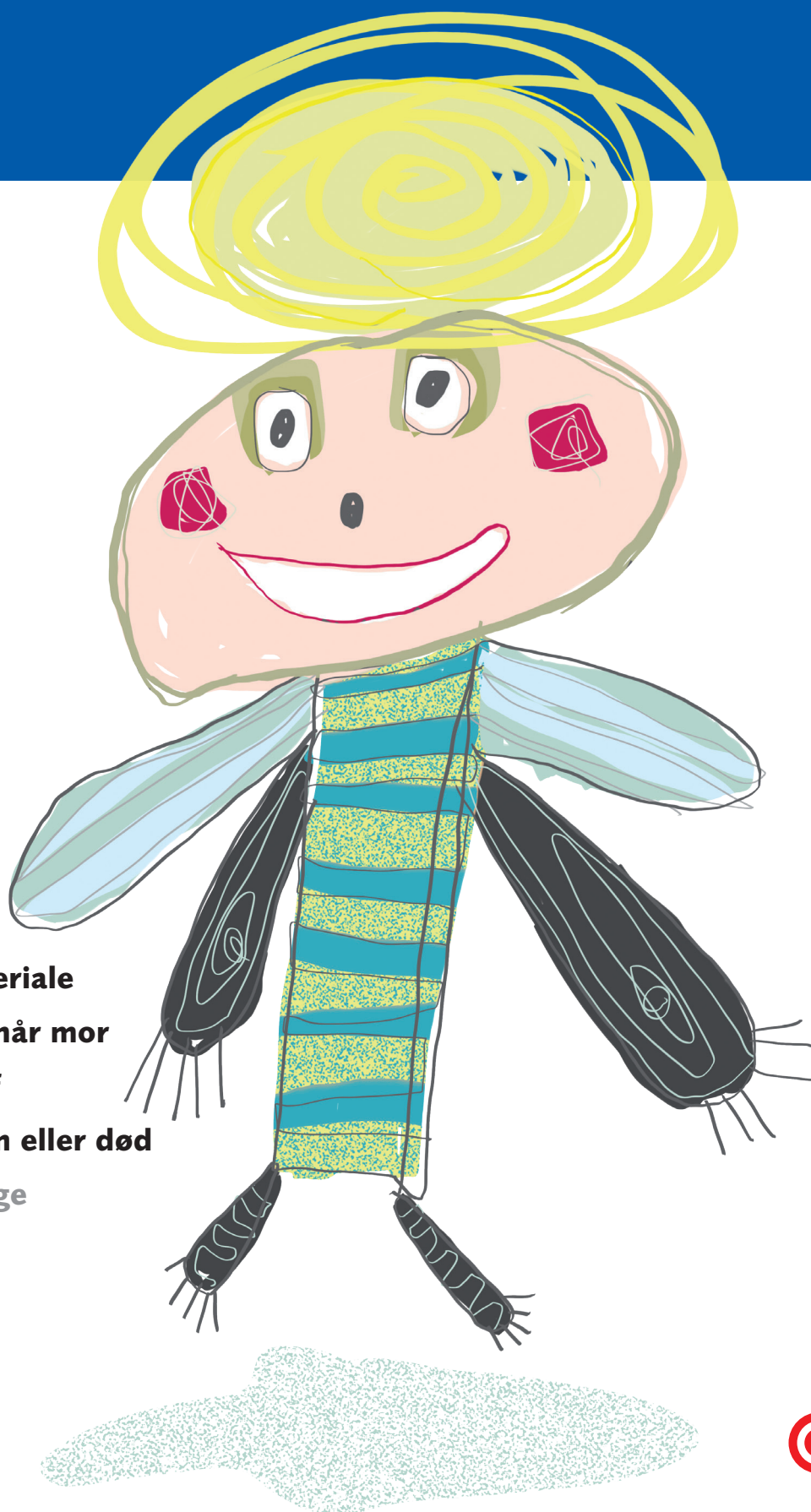


Forældrenes bog

Om
Sorg



**Et inspirationsmateriale
til børneforældre, når mor
eller far rammes af
livstruende sygdom eller død**

Per Bøge og Jes Dige



Forældrenes bog

Om

Sorg

**Et inspirationsmateriale
til børneforældre når mor
eller far rammes af
livstruende sygdom eller død**
Per Bøge og Jes Dige



OmSorg

Forældrenes bog

Et inspirationsmateriale til børneforældre, når mor eller far rammes af livstruende sygdom eller død

1. udgave, 1. oplag, 4.000 eksemplarer

Udgiver: Kræftens Bekæmpelse

Copyright 2015: Kræftens Bekæmpelse

Forfattere: Per Bøge og Jes Dige

Layout: Jens Borch, Tidevand

Illustrationer: Søren Moesgaard s. 118. Jørn Villumsen s. 76, 77, 130 og 131.

Tegninger: I privat eje samt fra OmSorg's to tegnekonkurrencer, hvor børn har tegnet om sorg. Konkurrencerne blev afholdt i hhv. 2010 og 2014.

Bearbejdning af tegninger: Kasper Randorff, Børnekunst.dk

Videoproduktion: Made By Us

Produktion: Lisbeth Faarkrog Eg

Tryk: ReklameTryk.dk

ISBN: 978-87-7064-272-9

En stor tak til følgende:

Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, der har bidraget med økonomisk bistand til denne udgivelse.

Alle de mange børn, forældre, lærere og pædagoger, som gennem 20 år har beriget os med deres historier, betragtninger og erfaringer. De børn som har bidraget med deres skønne tegninger.

Og ikke mindst Anne, Frederik, Dicte, Malte, Ida, Jasmin, Tobias, Markus og Marianne, for at berige os med jeres erfaringer i de seks filmklip.

Kræftens Bekæmpelse

Strandboulevarden 49

2100 København Ø

Telefon: 35 25 75 00

Indhold

Forord	4
Børns sorg er et voksent ansvar	6
Sorgens Kultur	8
Familiens kultur	14
Børns sprog	18
Børns sorgreaktioner	26
Samtalen med børn	50
Livstruende sygdom	58
Dødsfald	64
Hvordan kan man rumme egne følelser og samtidig hjælpe sine børn?	78
Skilsmisse – sygdom og død	86
Når der kommer en "ny" far eller mor	90
Den forandrede familie	94
Hvem er hjælperne?	98
Praktiske aktiviteter du kan lave sammen med dit sørgende barn	116
Seks små vigtige film	132
Materialer	135
Adresser	136

Forord

- **Min elskede mand og far til vores to drenge, døde af kræft i oktober.**
Det er hårdt, hårdt og hårdt at få en hverdag til at fungere igen – men ved at læse i diverse bøger, kan jeg da blive bekræftet i, at jeg ikke er unormal.
Jeg har fået utroligt meget ud af at læse i bogen "OmSorg – når nogen man elsker dør?". – gerne op til flere gange. Men jeg har den kun til låns – er det muligt at jeg, som forælder og ikke lærer, kan købe bogen?

Hvorfor denne bog?

I gennem de sidste 20 år har vi i OmSorg arbejdet for at sikre ansvarlig voksenhjælp til børn i sorg. Vi mener at lærere og pædagoger er nogen af de bedst rustede hjælpere til børn i sorg, derfor har indsatsen især været rettet mod disse målgrupper.

Men i næsten lige så mange år har vi haft et stort ønske om, at udarbejde et materiale til sørgende forældre. Et materiale der sætter fokus på en af de sværeste forældreopgaver, nemlig at håndtere sine børns sorg, når man selv er hårdt ramt på følelserne på grund af den anden forælders livstruende sygdom eller død.

At der er behov for et sådant materiale, er vi igen og igen blevet gjort opmærksom på af triste og fortvivlede forældre, som i mangel af bedre har rekvireret vores undervisningsmaterialer om børns sorg.

Derfor er det dejligt endelig at kunne tilbyde "Forældrenes Bog".

Hvad vil vi med Forældrenes Bog?

Vi vil invitere til at gøre op med tavsheden, og lade sproget få magt og indflydelse på den omsorg, vi som forældre giver vores børn.

Vi er sikre på, at alle forældre ønsker alt det bedste for deres børn, og derfor handler i den kærligste mening, når de opdrager, trøster, skælder ud eller roser deres børn.

Når sygdom eller død rammer far eller mor i en børnefamilie, bliver "den kærlige mening" imidlertid udfordret til det yderste. Forældre ønsker af al magt at hjælpe deres sørgende børn. Men hjælpen har vidt forskellige udtryk.

Yderpunkterne er på den ene side de forældre, der vælger den totale åbenhed. Så snart der er nyt at fortælle, bliver børnene informeret på alderssvarende vis.

På den anden side er der de forældre, som vælger den totale tavshed. De overlader det til børnene selv, at finde forklaringer på de pludselige ændringer i familiens hverdag. Formodentlig ud fra devisen om at "det du ikke ved, har du ikke ondt af".

Gennem vores arbejde med børn og unge i sorg har vi mødt utroligt mange forskellige måder, at forstå hjælpen til børn på. Men de mange års erfaring har givet os en sikker holdning til, hvad vi mener, der er den bedste hjælp til sørgende børn.

De børn som er blevet hjulpet til at sætte ord på deres sorg over at leve med en alvorligt livstruende syg far, eller en mor som er død, er åbenlyst bedre rustede til at møde det forandrede liv, end de børn, der er blevet mødt af "en mur af tavshed".

Som en 14-årig pige udtrykker det:

“ Hvis jeg skulle give et godt råd til andre, var det at få snakket om det.

Det lyder banalt. Men at snakke om, det virker bare.

Det hjælper en til at huske det liv, der var før sygdommen.

At få talt om det. At få husket det. Så er der stadig noget liv i det.

Dermed ikke sagt, at det er en let opgave at snakke med sine børn, når sygdom eller dødsfald rammer familien. Det er vel den sværeste opgave, vi som forældre skal påtage os. Men det er en nødvendig opgave, fordi det får alvorlige konsekvenser for vores børn, hvis vi i den kærligste mening undlader at gøre noget og vælger tavsheden.

Alt dette – og meget mere – handler denne bog om.

Om bogen

Vi har bestræbt os på at bygge bogen op, så der er en fremadskridende udvikling kapitel for kapitel. Men vi ved af erfaring, at mange læsere vil benytte bogen som et opslagsværk, og slå op på det kapitel, der lige nu giver mening i forhold til familiens situation. Derfor kan de enkelte kapitler godt læses løsrevet fra resten af bogen. Men vi har tilladt os – hist og her i teksten – at henvise til andre kapitler, hvor en bestemt pointe eller problemstilling uddybes yderligere.

Denne bog handler om børn. Derfor har vi valgt børnetegninger, som det gennemgående visuelle tema.

I håbet om at bogen kan hjælpe der, hvor der er hjælp behov.

Per Bøge og Jes Dige, august 2015

Børns sorg er et voksent ansvar

“ **Jeg har oplevet langt værre ting end at få sandheden at vide.**

Sådan sagde en 16-årig pige ved en lejlighed hvor samtalen handlede om det besværlige i at være barn i en familie, der er ramt af alvorlig sygdom og død.

Hun uddybede det selv med fortællingen om, hvordan den daglige omsorg for to mindre søskende – oftest uden forklaring – var overladt til hende. Hendes far og mor betragtede det som en selvfølge, at hun påtog sig det ansvar, nu mor var syg af kræft.

Desværre betød tavsheden, at pigen var i konstant alarmberedskab i forhold til moderens sygdom og alt det uforklarlige, der skete i familien.

Som hun selv udtrykte det:

“ **Jeg vidste jo ikke noget om hvordan en kræftsygdom og behandlingen kunne udvikle sig. Derfor blev jeg mere og mere bange for at miste min mor som tiden gik, og hun kom til at se dårligere og dårligere ud.**

De sidste måneder af moderens liv følte pigen det nødvendigt, at være i nærheden af sin syge mor, så ofte som muligt. Det var her hun følte, hun kunne finde "svar" på de ting, der ikke blev talt om. Kun på den måde kunne hun opleve, at have en slags kontrol over sig selv og situationen.

Derfor fandt hun på stadig mere fantasifulde undskyldninger, så hun kunne tilbringe dagene sammen med sin døende mor.

Prisen for dette var et stort fravær fra skolen, og et manglende samvær med kammerater og venner. En social tilbagetrækning, der var nødvendig for hende. For som hun sagde:

“ **Hvem skulle ellers se efter min mor, når resten af familien var i børnehave, skole og på arbejde?**

Efter morens død kunne pigen godt se tilbage og formulere, hvad der havde manglet i den komplicerede hverdag. At nogen, helst hendes mor og far, havde forstået hendes behov for at være én, de kunne dele deres udfordringer med. At de havde haft overskud til at inddrage hende i deres viden, om alt det besværlige og forandrede i familien.

