død", ikke: "Hun er borte" – for da kan hun jo komme igjen ... ? Er barna små, kan det være viktig å utdype dette ytterligere, eksempelvis ved å si: "Mormor har ikke vondt lenger (hvis hun har vært syk med smerter), hun puster ikke, kjenner ikke noe," - og gjenta: "Hun er død". Det er også godt for barna å høre at Gud passer på mormor nå, dersom det er naturlig å si dette inn i den trosforståelse den enkelte familie lever i.

Den kristne tro skaper håp om en evig Gud og gjenforening i himmelen, og den bør vi gi videre til barna. Det er også viktig at barnet får være med på alt som skjer videre, eventuelt kjenne på mormor som er død, og delta i begravelsen. Her er det viktig å fortelle barna mest mulig konkret og enkelt hva som kommer til å skje. Forutsigbarhet skaper trygghet.

Psykisk sykdom

Psykisk sykdom og alkoholisme er mer komplisert for barna, og trenger betydelig mer omtale enn det som er mulig her. Men også her er åpenhet, informasjon og forutsigbarhet nøkkelford. Det viktigste er at barnet vet at det er en annen voksen person som tar ansvaret, slik at barnet fortsatt kan få være barn. Det kan være den andre av foreldrene, besteforeldre, tante/onkel, nabo ... som tar over det ansvaret som den syke hadde, og barnet må få vite det. Ellers viser erfaringene at barnet tar dette voksenansvaret selv, og det skal barnet ikke ha.

Skilsmisse

Skilsmisse i familier rammer barna tungt. Barnet må få klar beskjed om at det selv ikke er årsak til eller har skyld i bruddet. Her gjelder også forutsigbarhet – "Når flytter pappa, når får jeg se ham, kommer han i bursdagen min, hvem skal jeg være sammen med til jul?" er spørsmål barn kan ha. Dette må barna få vite – helst før de selv spør om det. Barna har også spørsmål de ikke alltid tør stille foreldre, ofte for å skåne dem: "Jeg kan jo ikke si at jeg savner pappa, da kan mamma bli lei seg, og jeg er jo glad i begge to!" Det er viktig at foreldre lar barna forstå at de kan snakke med dem om alle følelsene sorgen, fortvilelsen, savnet av den andre og kjærligheten til begge, og også få utløp for sinne og sorg.

Utløp

Jo mindre barna er, jo mer gir de utløp for sorg og smerte gjennom kroppen. Barna kan regredere, begynne å tisse på seg igjen, ville sove sammen med foreldre, ikke gi slipp på foreldre ved levering i barnehagen, miste konsentrasjonsevnen. Dette er vanlig, og barnet må få slippe å bli møtt med unødige krav om "normal oppførsel" (det mårer jo heller ikke vi voksne!). Barnehage og skole må få informasjon; mye god hjelp og støtte er å hente her for foreldrene.

Ved å tenke gjennom hva jeg som voksen trenger i sorg og krise i livet, kommer vi nærmest barnet. Vi er ganske like som mennesker her. Sammen kan barn og voksne se framover, med felles smerte som en del av livet som skal leves. Barnet må få en tro på at livet tross alt er godt å leve, og det kan best skje ved åpenhet i sorgen. Vårt oppdrag er "å hjelpe barnet å ha det godt i det vonde".