

Att möta barns sorg och saknad

Text: Jane Morén

Flickan som tyst drar sig undan i ett hörn och sörjer sin mormor. Pojken som aldrig slutar tala om sin döda katt. Hur möter man barnen i deras sorg?



Foto: Eva Sellin

– När ett barn drabbas av en förlust är det viktigaste att lyssna på vilka känslor barnet ger uttryck för och att svara med känslor. Om det trots allt skulle vara fakta barnet behöver kommer det att framgå mycket tydligt.

Det säger John W James som driver *The Grieve Recovery Institute i Kalifornien*. "Hur ska jag hjälpa mitt barn som sörjer?" är nämligen den näst vanligaste fråga som institutet får. Och intellektuella fakta som att hunden måste avlivas för

att den är sjuk gör inte saknaden och sorgen mindre. Heller inte att ersätta förlusten.

– "Var inte ledsen, vi köper en ny hund på lördag." Så sa min far när jag förlorade min bästa vän. Men jag var lika ledsen för det och den

nya hunden kunde jag aldrig engagera mig i, berättar John.

Intellektuella svar på känslomässiga budskap gör att barnet kommer i konflikt med sina känslor. Barn lär sig fort hur de förväntas vara och vilka känslor som det är tillåtet att visa. "Jag borde inte vara ledsen. Men jag är ledsen. Är det fel på mig då?"

John W James menar att man aldrig någonsin får säga till ett barn som sörjer att inte vara ledsen. Istället ska man säga att man ser att barnet verkligen är ledset och be det berätta och minnas. Som: "Jag minns när min hund dog, åh vad ledsen jag var, jag saknade honom så mycket."

Vissa barn envisas med att bli hörda och uppfattas som tjatiga. Istället handlar det om barn som instinktivt kämpar för att fullborda en relation. Och de gör det genom att försöka göra sin känslomässiga smärta hörd av en annan människa.

En gång mötte John W James en nioårig flicka som sa att hon hade haft ett hårt liv. Hon berättade om sin katt som dött och några andra förluster. Normala förluster som barn kan komma att uppleva.

– Men hennes känslor av att redan som nioåring ha haft ett hårt liv bottnade i att ingen hade hört hennes smärta, påpekar John W James.

Sorg är en naturlig reaktion på en förlust. Om barnet får uttrycka alla känslor som förknippas med relationen som tagit slut eller förändrats och får ta farväl, kommer sorgen att läkas naturligt. Med små barn behöver man därför inte göra något speciellt, i alla fall inte om de får handla enligt sina egna sunda instinkter, menar John W James. När en orolig mamma ringde och undrade hur hon skulle göra då hennes 4-årige sons hamster hade dött så bad John W James henne därför att avvakta. Och mycket riktigt: Pojken hade ställt sig att

hålla ett litet tal framför buren där den döda hamstern låg: "Kära Herr Hamster, jag är så ledsen att du är död. Jag hade velat leka med dig mera. Jag är ledsen för de gånger jag inte städade din bur. Jag älskar dig och saknar dig. Farväl Herr Hamster."

Små barn kan dock inte sätta ord på sina känslor. Då är det extra viktigt att de vuxna hjälper barnen. För barn som upplevt upprepade förluster utan att bli hörda kan läget blir riktigt komplicerat. Som i fall med små barn som redan flyttat många gånger och sörjer förlorade kamrater men av vuxna får höra: "var inte ledsen, du får snart nya vänner".

– Till slut känner de att det inte är någon idé att fästa sig vid andra människor eftersom de ändå kommer att förlora dem.

En förlust som alla barn går igenom är när de lämnar förskola eller familjedaghem för att börja i skolan. John W James ger rådet att några dagar före flytten tillsammans med barnet gå igenom de olika rummen och be barnet minnas något roligt och något sorgligt som har hänt där.

– Lyssna och svara barnet med känslor.

Att säga farväl är det som fullbordar avskedet av en relation som upphör helt eller förändras. Därför är det mycket viktigt att barnet får säga farväl till varje rum, varje kamrat, varje vuxen. Farväl säger man även om man kommer att ses på något sätt igen. Man säger farväl till det som hittills varit.

– Barn som inte får hjälp att göra ett bra avsked kan ha svårare att koncentrera sig på det nya stället. Livet blir helt enkelt svårare för barn som inte får hjälp med att ta adjö.

Barn tar också efter vuxna. Såsom vi vuxna visar känslor, så gör barnen. Dessvärre har de flesta vuxna lärt sig hantera förluster med intellektuella resonemang eller med rena myter. Som exempelvis den

käcka uppmaningen: Var inte ledsen, ta en kaka.

– Inte underligt att vi får problem med övervikt när vi tidigt lär oss att hantera förluster och smärtsamma känslor genom att stoppa något i munnen, påpekar John W James. Det finns många olika strategier för att hantera svåra känslor. Man talar om att tiden läker, om att ersätta förlusten och vara stark. Myter som John W James menar inte ger läkning. Vuxna håller också känslorna på avstånd genom att vara fullt sysselsatta. Med arbete, träning och så vidare. Och vi hanterar ofta barns sorg på liknande sätt: genom att distrahera ett ledset barn. Så för att vuxna ska kunna gå före och visa vägen för barnen måste vi bli varse hur vi hanterar egna känslor av sorg och saknad. Först då kan vi reflektera över vilka verktyg vi ger barnen att hantera förluster med. – Alla som åkt flygplan har väl hört instruktionerna: Sätt själv på dig syrgasmasken innan du hjälper ditt barn. Det är samma sak med sorg, säger John W James.

Tillsammans med Russell Friedman driver John W James *The Grieve Recovery Institute* i Kalifornien men de utbildar även sorgbearbetare över hela världen. 300 000 människor har hittills genomgått metoden för sorgbearbetning och idag finns 12 000 certifierade sorgbearbetare, varav 89 i Sverige.

I mars kom "*När barn sörjer – en handbok för vuxna som vill hjälpa barn i sorg*", av John W James och Russell Friedman ut på svenska. Boken på engelska "*When Children Grieve*" finns att beställa från Svenska Institutet för sorgbearbetning www.sorg.se som under hösten också ger kurser för vuxna som vill hjälpa barn att bearbeta förluster.