Hun var sikker på, at hendes mindre søskende havde haft de samme behov. Men erkendte, at hun ikke havde evnet at tale med dem om, hvordan de oplevede deres forandrede hverdag.

“ **Jeg gjorde jo lidt ligesom min mor og far. De var aldrig gode til at tale om mors sygdom, heller ikke med hinanden. Men jeg havde jo ikke behovet, at gøre ligesom dem og lade være med at tale med mine søskende, når jeg nu vidste hvor ondt det gjorde på mig. Men jeg vidste**



ikke, hvad jeg skulle stille op, og om jeg bare gjorde det hele værre for dem, hvis jeg snakkede med dem.

Mon ikke de fleste af os kender fornemmelsen af, at vi senere i livet har svaret på mange tidligere udfordringer.

Ofte kan vi først reflektere over det skete, når vi møder mennesker, som med deres direkte spørgsmål udfordrer os til at sætte ord på det, der voldte stort besvær og rummede skræmmende perspektiver.

Især for børn er det uhyre vigtigt at få denne mulighed. Husk på, at børn igennem hele deres opvækst er i en rivende udvikling. Det betyder at de løbende udvikler deres forståelse af tidligere begivenheder. Hvis far eller mor bliver livstruende syg eller dør, vil denne hændelse, fra da af, blive omdrejningspunktet for deres forståelse af livet. Hver gang de lærer noget nyt, melder behovet sig for, at forstå hvordan det relaterer sig til den skelsættende begivenhed. Denne proces klarer ingen børn uden ansvarlige voksne hjælpere.

Det kan siges meget enkelt: Børns sorg er et voksent ansvar.

Hvis vi voksne vælger tavsheden, ser vi ofte børnene vende det til noget negativt i form af selvbebrejdelser, dårlig samvittighed eller skyld.

"Jeg kunne jo bare have spurgt", bebrejder børnene sig selv, når de prøver at forstå hvad det var der gik galt. Men i virkeligheden var dette *"bare at kunne"* ikke en mulighed på daværende tidspunkt. For barnet havde ikke voksen opbakning til at gøre det.

Det senmoderne samfund stiller store krav til forældre. Vi kender alle historier om den gode mor og den gode far, og tilsvarende historier om en mor eller far, der svigter deres børn.

Selvfølgelig vil alle helst se sig selv som den gode forælder, fordi dette blandt andet indebærer at vi sikrer os, at vores børn trives og oplever så lidt modgang som muligt.

Men deri ligger også en indbygget konflikt. Ikke mindst når far eller mor rammes af livstruende sygdom eller dør. Næmlig balancen mellem på den ene side, at være den gode og beskyttende forælder og på den anden side, at være den forælder der fortæller børnene om de bump på vejen som udløser sorg, angst, smerte, fortvivlelse, bekymring og utryghed.

Ofte fører åbenhed og ærlighed til gråd og fortvivlelse. Men når det triste får ord, får det også et fælles liv. Heri ligger alle muligheder for, at vi kan give barnet øget opmærksomhed og øget omsorg.

En blot 7-årig pige fortalte, hvorfor det var godt for hende, at tale med nære voksne om sin mors mangeårige sygdomsforløb. Hun sagde det enkelt og ligetil:

“ Fordi det er godt at vide, at andre ved det.

Hun havde allerede erfaret, hvor vigtigt det var, ikke at være alene med sine tunge tanker. Hun havde voksne fortrolige, som hjalp hende med at sætte ord på alt det svære og triste. På den måde var hun sikret den bedste hjælp i en hverdag præget af forandring og utryghed.

Sorgens kultur

Kultur kan defineres som videreførelse af adfærd til en ny generation. Dette kapitel er et kort tilbageblik på vores kulturs udvikling i forhold til sorg, gennem de sidste 120 år.

For at kunne forstå vores egne, såvel som vores børns handlinger, er det vigtigt at vi har en fornemmelse af, hvad der kan være styrende for skiftende generationers sorgforståelse, og dermed for det grundlag, hvorpå vi selv handler i dag.





Michael Ancher "Den druknede". Tilhører Skagens Museum.

1800-tallet

Kulturarven

Et smukt billede "Den druknede" malet i 1896 af den danske Skagensmaler Michael Ancher, er et godt udgangspunkt, når vi vil forsøge at forstå vores fælles sorgkultur.

Inspirationen til billedet fik Michael Ancher ved en tilfældighed, da han en dag på vej til sit atelier mødte en gruppe sørgende mennesker. De var pårørende til Lars Kruse, som var fisker og en kendt og respekteret redningsmand i Skagen miljøet.

Michael Ancher beretter:

“Jeg gik den dag ned til Atelieret og ser på veien en Kone gaa og græde. Det var Lars Kruses Svigerdatter og jeg spørger hvad er der i vejen Stine? "Vor Far er druknet", var svaret, og jeg blev meget betagen. Siden kom Svigersønnen kørende med liget, og jeg saa da det motiv jeg har gengivet i mit store billede Den druknede.

Billedet illustrerer sorgkulturen, som den levedes i det lille fiskersamfund. Et unikt socialt fællesskab med andre end den nærmeste familie. Man levede under specielle

vilkår og kendte udmærket til risikoen for at miste en af sine nære på havet. Måske havde man derfor et stort behov for, at have et socialt fællesskab omkring døden. Men oftest et tavst, indforstået socialt fællesskab, som i høj grad baserede sig på ritualer.

Det var således ikke ualmindeligt, at nygifte fik ligklæder i bryllupsgave. Man gjorde afdøde i stand sammen. Afdøde lå åbent fremme i eget hjem. I flere dage samledes man i afdødes hjem, for at tage afsked, men også for at få overblik over hvordan man bedst kunne hjælpe enken eller enkemanden i den nærmeste svære tid. Ved fælles hjælp fik man flikket en kiste sammen. Når kisten blev båret ud af huset, sang man en salme – man "sang afdøde ud". Og man fulgtes i ligtog til kirken.

Det var ikke udelukkende i fiskersamfundene, man tog sig af hinanden når døden ramte, men også i mange andre små samfund. Man holdt sig ikke nødvendigvis tilbage i misforstået hensyntagen, men mødte op og kondolerede hos dem, som man delte det sociale fællesskab med. Og vigtigst af alt, børn var ofte i et naturligt følgeskab med de voksne.

Dermed ikke sagt at der blev snakket med børnene om det de så og var en del af. Men der herskede ikke den samme angst og bekymring som i dag for, hvad børnene kunne "tåle" at være med til. Ikke den samme bekymring for, om dette var traumatisk og påførte barnet en livslang og uoprettelig skade. Børnene var på godt og ondt en integreret del af sorgkulturen.

1900 – 1930'erne

Det ufortalte – men levede

Begyndelsen af det forrige århundrede, rummede ikke mange muligheder for fysisk, at flytte sig væk når traumatiske hændelser og tragedier ramte familien. Boligen var trang og man levede på ganske begrænset plads. Ved familiemedlemmers alvorlig sygdom, var der på det nærmeste tvungen deltagelse for børnene, medmindre de blev sendt væk fra hjemmet til familie og venner. De sparsomme økonomiske midler den enkelte familie levede for, samt manglen på offentlig støtte, gjorde at man oftest selv måtte håndtere de udfordringer, familien stod overfor ved sygdom og død.

Desværre opstod der i mange familier en forståelse af, at der var grænser for hvad børn kunne forstå, og havde behov for at blive inddraget i. Tidsånden var, at børn skulle ses – ikke høres. Så der blev ikke talt meget med børnene om det, de nødtvunget var øjenvidner til og en del af. Det de så og hørte, måtte de selv forsøge at forstå.

De ældre generationer har mange fortællinger om, hvordan de som børn blev anbragt hos familie og venner mens sygdom, og død var mest påtrængende. Desværre fik de ikke senere forklaringer på hvorfor at de ikke kunne være i hjemmet under fars eller mors sygdom og død.

For mange blev konsekvensen, at de senere i livet oplevede vanskeligheder og traumer forbundet med denne isolation og tavshed.

En 90-årig kvinde beretter om sin fars død, da hun i 1931 var seks år gammel:

- Hun var den yngste af fire børn og altid nævnt som en "efternøler".

Familien havde en større gård i Midtjylland, hvor hendes far gennem halvandet år var syg af kræft. I de sidste måneder af faderens liv blev hun forment adgang til den del af huset, hvor faderen lå, og blev ofte passet hos andre familiemedlemmer og venner på egnen.

Den nat hendes far døde, blev hun langt over midnat, og uden at få nogen form for forklaring, hevet ud af sin seng og kørt hen til venner af familien. Her blev hun lagt i seng igen – alene i et værelse uden nogen voksenkontakt. Hun fortæller selv her mange år efter, at hun ikke kunne sove, fordi hun var bange. Hun græd for sig selv, men vidste at hun skulle være "tapper", for det havde hun ofte hørt hendes mor bede hende om.

Hun befandt sig hos forældrenes venner i fire dage, og var godt klar over, at der var sket noget i familien som var skræmmende. Men hun vidste ikke hvad eller med hvem, så hendes fantasier handlede om alle dem, som hun var blevet revet væk fra midt om natten, uden afsked af nogen art.

På femtedagen kørte familiens venner hende hjem til moderen og hendes ældre søskende. Her herskede der en anspændt stemning, som hun øjeblikkelig fornemmede. Hun turde ikke spørge om hvor hendes far var, men sad stille i stuen og ventede på at få fortalt, hvad hun skulle gøre.

Over middag tog moderen hende i hånden og førte hende hen til spisekammeret, hvor der var sat en stol og et bord ind. Hun blev bedt om at sætte sig og være en sød pige, indtil moderen sammen med hendes søskende ville komme tilbage og hente hende nogle timer senere.

Her sad hun så alene i flere timer med al den skræk og rædsel en seksårig kan fremmane, når man ikke forstår det der sker, men har en klar fornemmelse af, at det er afgørende for hendes og familiens fremtid.

Mange år senere erfarede hun, at mens hun sad der alene i spisekammeret blev hendes far begravet. Moderen og andre i familien skønnede, at hun "ikke var gammel nok" til at forstå dette. Derfor kunne hun ikke være med til denne vigtige del af afslutningen på kapitlet om hendes fars liv. Han forsvandt bare ud af familiens fortælling, og hun blev aldrig hjulpet til at begribe dette.

Den ældre kvinde var stærkt berørt af sin fortælling, selvom der var gået mere end 80 år siden farens død. Der var stadig sider af fortællingen, hvor hun på egen hånd måtte lede efter forklaringer på den udelukkelse fra fællesskabet, hun havde oplevet. Især berørte det hende, at faderen senere hen aldrig blev nævnt og derfor fremstod som en mytisk fortælling for hende. En fortælling som hun var ganske alene om.

Der er ikke tvivl om at hensigten var kærlig og omsorgsfuld. Men det var absolut ikke den erfaring, den 90-årige kvinde havde med sig i fortællingen om sit tab af faderen.



1930 – 1950

Fra at kende folk, til at kende til folk

I disse årtier oplevede Danmark en kæmpemæssig befolkningsvandring, fra landet og ind til de større byer.

Det betød en tilsvarende bevægelse mod en ændret sorgkultur, hvor specielt forskellen på livet på landet og i byerne efterhånden trådte tydeligere frem.

På landet og i de mindre samfund, var det stadig ikke ualmindeligt, at man var sammen om dåb, fødselsdage, konfirmationer og bryllupper. Og følgelig også om sygdom, død og begravelse. Man kendte hinanden, og man hjalp hinanden.

Flytningen til de store bysamfund havde blandt andet som konsekvens, at der opstod store geografiske afstande mellem generationerne. Det betød at mulighederne for at lære af de ældre generationer gik tabt. Man glemte vigtigheden af det kulturelle fællesskab og de gamle sorgritualer og traditioner. Det blev i stigende grad almindeligt, ikke at kende folk, men at kende til folk. Hvis man boede i en boligblok kunne det sagtens være diffust, hvem der var nærmeste nabo. Ingen var med andre ord "forpligtet" til at yde omsorg for dem, man levede tæt på eller kendte til. Vores sorg forvandlede sig gradvist fra at være et fælles kulturelt anliggende, til at være en mere privat sag. Når sygdom og død ramte familien, valgte naboer og bekendte ofte at holde sig på afstand. Man ville ikke komme til besvær. Så godt kendte man jo heller ikke hinanden.

1950 – 1970'erne

Det moderne samfund

I årene efter anden verdenskrig, hvor vores samfund for alvor satte tryk på teknologi, information og specialiseret industri, udviklede der sig en sideordnet "industri" med omsorg og pleje af vores børn, syge og ældre.

