

Möta barn i sorg

Barn upplever, precis som vuxna, normala och naturliga känslomässiga reaktioner vid förluster av olika slag. Barn behöver också bli mötta på ett bra sätt. Nedan finner du något av det vi vill förmedla kring att möta barn i sorg.

Sorg är en normal och naturlig känslomässig reaktion: Det är okej att vara ledsen, och sorg är inget problem som behöver lösas. Stanna upp och lyssna till barnet. Bekräfta att det är okej att känna det barnet känner – vad det än är.

Sorg är alla de ofta motstridiga känslor som växer vid ett förändrat livsmönster: Ofta förknippar vi sorg med dödsfall, men sorgereaktioner kan utlösas av en rad olika förluster och förändringar. Dödsfall, skilsmässor, separationer, flytta, husdjurs död, förlust av tillit och trygghet är bara några av de olika händelser som kan utlösa sorg.

Normala sorgereaktioner: Exempel på vanliga reaktioner är en känsla av bedövning, koncentrations- svårigheter, humörsvingningar, förändrade matvanor, sömnförändringar, samt trötthet och energiförlust.

Varje barn är unikt och har en egen unik relation till den som sörjs: Jämför inte förluster för att minimera känslor, utan respektera var och ens unika upplevelse – oavsett anledning.

Sorg är känslomässig, inte intellektuell: Fråga inte vad det är för fel, eftersom barnet automatiskt kommer att svara "ingenting". Kom inte med intellektuella kommentarer och ge inte några goda råd.

Lyssna med ditt hjärta, inte med ditt huvud: Tillåt känslomässiga reaktioner och uttryck utan att döma, analysera eller kritisera.

Säg aldrig "var inte ledsen" eller "var inte rädd": Sorg och rädsla är det två vanligaste känslorna i samband med förluster av olika slag, vilket bara gör oss mänskliga. Barn har mognad att prata om det de frågar om. Var noggrann med att svara på det som barnen frågar kring – varken mer eller mindre.

Vuxna – ta första steget: Att säga sanningen kring din egen sorg kommer att skapa trygghet för ditt barn att berätta om hans eller hennes känslor. Barn gör som vi gör – inte som vi säger. Var inte stark för barnets skull, eftersom barnet då är starkt för din skull. Var ärlig med vad du känner!

Ha tålamod: Forcera inte ditt barn att prata, utan låt det få ta tid.

Använd inte metaforer, utan säg som det är: Säg inte att "pappa har gått bort" eller "pappa har somnat in". Barn tar oss på orden, vilket leder till senare problem när barnen ska sova eller när mamma ska bort på fest. När någon har dött använd då klarspråk och säg som det är: "pappa har dött".

Ge stöd istället för tröst: Att krama och hålla om utan att klappa eller stryka tillåter känslouttryck och distraherar inte barnet från sorgen.

Döden eller sorg är inte ett problem som måste lösas: Oftast räcker det att finnas till och erbjuda trygghet. Var ett hjärta med öron, utan mun.

Göm inte undan döden: Ofta är det bra att låt barnen se den döde på sjukhuset eller på bisittningen och att låta barnen vara med på begravningen. Kom dock ihåg att i förväg berätta för barnen vad de kan förvänta sig kommer att hända under dessa tillfällen.

Undvik större förändringar: Sorg är alla de ofta motstridiga känslor som växer av en förändring av ett välkänt livsmönster. Det är därför viktigt med kontinuitet. Undvik i möjligaste mån större förändringar som byte av bostad, skola eller liknande kort inpå förlusten.