Der hvor det ofte havde været nødvendigt for familien selv, at passe de syge og døende, tog det offentlige nu over. Det var en af forudsætningerne for, at såvel mænd som kvinder kunne passe deres arbejde.

Kvinderne var i stort tal kommet på arbejdsmarkedet, og der var som før nævnt en tilsvarende solid søgning til de større byer, hvor arbejdet fandtes. Selvom det i begyndelsen betød at en stor del af kulturen fra de mindre samfund flyttede med, blev den hurtigt trængt i baggrunden af det moderne samfund og dets behov for effektivitet.

I takt med denne udvikling blev der skabt en forståelse af, at sorg var noget forbigående. Noget der, med den rette indstilling og rettidig omhu, kunne fikses eller gik over på maksimalt et par år.

De mennesker der ikke kunne leve op til denne fordring blev ofte stigmatiseret. De blev udstyret med en diagnose, som kronisk sorglidende, depressive, dårlige nerver eller ligefrem psykisk syge.

For børnenes vedkommende lød diagnosen: utilpassede og urolige, ude af stand til at koncentrere sig og følge med, og deraf måske mere eller mindre ubegavede.

Der var stort set ingen forståelse for, at samfundets krav havde som resultat, at vi ikke forstod medmenneskers sorg, eller levnedes rum og tid til den.

Man kan sige at denne udvikling havde sin pris i form af at mange mennesker i sorg, blev overladt til selv at tage ansvar for, at lære at leve med sorgen. Eller som man stadig udtrykte det "*komme over sin sorg*". Altså en forståelse af at sorg var noget, der gik over af sig selv.

I den samme periode fik børn en stadig større plads i familiens bevidsthed. Vi blev optaget af at være gode forældre og stimulere vores børn sprogligt, motorisk og intellektuelt. På den baggrund udviklede børnene flere og flere kompetencer, evner og færdigheder. Hvis vi ikke som forældre selv stimulerede børnene så blev det

varetaget af pædagoger og lærere i børnehave og skole. Paradoksalt nok betød dette nye fokus, at vi på den ene side aktivt inddrog børnene i vores fælles liv, men når det handlede om sygdom og død i familien, undlod vi i misforstået omsorg, at inddrage dem.

1980 – 1990'erne

En ny sorgforståelse

Vi skal helt frem til 80'erne og 90'erne, før en ny og anderledes forståelse af sorg kom i spil. Nu blev der for alvor fokuseret på hvilke konsekvenser tidlige tab af nære pårørende kan have for det enkelte barn.

Langsomt udviklede vi en fælles forståelse af, at sorg har en livslang påvirkning. At vi bærer den erfaring med os i det meste af, hvad vi som individer træffer af valg og fortager os i livet. Sorgen bliver en integreret del af historien om os selv.

Denne bevægelse over tid, skabte også store ændringer i vores forståelse af sorg hos børn. Vi fik øjnene op for nødvendigheden af den personlige relation og nærhed med børnene, når sygdom og død ramte familien.

Det var langt fra nogen let bevægelse, fordi vi på mange måder havde "glemt" de tidligere generationers ritualer og fællesskab om sorgen. Det blev nødvendigt, så at sige, at "genopfinde" fællesskabet om sorgen.

2000 – i dag

Mod en forandret sorgkultur

I dag er det kun ganske få børn, som bliver skabt ved et "uheld". Langt de fleste børn er ønskede og planlagt. De er blevet små vigtige projekter i familien. Man kan sige at vi i dag er nået til, at vores generations børn er "Ønskebørns ønskebørn". Begrebet er ganske illustrativt for hvor vigtige børn er for familien og familiens selvforståelse. Men dermed også illustrativt for, at vi alle har en holdning – og ikke nødvendigvis den samme holdning – til hvordan vi bedst hjælper børn i sorg.

Derfor kan vores meget forskelligartede forståelse af, hvad der er rigtigt eller forkert for vores børn ofte resultere i, at der vil komme tilsvarende forskelligartede anbefalinger både fra familie og venner men også fra fagpersoner.

I dag er psykologer, læger og specialister på mange måder de sjælesørgere vi møder, når vores familie rammes af sygdom eller død og vores børn sørger. De professionelles råd og vejledning er oftest en rigtig god støtte og hjælp. Men det er vigtigt at holde sig for øje, at vi stadig kan møde kulturforskelle når vi søger vejledning i forhold til vores børns sorg, også når det er de professionelle vi spørger til råds.

Et eksempel:

- **En far er med sine to børn på 8 og 12 år, på sygehuset for at tage afsked med børnenes afdøde mor. Faderen henvender sig til en sygeplejerske på vagtstuen, og hun følger dem hen ad gangen for at vise hvor mor ligger. Da de når til den rette stue, stiller sygeplejersken sig foran den lukkede dør og kigger meget bestemt på faderen og derfra på de to børn. Men da faren åbenbart ikke forstår den slet skjulte hentydning, bliver hun mere direkte i sin henvendelse.**

"Er det din mening at tage dine børn med ind til den afdøde?", spørger hun. Da hun får et bekræftende svar fra faderen, kommer det næste "Har du tænkt over dette? Tror du ikke børnene har bedst af at huske deres mor, som hun var, uden at de skal slås med de træse og grimme billeder de får nu. Du kan lade dem blive herude, så skal jeg nok kigge efter dem". Faderen afslog venligt, og forsikrede den bekymrede sygeplejerske om, at familien skam havde tænkt over dette, og såvel han som børnene var indstillede på, at gennemføre deres plan.

Nu – flere år senere – har det givet anledning til mange gode snakke med børnene om det, de var med til, og der har aldrig været grund til at fortryde, at de fastholdt deres plan

Forud for episoden havde faderen haft en grundig snak med børnene, om hvordan de ønskede at tage afsked med deres døde mor. Aftalen blev, at børnene ville med ud på sygehuset, så de kunne få sagt farvel og aflevere deres personlige hilsner til mor.

Den aftale kendte sygeplejersken af gode grunde ikke noget til. Derfor handlede hun ud fra det, hun anså for at være ansvarlig voksen omsorg for børnene. Nemlig at beskytte dem fra at se den døde mor. Hun handlede så at sige ud fra sin kultur og sin baggrund. Det samme gjorde faren.

Fra forandring til forankring

Den beskrevne proces i sorgkulturens udvikling imod åbenhed og forståelse, er langt fra ovre. Faktisk er vi blot i dens spæde start. For det tager mange årtier at nedbryde, såvel som at skabe, eller genskabe en kultur, også en sorgkultur.

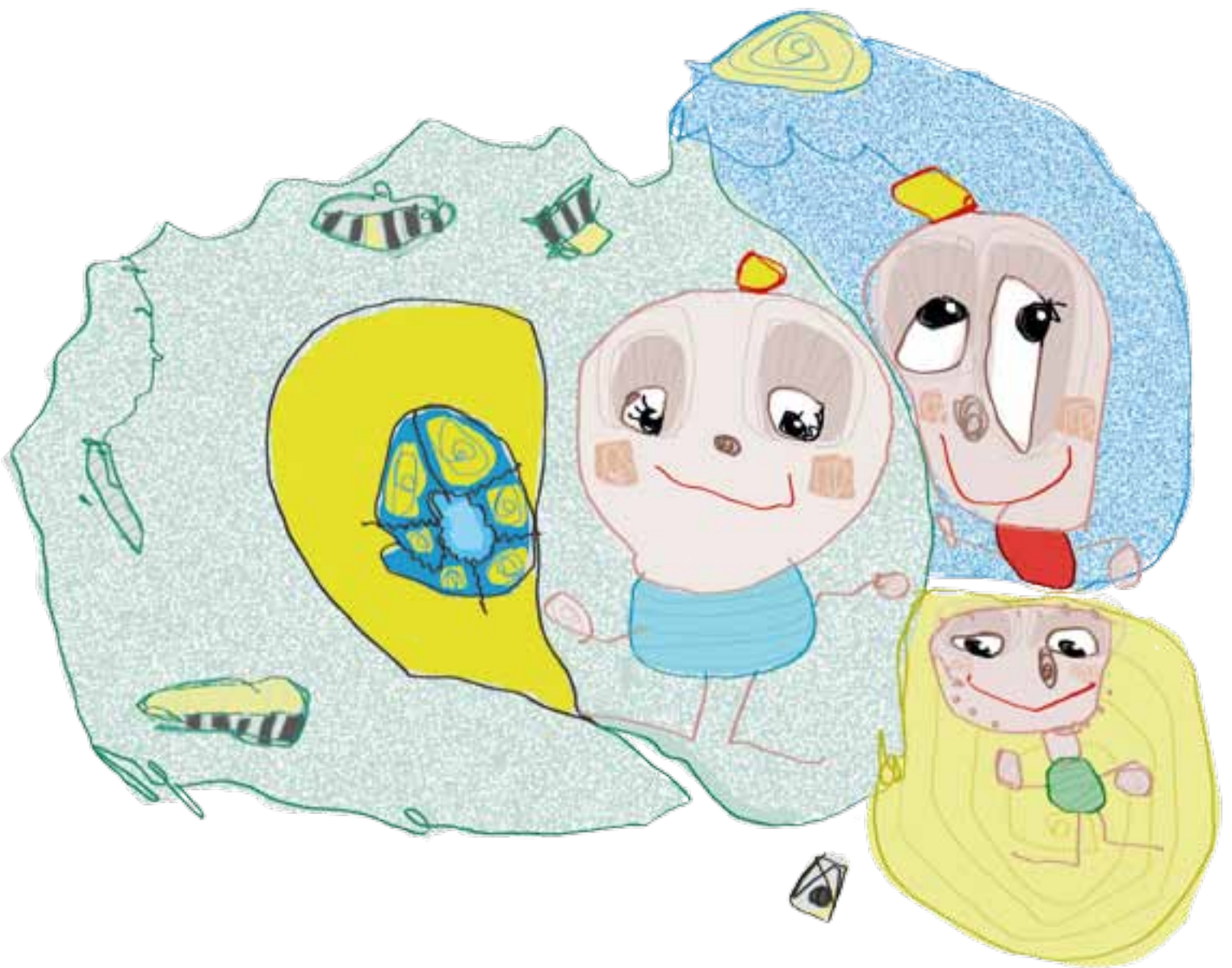
Voksne, der mister deres ægtefælle eller samlever, oplever stadigvæk, at folk går over på den anden side af fortovet, for at undgå konfrontationen. Og mange børn møder stadig "en mur af tavshed", når de kommer i skole igen efter fars eller mors dødsfald.

Men det går fremad. Ny viden, og ny erfaring – ikke mindst fra mange af de voksne, der selv har oplevet at miste som barn – har de seneste årtier i stigende grad givet os mod til, at inddrage børnene når sygdom eller dødsfald rammer familien.

Vi er overbeviste om, at inddragelse, information og viden – også for vores børn – er en nødvendig vej at gå. Det skaber overblik, ro og tryghed, at være en del af fællesskabet, når børn skal leve i en ny og anderledes hverdag med en forælders sygdom eller død.

Det siges, at det tager fem årtier før en *forandring* i kulturen bliver til en *forankring* i kulturen. Så man kan sige, at vi knap nok er halvvejs i denne sorgkulturelle forandringsproces. Men vi er så absolut på rette vej.

Familiens kultur



Det lyder umiddelbart ligetil, at vi som familie er bærere af en familiekultur, som betyder, at handlinger, traditioner og ritualer er en helt naturlig del af vores indbyrdes forståelse i familien. Derfor antager vi ofte, at familien mere eller mindre selv er blevet enige, om den kultur den lever. At der så at sige, har fundet en demokratisk proces sted; en dialog mellem familiens medlemmer, som har resulteret i en fælles familiekultur.

Når 1+1 = mere end 2

Men i virkeligheden drejer det sig snarere om, at vi hver især bringer vores egen levede kultur ind i fællesskabet, når vi stifter familie. Tilsammen kan man sige, at vi etablerer "et fælles tredje"; nemlig familiens kultur.

Dette fælles tredje er ikke en konstant størrelse, men er i stadig forandring, i takt med de påvirkninger vi som familie udsættes for. F.eks. når vi får børn. Børn bidrager i den grad til at skabe forandringer i familiens kultur. Anskuet på denne måde, kan vi tale om at det, der som udgangspunkt var hver vores kultur, pludselig bliver til noget større og meget mere end $1+1=2$. Det, som var hver vores kultur bliver så at sige multipliceret flere gange undervejs i familiens fælles liv.

Den besværlige hjælp

Den vel nok største forandring i vores fælles familiekultur indtræffer, når far eller mor rammes af sygdom eller død. Alt det, som var rutine og fælles forståelse, bliver lagt i ruiner og vi skal til at genopbygge en ny forståelse, en ny kultur.

I denne sammenhæng er den ubetinget største udfordring, vi som forældre står over for, vores sørgende børn. Mange opfatter – bevidst eller ubevidst – at deres opgave er at gøre sorgen mindre. Mindre smertefuld eller mere begribelig. Allerhelst helt fjerne den fra barnets bevidsthed, så "alt igen kan blive som det plejer". Man kan sige, at vi som voksne bliver så grebet af, at ville hjælpe, at vi næsten ikke kan rumme, at barnet har sin helt egen, personlige opfattelse af det der er sket og sin egen smerte. Vi ønsker af al magt lindring og en hastig forandring.

Vi har rigtig mange gange hørt forældre give udtryk for, at de er dem, der kender deres børn bedst. At de har et indgående kendskab til børnenes behov, så indgående at de end ikke har brug for at spørge deres børn, hvad de har brug for af hjælp og støtte. Det er nok den største fodfejl, vi som forældre kan gøre i forhold til vores børn. I stedet bliver vi nødt til at underkaste os vores mangel på indsigt i – og forståelse af – det barnet tumler med og indtage "en ikke vidende position" – "The not knowing position". Det betyder, at man ikke er den vidende, men derimod den uvidende i samtalen – den der gennem samtale søger viden og på den måde får kendskab til,

hvad barnet gør sig af tanker og overvejelser. Hvis vi praktiserer dette, også i meget følelsesladede situationer, har vi det bedst mulige grundlag for at hjælpe barnet, når far eller mor rammes af sygdom eller død.

► **Læs mere i kapitlet "Samtalen med børn" s. 54.**

Hvordan gør vi så det?

Først og fremmest skal vi forsøge at kigge indad. Forsøge at definere, hvilken type familie vi er. Hvad vi har lært vores børn, f.eks. om kommunikation og samvær med andre.

Er vi som udgangspunkt udadreagerende og verbalt kommunikerende? Forsikrer vi dagligt hinanden om vores store kærlighed til hinanden og hvor meget vi værdsætter hinandens bidrag til familiens kultur?

Eller er vores familieliv, i meget højere grad defineret ved de handlinger, vi foretager os i forhold til hinanden? Har vi i vores familie ikke behov for store ord og armbevægelser? Finder vi behag i det stille, indforståede samvær, som f.eks. udtrykker kærlighed gennem, at der hver dag kommer god mad på bordet og at vores børn har rent tøj på?

Vores anbefaling til forældre er altid at benytte sproget. Vi skal hjælpe vores børn med at sætte ord på de svære ting, der følger med sygdom og død. Det hjælper børn, at snakke om deres følelser med ansvarlige voksne.

Men vi må også erkende, at det desværre ofte har omkostninger for mange af de børn, som kommer fra en familiekultur, hvor ord og begreber, der udtrykker stærke og triste følelser, ikke naturligt indgår i den daglige kommunikation. Et simpelt spørgsmål som: "*fortæl mig hvad du er ked af*", kan ofte ikke besvares af disse børn. Vi beder dem om noget, de ikke har kendskab til eller erfaring med, og lader dem tavse tilbage.

Derfor er det vigtigt, at du som forælder gennemtænker, hvordan din families kultur spejler dit barns muligheder for at udtrykke sig om sin sorg. Hvordan den kultur, du og din samlever har bragt ind i familien, bidrager til eller

hæmmer disse muligheder. Hvem af jer ligner barnet mest? Hvem af jer har præget barnets sprog mest?

Det er vigtigt, at du overvejer, om det er muligt for dig, at bryde med din gængse kultur, hvis du er enig i, at dit barn vil have gavn af større åbenhed eller flere ord på alt det triste. Hvis du ikke selv synes du magter opgaven, hvem kan så hjælpe dit barn?

Den sproglige formåen – eller manglen på samme

Sproget har en række udfordringer, dels fordi vi som mennesker langt fra er født med de samme forudsætninger, og dels fordi vi udvikler vores evner og færdigheder ud fra den mængde af stimuli, vi får fra omgivelserne gennem vores opvækst.

Det vil sige, at selvom vi bestræber os på at give vores børn de samme muligheder, betyder det ikke at søskende fra samme familie, er udstyret med de samme forudsætninger eller har modtaget ens stimuli. De kan derfor udvikle sig meget forskelligt i forhold til sprog og kultur. Det betyder også at søskende ofte anlægger forskellige strategier, når de møder store og voldsomme livsbegivenheder.

Netop det, at vi ikke i familien kan gøre brug af de samme startegier, er for mange familier anledning til misforståelser og konfliktpunkter familiemedlemmerne indbyrdes.

Ofte er de mest udsatte i disse konflikter, dem der siger mindst. Der bliver hurtigt skabt en fortælling om, at de er uberørte af situationen, måske nærmest ligeglade. Men det er for os at se, meget fjernt fra virkeligheden. De mangler i stor grad forudsætningerne for at kunne udtrykke de samme følelser, som for de andre søskende lader sig udtrykke i ord, såvel som i handling.

Søskendes forskellighed

En udbredt forståelse i mange familier er altså, at sorg er en fælles og ensartet størrelse, og at vores børn derfor



sørger på samme måde og over de samme begivenheder.

Hvis mor er død, tænker vi, at børnene har en fælles historie om deres mor. Men bortset fra det rent faktuelle, altså eksempelvis dødsårsag og tidspunkt, så har søskende stort set altid meget forskelligartede erindringer om den afdøde.

Forskellen i alder og modenhed – og ikke mindst forskellen i betydningen af relationen og rollen i familien – gør at børnene sørger over forskellige ting, og dermed på forskellige måder.

For mange forældre forekommer opgaven med at hjælpe, så meget desto større, når vi skal forholde os til vores børns forskellige måde at sørge på. Men det er særdeles vigtigt at åbne op for at forskelligheden kan komme til udtryk i deres personlige historier om den afdøde mor eller far.

Et faktum som yderligere besværliggør hjælpen, er at der oftest kun er plads til, at et barn ad gangen åbenlyst er i sorg. Når det ene barn i en periode er utrøsteligt og meget påvirket af tingenes tilstand, er der så at sige ikke plads til de andre søskendes sorg. Den bliver for en tid sat på "stand by". Det kan nogle gange foranledige vi forældre til at tro, at de andre søskende er kommet over det værste og er ved at finde fodfæste i vores nye forandrede liv.

Men ofte er det en stakket frist. Når den sørgende bror eller søster for en tid har fået al opmærksomheden og

hjelpen, og er faldet til ro, så er der plads for en af de andre søskende til at reagere stærkt og sorgfyldt.

Meget ofte påvirker børnene selv den opfattelse af, at der er en – og kun en historie om afdøde. Som regel, fordi der blandt børnene er en dominerende fortæller, der insisterer på at have den *rigtige* historie. Meget ofte den ældste i søskendeflokken. Alder og udvikling af sproglige færdigheder er nøje forbundet, og giver de ældste børn i familien en række kompetencer, som deres søskende kæmper med at udvikle.

Tillige påtager de ældste søskende sig meget ofte et stort ansvar for familien og de mindre søskende, hvilket grundlæggende er helt i overensstemmelse med deres egne behov. Men også stærkt problemfyldt, fordi det kræver voksent nærvær, så at sige, at fratage de ældste ejerskabet på historien og hjælpe deres yngre søskende med også at blive hørt med deres anderledes historie.

Det er vigtigt at understrege at dette er helt normalt. Men det ændrer ikke på, at opgaven er at sikre, at det enkelte barn udvikler sin egen fortælling, med plads til at tilpasse den fortælling til den øvrige families, i takt med deres personlige modning.

På trods af forandringen eller tabet, består familiens kultur altså fortsat af alle de elementer, som vi hver især bringer ind i familien. Når familien er mest udfordret og belastet, er mængden af påvirkninger blot større og mere kompleks, end når hverdagen går sin "vante gang".

Børns sprog

Sproget er for mennesket,
hvad vandet er for en fisk.
Det er svært at forestille
sig hvad menneskeheden
havde været uden
et sprog, uden ord.
Ord i sig selv giver
sjældent mening,
men sat ind i en
sammenhæng,
giver de en helt
anden betydning
og gør os i stand til
at tale sammen.



Sprogets betydning

Noget centralt i den nyere sorgforståelse, er sprogets betydning. Hvordan sproget langsomt er blevet det mest kendte redskab til at forløse sorg hos såvel voksne, som hos børn og unge.

Men som det sikkert er i mange andre former for progressiv samfundsudvikling, er de sidste vi tænker ind i en sådan forandring, børnene.

Vi voksne har i rigtig mange år trivedes med at fortælle hinanden, at der var grænser for hvad børn kunne forstå, hvilket ikke sjældent har ført til at vi har talt hen over hovedet på dem.

Når barnet f.eks. overhørte samtalen mellem forældre og læge, om prognosen for fars overlevelse, har vi ofte haft en ide om, at barnet ikke helt forstod alvoren i det talte.

Sprog skal læres

Børns sprog er i en konstant udvikling.

Fra de er ganske små, starter den sproglige modning. Først enkelte ord, som de måske har hørt gentaget ofte. Siden begynder der at danne sig sætninger og de prøver, at skabe mening i det de fortæller os.

Børn vil altid have dannet deres egen mening i fortællingen, men det er ikke altid vi voksne evner at forstå eller følge dem.

Hvis vi prøver at tænke tilbage til de første år af vores børns sproglige udvikling, ved vi også hvordan vi anstrengte os til det yderste, for at forstå, såvel som at stimulere børnenes sproglige udvikling.

Vi gentager og fuldender fortællingen for barnet. Vi prøver os frem indtil barnet lyser op og får forklarelsens lys i ansigtet og tilfreds går fra os med den ting, det ønskede.

Det svære sprog

Når barnet begynder at kunne få ordene til at hænge sammen i små meningsfyldte sætninger, dukker den næste forhindring op. Nemlig, at de enkelte ord ofte har mere end en betydning, og at det kræver tålmodighed og træning med omgivelserne, at udvikle sit sprog:

- **Vi spiller Ludo hvor de fire deltagere har meget forskellig alder. Den mindste på blot fire år skal jo lære at være med, og han vil inderligt gerne være sammen med de større børn, for det giver status.**

Det, at der er særlige regler, synes i starten ikke at gælde for ham. Han vil helst selv bestemme hvor han står, og hvad han slår og han flytter hele tiden rundt på sine brikker. En konstant udfordring for de to andre lidt ældre børn.

Helt galt går det, da hans storesøster slår et antal øjne, så hun kan sende hans brik tilbage i "huset" og hun siger til ham "Nu slår jeg dig hjem".

Reaktionen lader ikke vente på sig. Han slår prompte ud efter sin søster, der dog behændigt undgår. Den efterfølgende snak løfter sløret for hans reaktion, da han siger "Hvis hun må slå mig, må jeg også slå hende, det siger far"

Morfar, 65 år

Konkret tænkning

Vi taler om, at de små børn tænker meget konkret, og først fra 8-12 års alderen lærer det mere komplekse og abstrakte i sproget.

- ▶ **Læs mere i kapitlet "Børns sorgreaktioner" s. 31.**

Fordi små børn er så konkret tænkende, er det ikke ualmindeligt, at de går meget op i detaljer, når de møder sygdom og død. Sammenhængene er oftest for komplicerede og uforståelige for dem, men hvis der pludselig dukker genkendelige elementer op, så reagerer de:

- Fireårige Emils elskede farfar skal bisættes, og Emil følger interesseret med i alt hvad der foregår i kirken – uden ord eller kommentarer. Lige indtil Præsten tager sin lille skovl med sand på og hælder det ned over kisten, mens han siger nogle underlige ord. Her bliver det for meget for Emil, der højt råber "Nej lad være med det" og alle kigger forundret på ham og tysser, mens præsten ufortrødent fortsætter sin rituelle handling.

Da vi kommer ud af kirken, spørger jeg Emil hvorfor han sagde nej, da præsten kastede sand på kisten. Han tøver lidt inden han siger "det var jo der, farfars hoved var, og nu har han fået sand i øjnene, så vi bliver nok nødt til at tage låget af igen og hjælpe ham"!

Helt galt gik det, da vi måneder efter besøgte farfars gravsted. En lille firkant på 50 x 50 cm, hvor farfars urne uden Emils hjælp var blevet sænket ned.

Emil stod længe tænksomt og kiggede på firkanten. Spurgte et par gange, om det nu også var det rigtige sted vi var, indtil han endelig udbrød "Står kisten så op nede i graven – så må man håbe de har stillet ham med hovedet opad".

Morfar, 65 år

Hvad frekvens sender du på?

Børn skal op gennem barndommen og teenageårene, lære at håndtere mange forskellige ord og begreber. Ikke mindst, hvordan ord kan ændre mening, når de indgår i en anden sammenhæng end den jeg forstår, og som jeg lægger til baggrund for vores fælles forståelse.

Det er altså ikke nok i sig selv, at mit budskab giver mening for mig, hvis budskabet bliver modtaget på en anden "frekvens", end den jeg forsøger at sende på. Det vigtige består i at, modtageren får tilnærmelsesvis samme mening i budskabet, ellers fortaber meningen sig i kontakten mellem os.

Der, hvor det oftest går galt med at finde "frekvensen", er i samtalen mellem børn og voksne. Det kræver finfølelse og tålmodighed, at få forbindelsen til at virke uden susen og skratten. Altså helt at forstå hinanden.

Bare det at der findes flere ord for det samme begreb, kan skabe en kædereaktion af misforståelser:

- I en børnehaveklasse går snakken mellem børnene og mig om bedsteforældre. Både de levende og døde. Der bliver fortalt om alt det bedsteforældre er gode til, og hvorfor man er glad for dem.

En af pigerne tager et langt tilløb til sin egen historie, og indleder med at betro mig, at hun ikke har nogen bedsteforældre længere. Der udvikler sig en lang samtale, om de bedsteforældre, som hun synes at have et vist kendskab til, men som hun er ganske overbevist om ikke var i live, da hun blev født. Der er ikke tvivl om at hun savner dem og ville ønske, at de havde været der, bare en gang imellem som hun udtrykker det.

Jeg prøver at runde vores samtale af, med at ønske for hende, at der da var nogen i familien der kunne være lige så søde og rare, som sådanne bedsteforældre nu kunne være. Efter en kort pause kigger hun på mig og siger – jamen, jeg har jo heldigvis min mormor og morfar, og min farmor og farfar.

Lærer, 42 år

Det er let at forestille sig hvordan pigens og lærerens kunne være blevet ved med at tale forbi af hinanden, og alligevel hver især have troet på, at de talte om det samme. Pointen er, at det kræver stor tålmodighed, at tale med de mindre børn. Ydermere kræver det, at vi er omhyggelig med at få børnene til at hjælpe os, til at forstå det de taler om. Deres tolkning af samtalen.

Vi må altså løbende sikre os, at vi så tæt på virkeligheden, som muligt, taler om det samme. Noget som kan være svært nok, vi voksne indbyrdes.

Budskabet skal være forståeligt for begge parter

I deres mangel på sprog, tyr børn ofte til at skabe fortællingen i en handling, som sjældent er i overensstemmelse med de voksnes forståelse.

Det giver som nævnt tidligere, ofte sproglige forviklinger i kommunikationen med børnene, fordi vi går ud fra, at de forstår vores spørgsmål eller anvisninger. At vi er enige om, hvad ordene betyder og hvad de skaber af betydning.

Men netop de mindre børn er meget optaget af deres egen virkelighed, og gengiver ofte denne i deres forståelse af det vi taler om. De kører så at sige deres indre film, i et forsøg på at skabe mening i kommunikationen. Dette indebærer ikke altid, at der er enighed om forståelsen eller meningen i budskabet.

Ikke sjældent er det vi voksne, som kommunikerer utydeligt nok og ude af børnehøjde:

- **Rasmus er 5 år, og sammen med sine jævnaldrende kammerater vældig optaget af åen og vandet i det nederste af haven.**
De er ofte at finde dernede, hvor de bygger dæmninger, laver omløb og forhindringer, sætter små både i søen, alt imens de galoperer op og ned langs bredden eller ude midt i åen med pinde, der kan styre deres flåde.
Dette resulterer ofte i, at de kommer drivvåde op, når de har været længere ude i åen end gummistøvlerne tillader. Så vil de gerne have noget tørt tøj på, hvilket selvfølgelig blot er medvirkende til at forlænge legen, med endnu mere vådt tøj til følge.
Da vi er tidligt på foråret, og de tre drenge kommer og spørger Rasmus far om lov til at gå ned til åen og lege, pointerer den kloge far af erfaring, at de på ingen måde må gøre deres tøj vådt, for så må de lege oppe ved huset eller indenfor i stedet for.
En venlig nabo ringer 20 min senere og fortæller, at han da lige havde set tre ungersvende

rende rundt i åen, kun iført gummistøvler, og at dette – årstiden taget i betragtning – vel var lige letsindigt nok.

Drengene blev øjeblikkelig hentet hjem. De fik en voldsom reprimande, tilføjede en fars underen over, at de ikke kunne høre efter, hvad der blev sagt. Når det nu forholdt således, så måtte de jo blive indendørs, på trods af det gode vejr. Da faderen endelig tav, sagde den ene af drengene – "Vi har da ikke gjort vores tøj vådt – det var jo derfor vi tog det af!!"

Mor, 38 år

Budskaber skal altså kunne forstås af begge parter. Det er ikke mindst vigtigt, hvis vi vil formidle de nødvendige anvisninger, der gør vores hverdag lettere at håndtere.

Når børn ikke har ord – reagerer kroppen

Når vores ord holder op eller mangler, reagerer vi ofte ved at kroppen "fortæller" det, der ikke kan fortælles med ord. Dette gælder i særlig grad for børn der sørger. Desværre giver handlingen oftest kun mening for barnet selv, og kræver derfor vi voksne spørgsmål, for at vi kan prøve at forstå barnets handling. Det er sjældent en hjælp, at vi voksne tolker ind i barnets handling. Vi må afstemme det vi tror vi ser og "forstår" med barnet.

Børnene kan reagere ved at isolere sig fra omgivelserne. De har en konstant opmærksomhed på alt hvad der udspiller sig omkring den sygdomsramte, på trods af at de virker mere eller mindre fraværende. De isolerer sig også ofte omkring aktiviteter, der kan aflede de triste og tunge tanker, eksempelvis computer – TV – musik – bøger etc. Eller de kan have "en kort lunte", kommer ofte i konflikt med omgivelserne, er vrede og slår fra sig, føler sig misforstået og mobbet af de øvrige og har svært ved at koncentrere sig og følge med.

Det er vigtigt at vi i barnets netværk taler sammen om barnet og dets udvikling, eksempelvis set i lyset af, at leve mangeårigt med en meget syg far eller mor. Hvis vi gør det, fremstår barnets ordløse handlinger, udvikling og forandring ofte meget tydelig for alle. Dermed dannes

også muligheden for at forstå de udfordringer, barnet står overfor.

► Læs mere i kapitlet "Børns sorgreaktioner s. 35.

Eksempler fremmer – nogen gange – forståelsen

For at fremme forståelsen, bruger vi flittigt eksempler fra vores egen verden. Midaldrende mennesker kan f.eks. fortælle at "*min farfar ligner Karl Stegger*".

For nogle (ofte det lidt ældre segment) der hører dette, udløser det et "åhhh" og man kan se den indre forståelse brede sig til deres ansigt.

For andre (ofte det noget yngre segment) en undren og måske et spørgsmål, "*hvem er Karl Stegger?*". Når vi så tilføjer, at han var far i Far til Fire filmene, bliver vi straks rettet, hvis det er børnene og de unge vi snakker med – "*Det er da Niels Olsen eller Jesper Asholt er forklaringen*".

Erfaringen med det vi har set og lært, er afgørende for vores præferencer og forståelse. Vi forsøger at få det vi hører, til at passe ind i noget vi "tror" vi kender.

Det bliver kun langt mere udfordrende, hvis vi tænker i forståelse med andre landes kulturer. Her er det ikke særligt nyttigt for en fælles forståelse, at referere til Karl Stegger, når man vil udbrede kendskabet til sin farfar.

Når sproget bliver mere komplekst

Almindeligvis udvikler børn fra 8 – 12 års alderen en mere nuanceret forståelse af sproget. Det kommer ikke på en gang, men er igen en del af en helt naturlig udviklingsproces for børnene.

Ikke mindst befordret af, at vi som voksne stimulerer dem i deres sproglige udvikling. Denne udvikling af sproget, dets mange finurlige præferencer og abstrakte betydninger, er for os alle en del af en livslang læring.

Der vil dog altid være situationer i en samtale, hvor børnene har brug for voksnes hjælp til at nuancere de infor-

mationer, vi giver dem. Det gælder for børn i alle aldre, men ikke mindst for de allermindste, der tænker meget konkret.

Jes Dige fortæller:

- En 37-årig mor med en uhelbredelig kræftsygdom, ville på sit dødsleje gerne tage ordentlig afsked med sin mand og sine to drenge på 13 og 8 år.

Hun indleder en følsom og vanskelig samtale med den ældste på 13 år. Han står foran en konfirmation i maj og har vanskeligt ved, nu i situationen, at kunne overskue den glæde der skulle være i den fremtidige oplevelse.

Moren taler med sin søn om alt det, hun gerne ville have været en del af, og som også for hende havde været en oplevelse, som hun gerne havde taget mere aktivt del i.

Kommunikationen med den 13-årige glider uden store misforståelser. Drengen forstår det moderen taler om og kan arbejde abstrakt med sit sprog og sin forståelse.

Den yngste på bare 8 år er helt anderledes stillet rent sprogligt. Han er stadig meget præget af sin konkrete måde, at opleve sin verden og hverdag på.

Moderen begynder at tale med ham om hans fremtid uden hende, og specielt det forhold, at han overhovedet ikke deler sin fars og storebrors udtalte interesse for fodbold.

Af samme grund har det fyldt meget i moderens bevidsthed, at udstyre ham med en ekstra gardering i form af nogle nære venner, der kan dele nogle af deres interesser for musik og natur med ham.

Den smukke tanke drukner dog meget hurtigt i den sproglige formidling, vi som voksne har til børnene. Moderen siger et stykke inde i samtalen, efter at have redegjort for sin bekymring for drengen:

"Du ved godt at Inge Lise og Thomas var her i går. Det var fordi jeg gerne ville aftale med dem, at de altid vil have en dør stående på klem for dig, når jeg er død"

Hun fortsatte med at tale til sin søn, men han

var for længst "stået af" den videre deltagelse i samtalen. Han stirrede fjernt op i loftet, tydeligt tænkssom.

Da jeg gjorde moderen opmærksom på dette, spurgte hun ham, om han nu også forstod det hun sagde, hvortil han svarede med et tøvende:

"Jahhh men", og fortsatte så – "men hvad er det for en dør jeg skal gå ind af, når jeg er ked af det og gerne vil tale med dem"?

Den ældste dreng var ikke sen til at grine og drille, hvilket blot gjorde den yngste endnu mere indigneret, og heldigvis endnu mere præcis om sit indre forståelses dilemma:

– "Det er ikke noget at grine af sagde han.

Fordøren er altid låst og bagdøren er altid låst – det er da kun havedøren, der står lidt åben om sommeren, når de er ude i haven".

Det er åbenlyst at den 8-årige gør aktivt brug af sine erfaringer fra hverdagen, og prøver at sætte moderens smukke tanke ind i noget, han genkender. Derfor er det naturligt for ham, på den indre skærm, at gå en tur rundt om Inge Lise og Thomas hus, blot for at konstatere, at her i februar, er der absolut ingen døre der står åbne. Der skal altid bankes på, for at komme ind.

At han derved går glip af nogle ret centrale betydninger i moderens budskab, har han ikke nogen forudsætning for at forstå på dette tidspunkt.

Dette understreger blot vigtigheden af, at vi nøje afstemmer den fælles forståelse med de mindre børn. Det kan aldrig være barnets opgave, at finde sin egen forståelse, men vi voksnes opgave at sikre budskabet.

Når jeg hører mig selv sige det jeg tænker – kan jeg tænke over det jeg siger

Det er vores erfaring fra samtaler med børn, at netop dette at tale ind i alt det, der er sket omkring sygdom og død, altid folder nye sider af børnenes hukommelse ud – og dermed nye sider af deres historie, om den de har mistet.

Det er en sælsom erkendelse, at når sørgende børn får hjælp til at sætte ord på deres triste tanker, giver det dem anledning til at reflektere over det, de siger.

Det er en særdeles vigtig erkendelse, for børnene skal leve med deres historie resten af livet. Jo mere rig denne historie er på ord og handling, jo mere rig kan den også blive i form af, at give den lindring og forsoning, vi alle har brug for.

Mads på 12 år er et godt eksempel på dette. Mark fortæller Jes Dige om, hvordan det var, da han netop havde mistet sin mor og var på vej hjem fra hendes dødsleje, sammen med sin søster Katrine og sin "papfar" Anders.

- På vej ud af døren besluttede Katrine på 8 år, at hun ville blive ved moderen om natten og passe på hende, og Anders spurgte Mads hvad han ville? Han måtte gerne blive sammen med dem, men kunne også tage hjem til sin far. Mads valgte at blive hos de andre, men gentog flere gange i samtalen at det jo var Katrine der havde foreslået det. Vi brugte mange minutter på at tale om, hvad det havde betydet. Havde han kunnet sove eller havde han været vågen det meste af natten, og Mads fortalte detaljeret om nattens hændelser. Pludselig udbryder han "Når vi nu taler om det, var det jo også det jeg helst selv ville, men det var jeg bare ikke klar over før nu!"

Hvis ikke samtalen havde fundet sted, ville Mads sikkert altid have insisteret på, at det var hans lillesøster Katrine, der havde truffet beslutningen om, at blive hos moderen. Men via samtalen blev han hjulpet til at finde sin egen vilje i det, der skete den nat mor døde. På den måde nåede han til en ny erkendelse af det – en ny historie om sig selv!

Ordene skabte en ny forståelse, som Mads aldrig kunne være nået til uden at have nogen, der kunne befordre den viden med spørgsmål til hans handlinger, og dermed en mulighed for at folde sin hukommelse ud.

Øget modenhed – Øget forståelse – Øget behov

Børns sproglige udvikling har stor betydning for deres evne til at bearbejde deres sorg. Når børn oplever livstruende sygdom og død, udvikler de en anderledes forståelse og et andet sprog, fordi omstændighederne påtvinger dem det. Derfor kan rigtig mange af disse børn fremstå langt mere modne, end deres alder betinger.

Den sproglige udvikling og modning har altså den allerstørste betydning for børnenes evne til at sørge på en hensigtsmæssig måde. Af samme grund er det utroligt vigtigt, at vi voksne dels har stor forståelse og respekt for børnenes muligheder kulturelt og sprogligt, og dels har modet til at arbejde langsigtet med den udvikling af kompetencer, der er nødvendig i sorgprocessen.

Det fører til et andet vigtigt vilkår omkring børns sorg. Nemlig dette, at de trin for trin – i takt med deres øgede modenhed – får en ny og ændret forståelse af sig selv og deres sorg. Og dermed et nyt og andet behov for at forholde sig til denne.

Det kan kort beskrives som: En øget modenhed – giver en øget forståelse – giver et øget behov.

Det er almindeligt at modningen af sorg og den forståelse der følger heraf, tager lang tid.

Man kan sige at en given modenhed betinger en given forståelse. Derfor kan vi ikke, på grundlag af et ændret vilkår, insistere på at børnene kort tid efter kan forholde sig til den ændrede hverdag og de fælles ændrede livsvilkår for familien.

Det at miste en far eller mor, skaber mange ændringer, som børnene ikke har fantasi til at forstå, eller erfaring i at leve med.

Men den nye forandrede og levede hverdag, skaber gradvist en ændret forståelse og dermed også nogle ændrede behov for barnet.

Jes Dige fortæller:

- Jeg blev kontaktet af Anna, en dengang 13-årig pige, der fortalte at hun havde set en udsendelse om børns sorg på TV. Den havde givet anledning til en kortvarig drøftelse med hendes far, idet hun syntes hendes hverdag meget lignede den de to piger i udsendelsen levede. Det havde givet hende en del at tænke over, for som hun udtrykte det i telefonen – "jeg har det ligesom de to piger – jeg har også mistet min mor og jeg kunne kende alt det de talte om".

Jeg spurgte interesseret til hendes baggrund. Erfarede at hun var 13 år – havde en lillebror på 10, var alene med faderen efter at en mangeårig kræftsygdom til slut havde ført til moderens død.

Hun fortalte om det øgede ansvar hun følte, såvel i forhold til faderen som til lillebroren, og ikke mindst i forhold til familiens nye og forandrede hverdag og alle de hverdags forpligtigelser, der før havde været en mor til at håndtere. Jeg spurgte ind til, hvordan hun dog kunne overskue alt det nye, hun skulle lære og forholde sig til. Om der var nogen i familien der hjalp hende? Men det var der ikke, forklarede hun. Hendes farmor var for svækket og hendes farfar var død.

Jeg forblev dog nysgerrig på de familiære relationer og det viste sig, at hun da også havde en mormor og en morfar, tillige med en moster og en onkel i samme by. Men dem havde de ikke haft kontakt til i årevis forklarede hun. Familien var blevet afgørende uvenner omkring moderens sygdom og død, og moderens familie havde brudt kontakten til faderen og de to børn.

Jeg havde indtil nu haft en fornemmelse af, at vi talte om en relativt ny hændelse, men begyndte dog at have anelser om, at der var en detalje, der kunne forandre det jeg troede jeg vidste indtil nu.

Jeg spurgte derfor til, hvordan den kunne være at hun henvendte sig til mig, og hvad hun ønskede af mig.

Svaret kom prompte. Hun ville gerne være med i en sorggruppe. Det havde hun faktisk også sagt til sin far. Men han havde slået det hen med, at det nu var 8 år siden hendes mor døde, så det kunne umuligt være det, der var årsagen til hendes tristhed. Det måtte snarere være puberteten og de sædvanlige teenageproblemer.

Min overraskelse over de nye perspektiver må have kunnet høres i telefonen, for Anna blev tøvende og spurgte, om jeg også syntes hendes sorg var for gammel.

Jeg fik dog reddet situationen ved at spørge hende, hvad det var, hun tænkte, der gjorde at hendes sorg netop nu følte mere nærværende for hende end nogensinde. Hun svarede efter en kort tænkepause:

"At jeg skal konfirmeres om to måneder. Det har gjort, at jeg i næsten alt hvad der handler om den dag, kommer til at tænke på min mor, og på hvor meget jeg savner hende. Men det fortæller jeg ikke til min far, for så bliver han bare ked af det. Du kender jo ikke min far, han er ikke særlig romantisk. F.eks.. da vi havde talt om konfirmationstøj, så kaldte han på mig en morgen inden han tog på arbejde og sagde at han havde ladet sit hævekort ligge, så jeg kunne tage ind til byen og købe lige det tøj jeg ville have. Men det er jo ikke det samme, som det mine klassekammerater og veninder oplever med deres forældre. De køber det jo sammen og er fælles om det". "Det er sådan nogle ting, jeg har brug for at tale med andre unge om. Derfor vil jeg gerne være med i en gruppe, og det er også derfor, jeg savner min mor mere end nogensinde".

Anna kom med i gruppen.

En af de væsentlige udfordringer Anna stod med, ud over moderens død, var, hvor smertefuld det var at blive overset af sin familie. Når

hun mødte sin mormor og morfar i gågaden, og de blot gik videre uden at ænse hende med et blik, eller hendes jævnaldrende kusiner og fætre, der ikke ville vide af de familiære bånd og påstod at hun var fyldt med løgn, når hun påberåbte sig relationen.

Alt dette opstået når børn udover betydningsfulde tab, bliver gjort til gidsler i voksnes uenigheder.

Anna og hendes baggrund giver til stadighed anledning til refleksioner. En af disse er bevidstheden om at det, at leve i årevis i en familie, der er præget af en alvorlig livstruende sygdom, på alle mulige måder forandrer disse børns vilkår.

Det stod klart, at en af de vigtige forandringer var en øget modenhed. En modenhed, som ikke alene kan forklares med alder og intellekt, men også har sine årsager i de ændrede livsvilkår. Selvom Anna blot var fem år da hendes mor døde, havde de tre år med sygdom og efterfølgende død tæt inde på livet, i den grad forandret på hendes værdier, så hun fremstod 4-5 år ældre end sine jævnaldrende.

Tiden læger altså nødvendigvis ikke alle sår. Men kan i særdeleshed for børn, skabe en masse nye sår, der kræver voksen deltagelse for at kunne heles. Og der vil altid være ar på sjælen, der vil minde barnet om det smertefulde, det har oplevet med sygdom og tab.

Som et kinesisk ordsprog siger;

“ Sorgen er som et tandhjul med skarpe takker. Det drejer rundt i mit hjerte og det vil altid være der, men med tiden vil takkerne slibes runde og bløde.

Børns sorgreaktioner



Hvordan et barn reagerer, når det rammes af sorg, vil i høj grad afhænge af omstændighederne omkring hvordan sygdommen udvikler sig, tabet, dødsfaldets voldsomhed, barnets modenhed, graden af hjælp barnet modtager fra voksne og mange andre faktorer.

“ I en stjerneklar nat
Mistede jeg min mor
Jeg var 6 år
Jeg græd og græd
Og det var ikke rart

Mit hjerte var engang
Rødt og friskt
Men nu er det
Sort og ødelagt

Og da jeg desværre
Prøvede det igen
Bare med min moster
Blev mit hjerte ikke bare
Sort og ødelagt
Nu blev det til aske

Så nu kan jeg ikke længere
Mærke mit hjerte hamre
Når jeg ligger på maven
I min seng

Pige, 11 år

En meget kompleks situation

Fordi ethvert barn er unikt og fordi enhver hændelse, som udløser sorg hos barnet, er ny, er det behæftet med store forbehold, at inddele sorgreaktioner i kategorier. Vigtigst er det, at enhver voksen der omgås børn, er opmærksom på ændringer i barnets adfærd, som påkalder sig den voksnes bekymring. Når vi bliver bekymrede over et barns adfærd, er det uendeligt vigtigt, at vi handler på denne bekymring, i forhold til at etablere hjælp til det pågældende barn.

Når vi vil hjælpe et barn i sorg, er det vigtigt at huske på hvor forvirrende og vanskelig barnets situation er. Barnet skal ikke kun forholde sig til sit eget tab, men også til hvordan far har det, nu han er syg, eller hvorfor mor er så ked af det. Derudover er der alle de andre nære voksne, som også er triste og forvirrede eller har lidt tab. Herudover skal barnet forsøge at finde ord for de ofte kaotiske følelser, der tumler rundt i dets indre.

En dreng på syv år, der mistede sin mor, udtrykker det således:

“ Jeg bliver så ked af det, når jeg ser min far græde. Så bliver jeg så bange for, at han også dør, for hvem skal så passe på mig.

Børn og voksne sørger forskelligt

Før vi ser nærmere på de enkelte sorgreaktioner hos børn, er det nødvendigt at sætte fokus på en række områder, hvor børns sorg adskiller sig fra voksnes.

Børns sorg er et voksent ansvar

Vigtigst af alt – forudsætningen for at børn kommer igennem et sorgforløb, som nogenlunde hele små mennesker, er at de har modtaget alderssvarende hjælp fra ansvarlige voksne. I disse sammenhænge er børn altid afhængige af voksne.

Det gælder ikke kun for de mindre børn, men også for de ældre teenagere. Det er godt, at de har nogle fortrolige jævnaldrende, de kan betro sig til og koble af ved. Men det er ikke en hjælp, som kan stå alene. Det kræver stadigvæk voksen erfaring og voksent nærvær, at hjælpe den unge videre i sorgprocessen.

Vi ved, at det er store krav at stille til voksne i familier, som slider med livstruende sygdom eller dødsfald. Men vi ved også, at uanset hvor belastende og umulig, opgaven kan forekomme, så er det hele besværet værd, at påtage sig den. Alternativet, at vi lader stå til og håber det bedste, ender stort set altid med at det sørgende barn påføres unødigt mange belastninger, som står i vejen for en "normal" sorgproces. Kort sagt kan det formuleres således: – et barn som har et problem, men ikke bliver set, hørt og forstået med dette problem, skal nok blive et "problembarn". Er vi først nået dertil, er opgaven som hjælper blevet mange gange mere kompleks og arbejdskrævende, sammenlignet med at vi forsøger at hjælpe fra dag et. Det er med andre ord hjælp til selvhjælp, at komme dit barns sorg i møde.

Børn holder pauser fra sorgen

Når børn oplever livsforandrende, traumatiske hændelser, tager de ubevidst en healende overlevelsestrategi i anvendelse. Man kalder det, at børnene "holder pauser fra sorgen", eller at de "går ud og ind af sorgen". Det ene øjeblik ser vi dem opløst i gråd og dyb fortvivelse

over det skete, for et kort øjeblik efter at være fordybet i munter leg.

De kan med denne evne til fortrængning af en voldsom hændelse både chokere og overraske deres omgivelser. Måske endda skabe den forvirrende tanke, at de alligevel ikke er så hårdt ramte.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at fortrængning er en helt almindelig og ofte anvendt psykologisk mekanisme, som både børn og voksne, bevidst eller ubevidst, tager i anvendelse, når mængden af presserende hændelser bliver for overvældende.

Måden hvorpå omgivelserne opfatter, når børn og voksne benytter sig af denne "strategi", er blot uendeligt forskellig.

Når tingene bliver for overvældende for voksne, tyr vi som regel til, hvad vi kan kalde "hensigtsmæssige fortrængninger". Vi foretager os noget praktisk. Støvsuger, vasker op, giver huset den helt store forårsrensning – for tredje gang dette forår. Alt sammen genkendelige og for udenforstående voksne, rationelle og praktiske gøremål, som forstås og anerkendes.

Når børn derimod er nødt til at holde pauser fra sorgen, opfattes deres handlinger meget ofte af omgivelserne, som bekymrende eller i bedste fald uforståelige. Altså "uhensigtsmæssige fortrængninger". De stille børn bliver udpræget mere stille. De fordyber sig i bøger, computerspil eller ser uforholdsmæssigt meget tv. De udad reagerende børn får i udpræget grad behov for mere fysisk udfoldelse og rum til at reagere.

Reaktionsmønstre, som kan have til konsekvens at omgivelserne fejlagtigt tolker, at de er forbløffende uberørte af deres fars sygdom eller deres mors død.

Det er vigtigt at vide, at denne evne til fortrængning er en forudsætning for at børnene kan leve videre i det følelsesmæssige og praktiske kaos, som følger i kølvandet på sygdom og død i hjemmet. Ved ubevidst at søge det trygge og kendte i f.eks. leg, sport, tv, en god bog eller

et computerspil, skaber barnet sig et helle, hvor det for en stund kan trække sig tilbage fra den påtrængende virkelighed.

Denne evne er forudsætningen for, at barnet igen kan magte den barske virkelighed og tage ny doser triste indtryk og erfaringer til sig. Især for mindre børn er små portioner virkelighed ad gangen mere end rigeligt. Så må de gennem legen eller samværet med kammerater, forsøge at få den ny virkelighed til at spille sammen med den gamle.

Det er vigtigt at vide, at denne mekanisme sætter i gang fra det sekund, barnet bliver gjort bekendt med den nye belastende virkelighed:

- **Mine svigerforældre er lige ankommet til den daginstitution, hvor jeg arbejder og hvor min 5-årige søn Gustav også går. De er kommet for at overbringe mig den ubærlige besked, at min mand er blevet dræbt i en ulykke. I det samme kommer min 5-årige søn ind på stuen. "Hej mormor og morfar" siger han synligt forbavset og glad. "Gustav, din far er død", får jeg fremstammet. "Nå, må jeg godt gå ind og spise frugt med de andre?", siger han, drejer om på hælene og er væk.**

Mor, 39 år

Børns midlertidige fortrængning af virkeligheden, er altså et helt normalt og naturligt forsvar mod det ubehagelige, smertefulde og ubærlige.

Denne evne til at fortrænge virkeligheden, hjælper barnet til gradvist at arbejde med det store chok, som den intellektuelle og følelsesmæssige forståelse af tabet er. Men, det er vigtigt for barnets senere udvikling, at fortrængningen ikke sætter sig fast og bliver en såkaldt patologisk reaktion – en sygelig, evig fortrængning af sorgen. Den bedste måde at imødegå dette på, er at vi som voksne hjælper barnet med at sætte ord på de følelser og indre tilstande, det ikke forstår.

Sorg over tid

Børns måde at sørge på, er tæt forbundet med deres følelsesmæssige og tankemæssige modenhed, på det tidspunkt de mister. Man kan sige, at børn modnes med deres sorg, og at deres sorg modnes med dem. I takt med at børnene bliver ældre, bliver deres sorg atter nærværende og nødvendig at forholde sig til på ny.

Er man fire år, når mor dør, forstår man tabet ud fra den fireåriges forudsætninger, men med alderen bliver tabet nærværende i så mange andre sammenhænge. Dette nødvendiggør, at barnet på ny forholder sig til sin døde mor.

Og denne udvikling går stærkt, ikke mindst når det gælder de mindre børn. Når vi vil fortælle hvor gammelt vores barn er, er der i denne sammenhæng god mening i, at vi ikke blot siger – mit barn er tre år eller fire eller fem. Men derimod mit barn er tre-et-kvart år, snart er han tre-et-halvt år, inden længe tre-trekvart-år, og så bliver han fire år.

Vi i talesætter ubevidst vores børns alder på denne måde, fordi de udvikler sig med en så rasende hast, at vi voksne dårligt nok kan følge med. Hvis barnet midt i denne udvikling oplever at far eller mor bliver alvorligt syg eller at en af forældrene dør, så er det næsten altid tabet eller den traumatiske hændelse, barnet vender tilbage til, hver gang det har lært eller erfaret noget nyt. Med andre ord – tabet vil være nærværende og til konstant bearbejdning igennem hele barnets opvækst.

- “**Nu er der gået fem år siden hun døde
Jeg græder nogen gange endnu
Men ikke når der er andre i nærheden
Jeg tænker tit på hende
Hende vil jeg ikke glemme**

Pige, 15 år

Sanserne spiller med

Når vi prøver at forstå vores børns sorgreaktioner, bliver vi ofte forvirrede. – Hvorfor lige nu? Hvad var det lige, der satte tårerne i gang? Hvad gjorde jeg forkert?



Det er kun sjældent, at det er en bevidst tankemæssig orientering mod tabet, som udløser barnets sorg. Derimod er det næsten altid en ydre påvirkning, som et af barnets sanser opfanger, der med et trylleslag igen gør barnet bevidst om fars sygdom eller mors død og gør tabets betydning nærværende.

Det kan være en bestemt melodi, en duft, solsortesang, en ændring i en voksens tonefald, en udsendelse i fjernsynet, at vinden pludselig lægger sig, en bestemt høj lyd, et kærtegn, eller noget nogen siger.

Et eksempel på sidstnævnte, kan f.eks. være i skolen tre år efter fars død, hvor barnet oplever læreren sige:

"Hej, I skal alle sammen have den her seddel med hjem til far og mor. Og den skal med tilbage i underskrevet stand på mandag!"

Lige der, bedst som hverdagen gik sin vante gang, da savner man pludselig sin far rasende. *"Tænk hvis jeg kunne gå hjem til far og han kunne skrive under!!"* – men det er jo umuligt, for far har været død i tre år.

Vi voksne skal ikke til at ændre på talemåder, der kan minde barnet om at dets livsgrundlag er anderledes, end de fleste kammeraters. Men vi skal – også over tid –

have en skærpet opmærksomhed på, hvor sårbar barnet er og hvor pludseligt tabet igen kan være nærværende. Også tre, fire og fem år efter.

Så når dit barn kommer hjem med sådan en seddel til underskrift, er det en god anledning til at dvæle lidt ved, hvordan det går nu uden far. Og hvad vi stadigvæk savner ham til.

Det er med andre ord umuligt at forudsige, hvornår barnet igen er nødt til at orientere sig mod alt det sørgelige i familien. Det bedste du kan gøre, er at affinde dig med dette, men samtidig være parat til at hjælpe dit barn, når sorgen igen banker på.

Alder og modenhed

Som tidligere nævnt, må vi se børns sorgreaktioner i lyset af deres hidtidige erfaringer og deres aktuelle livssituation. Generelt kan man sige om børns sorg, at den følger deres biologiske alder.

De små børn er konkret tænkende – de er centrum i en verden, som drejer sig omkring dem. Derfor er tanken om døden, som en endegyldig afslutning, nærmest ikke eksisterende for dem. De større børn – typisk over 10 år – er langt mere abstrakt, voksent tænkende, med en begyndende erkendelse af at døden er uigenkaldelig.

0-6 år. For små til at huske – for store til at glemme

Om de 0-6årige kan man generelt sige, at de er for små til at huske, men for store til at glemme.

Små børn har en meget konkret tankegang:

- Hvem skal smøre min madpakke, nu far er død?
- Hvem skal følge mig i vuggestue?
- Hvem skal nu læse godnathistorie for mig?

Et barn under 6 år kan godt vise sorg og græde ved et dødsfald, men den fulde forståelse af de konsekvenser en livstruende sygdom, eller et dødsfald har, magter det ikke.

Det betyder, at små børns begrebsverden og relationer, i høj grad er knyttet til konkrete oplevelser og erindringer. Det fulde overblik får de først mange år efter dødsfaldet. Det sker, når de har opnået en øget modenhedsalder og kan arbejde mere nuanceret med deres sprog og deres sorg.

Nedenstående historie er et godt eksempel på, hvordan man kan hjælpe sit meget konkret tænkende barn:

- **Min treårige dreng har, selv om – eller måske lige netop fordi – han ikke kan huske sin far, et utroligt stort behov for at få historien om sin far ind i sit liv, ved at jeg fortæller om ham. Jeg vil skyde på, at vi mindst hver anden dag nævner ham i en eller anden sammenhæng, hvor det falder naturligt.**

Han spurgte mig forleden: "Hvor høj tror du jeg bliver?" Og jeg svarede: "Jeg tror du bliver 1,90. Det var din far."

Han har også enormt behov for at vide, hvordan hans far døde, hvordan jeg fik det at vide, og hvordan han så ud, da han var død. Den opgave med at fortælle historierne skal jeg tage på mig.

Man kan ikke sige til en treårig, at nu skal vi sætte os ned og tale om far i en halv times tid. Det duer ikke. Der bliver man nødt til at gribe åbningen, når barnet selv kommer med den. Og det kan altså godt være, mens man sidder i bussen og hele bussen lytter med, men det er der ikke noget at gøre ved. Når de giver en flig af deres tanker, så skal man tage fat og tage de svære samtaler på deres præmisser.

Mor, 39 år

Små børn opfatter ikke døden som endelig. De kan ikke forstå, at den døde far eller mor ikke vender tilbage. De føler sig forladt. Små børn stiller ofte vanskelige spørgsmål som:

- Kommer mor ikke snart hjem igen?
- Hvor er mor henne?
- Hvad laver mor oppe i himlen?

Små børn kan plages af stærke skyldfølelser, som ikke altid er logiske. Et barn kan eksempelvis tro, at faderen er syg, fordi de sagde "dumme far".

7-10 år. Alle skal dø

Børn i 7-10 års alderen forstår gradvis, at døden er uigenkaldelig. Og det mindst lige så forfærdende, at alle dem, de elsker kan dø. Denne bevidsthed kan ramme mange børn meget pludseligt, med dertilhørende voldsom og ofte uforståelig reaktion til følge:

- **En aften da Carolines sengetid nærmede sig, var hun pludselig ikke til at få i seng. Uanset hvad far og mor prøvede af venlig overtalelse, strittede hun voldsomt imod. Da hendes forældre til sidst var helt oppe i "det røde felt", gav hun sig og rejste sig op fra den stol, hun havde forskanset sig i. Men før hun gik ud af stuen, tog hun resolut en runde i stuen og pustede de tændte stearinlys ud. En handling som fik det til at koge helt over hos hendes far, som højlydt skældte ud over den provokerende handling. Caroline brød fuldstændig sammen og råbte gennem tårerne: – Jamen, hvis jeg ikke gør det, så glemmer I at slukke dem, når I går i seng og så brænder det hele og I dør fra mig!**

Far, 49 år

Det er ikke usædvanligt, at børn i denne alder forestiller sig døden som en person. De tænker intenst over, hvordan det mon er at være død og blander ofte fantasi og virkelighed sammen og har derfor brug for meget konkrete beskeder. Hvis de f.eks. ikke får lejlighed til at se deres døde far eller mor, kan de tro, at den døde ser lige så uhyggelig ud, som eksempelvis døde og dræbte i en voldsfilm.

Efterhånden som børnene bliver ældre, bliver de mere optaget af årsagerne bag hændelserne, og de kan bruge megen energi på begreber som retfærdighed og uretfærdighed i det skete.

De har brug for mange detaljer, og brug for at sætte ord på det, de har oplevet.

10-14 år. Fra konkret til abstrakt tænkning

Omkring tiårsalderen får børn en begyndende forståelse for døden og dens langsigtede betydning. Det sker i forbindelse med, at deres evne til at tænke abstrakt gradvist udvikles, og de bliver mere modne.

Netop i denne alder får andre personer end forældrene betydning for barnet. Deres verden bliver større. Og i takt med at der knyttes relationer til stadig flere – mennesker, dyr, ting og steder – fører det også til flere oplevelser med sorg og savn, i større eller mindre målestok.

Børn i denne alder kan sørge over helt nære og personligt relaterede ting, der har indflydelse på deres hverdag. Det er således ikke ualmindeligt, at børn sørger dybt over en kattekillings død, mens de i øvrigt kan synes ganske uberørte over fars alvorlige sygdom.

- “ **Da min far døde græd jeg aldrig
Da min plante så trist ud tænkte jeg,
jeg spørger far
Og så græd jeg.**

Kinesisk ordsprog

Uanset karakteren af sorgen, reagerer børn i denne alder ofte enkelt og direkte på det skete. De er meget umiddelbare i deres ægte og følelsesfulde udbrud af sorg.

15-17 år. Teenager – frigørelse og oprør

Børn i teenagealderen er i en vigtig fase af livet. De frigør sig fra hjemmet og gør oprør mod alle de sædvanlige autoriteter og betydningsfulde voksne.

Men trods denne intense forberedelse til voksenlivet, er der dog mange ting i deres dagligdag, de stadig mangler både ord og begreber for. Specielt når det gælder det følelsesmæssige, bliver det for nogen næsten umuligt at udtrykke sig forståeligt med ord.



Det er ikke ualmindeligt, at børn, der mister en forælder i denne alder, forguder eller idealiserer den person, de har mistet. De tillader sig ikke at give udtryk for deres vrede og skuffelse over den afdøde, hvilket ofte gør det svært for omgivelserne at hjælpe barnet.

Det kan for nogle børn betyde, at de langt op i deres ungdom og voksenliv fastholder et ideal billede af den afdøde, og derved får svært ved at løsrive sig og finde deres egen voksenidentitet.

Afdødes rolle i familien

Den moderne familie har på mange måder været nødt til at gøre op med de traditionelle kønsrollemønstre, med far som skaffedyret og mor som den, der skaber de indre rammer i familien. I dag er begge forældre som regel aktive på arbejdsmarkedet. Det er en simpel nødvendighed, for at kunne leve det familieliv og opretholde den levestandard, man efterstræber.

Det, at både far og mor er aktive på arbejdsmarkedet, har betydet at rollerne på hjemmebanen i dag sjældent er klart definerede, men vævet ind i hinanden og sjældent er ens fra familie til familie. Men tendensen er klar – mor kan også skrue en forlængerledning sammen og rense det stoppede toilet, ligesom at far kan stryge familiens

tøj og på få øjeblikke smække en velsmagende pizza i ovnen.

Hvis den ene forælder pludselig rammes af sygdom eller død, kan det derfor være svært at definere, hvad det især er, der ændres på de indre rammer. Og dermed hvad den gode hjælp er til børnene. Det er selvfølgelig en fordel, at den efterlevende forælder kan lidt af hvert. Men når man pludselig er ene om alle opgaverne, kan man groft sagt ikke nå at udføre dem alle sammen helt.

Derfor er det vigtigt at forsøge at definere, på hvilke områder – såvel følelsesmæssigt som praktisk – far eller mor er særlig savnet. Hvor er det, vi som familie især er sårbare? Hvornår kommer det især til udtryk? Hvordan kan vi kompensere for dette? Hvem kan vi finde støtte og hjælp hos?

Dødsfaldets voldsomhed

Fordi enhver opstået livstruende sygdom, og ethvert dødsfald, for den enkelte familie, er det mest belastende og sørgelige vi har oplevet, giver det god mening at tilrettelægge hjælpen til vores børn i forhold til det konkrete, som er hændt.

Hvad er det for en sygdom far har fået? Hvad var det, mor døde af? Hvor mange andre belastende forhold er barnet oppe imod?

Et barn som har fået mulighed for at følge sin fars sygdom, deltage i samtaler med sygehuspersonalet, hjælpe far når det var svært, tale med ham om den fremtid, som han ikke nåede at blive en del af, få taget ordentlig afsked og være med ved hans dødsleje – har brug for en anden type hjælp, end det barn, som på en familieferie i Grækenland vågner op på hospitalet til beskeden om, at hun er den eneste overlevende efter den voldsomme trafikulykke, som dræbte hendes far, mor og to søskende.

Man kan sige, at den hjælp vi skal yde vores efterladte barn, gøres mere og mere kompleks, jo flere belastende omstændigheder, der er omkring sygdommen eller dødsfaldet. Jo større kompleksitet og voldsomhed, jo oftere bevæger vi os fra sorgreaktioner imod traumatiske forhold.

Den norske psykolog Atle Dyregrov har forsøgt at beskrive det i figuren på næste side.

Det er vigtigt at understrege, at uanset hvor på "stigen" du vurderer, dit barn befinder sig, så er du altid den bedste hjælper til dit barn. Det kan måske forekomme umuligt, men netop fordi det er dit barn, er vi overbevist om, at du gør alt det, du har overskud og ressourcer til. Dit barn har krav på at du, efter bedste evne, forsøger at leve livet videre sammen med det. På trods af alt det sorgfulde og belastende, som jeres nye liv er fuldt af.

Det er også vigtigt at gøre opmærksom på, at dit barns sorgproces og familiens samspil er i konstant forandring. Derfor skal "stigen" blot opfattes, som en måde at

skærpe din forståelse for, hvilken type hjælp, det vil være hensigtsmæssigt at tilbyde dit barn her og nu. En hjælp til at tolke alvoren i de udfordringer dit barn med stor sandsynlighed står over for.

Børn er forskellige

Børn er grundlæggende meget forskellige. Og i forskelligheden er der mange nuancer. Alligevel vover vi at dele børnene op i to hovedgrupper; de indadvendte børn og de udadreagerende børn.

Fælles for de to grupper er, at sorgen er et vilkår, de føler sig isolerede med. Et vilkår de ikke forstår, fordi de aldrig har mødt det før. Begge grupper mangler ofte både forståelse og accept af deres reaktioner fra omgivelserne.

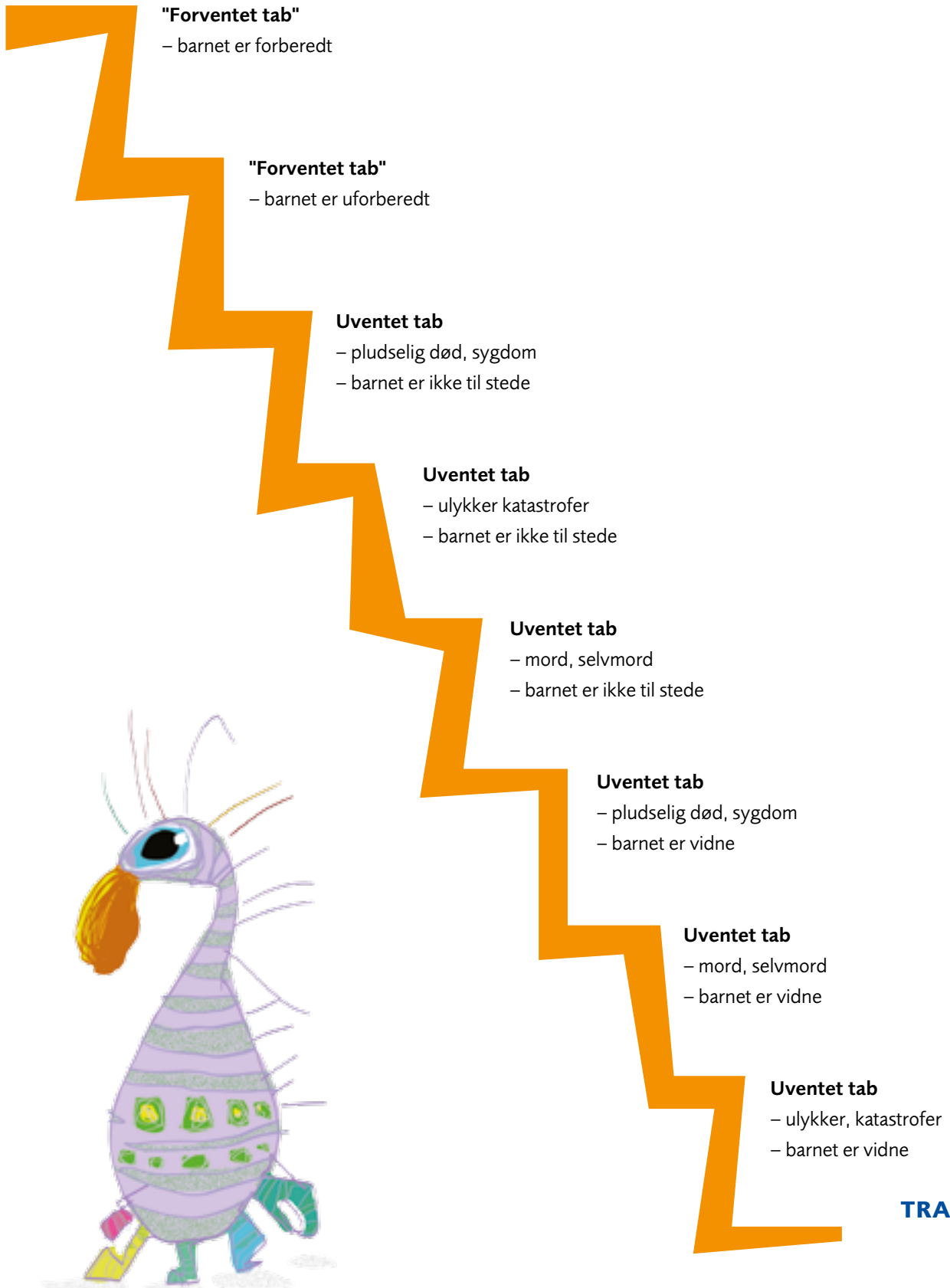
Det indadvendte barn

Børn, der vender blikket indad, har på forhånd næsten opgivet, at nogen kan forstå den situation, de er i. De resignerer – og det gør dem yderligere sårbare i forhold til omgivelserne.

Hvis nogen spørger dem om noget, så vurderer de først, om de kan regne med dem som hjælper. De forsøger at finde ud af, om den voksne spørger for at være høflig, eller om vedkommende mener det han eller hun siger og virkelig vil forsøge at lytte til deres historie. Desværre opgiver de næsten altid på forhånd, at vove dialogen. I stedet trækker de sig ind i sig selv og bliver på den baggrund yderligere isoleret. Hvis de svarer, vil svaret meget ofte være tilpasset det, de tror de voksne ønsker sig af dem, nemlig: *"Jeg har det fint"*.

Det er vigtigt at understrege, at disse "usynlige" børn i særlig grad har brug for voksnes opmærksomhed. Alt for ofte kommer vi til at tolke deres adfærd, som at de er ubekymrede eller ligeglade. Eller de er så gode til at holde lav profil, at vi i al for lang tid forsømmer at være bekymrede for dem. Vi overser dem slet og ret. En mor beskriver sin bekymring således:

SORG



- **Jeg har to drenge på 15 og 17 år, der har mistet deres far på grund af kræft her i maj måned. Deres reaktioner har været stille – måske for stille?**

I hvert fald er jeg bekymret for Christian på 15 år. Han har altid været en indesluttet dreng, men nu er det blevet helt galt. Han murer sig totalt inde på sit værelse med sin computer og vil ikke nogen steder hen.

Han vil ikke engang komme ud og spise, hvis vi har gæster.

Han reagerer også aggressivt over for mig og sin storebror, hvis vi forsøger at snakke med ham. Det kan selvfølgelig godt være at det er fordi han slet ikke har lyst til at tale med os. Jeg er hundrede procent sikker på at jeg ikke kan få ham i skole, når sommerferien er slut i næste uge.

Kvinde, 43 år

For børn skaber det en enorm ensomhed, når de oplever, at omgivelserne ikke forstår dem. Det er næsten overvældende at bevæge sig ud i et felt med mange mennesker, hvor man alligevel føler sig isoleret og alene. Så mange indadvendte børn er faktisk med i mange former for fællesskaber, uden alligevel at føle sig som en del af fællesskabet.

De voksne oplever de indadvendte børn som stille og alvorlige. Mange af deres kammerater opfatter dem som mærkelige, som nogen der ikke vil være med i fællesskabet. Det er ret uheldigt, fordi der er en god grund til, at de vender blikket indad. Det er netop fordi de ikke føler sig forstået af fællesskabet.

Det kan hurtigt udvikle sig til en ond cirkel. Derfor har mange indadvendte børn brug for hjælp, til at kunne skabe kontakt til omgivelserne. De har brug for nogen, der vedholdende vender tilbage til dem. Det er først når tilbuddet om hjælp bliver gentaget tilstrækkeligt mange gange, de tør tro på, at der er nogen i omgivelserne, der vil dem det godt.

Det indadvendte barn har stor brug for, at nogen bliver ved med at sige:

– *Uanset, hvordan du har det, så har jeg lyst til at være sammen med dig.*

– *Uanset, hvordan du har det, så har jeg lyst til at høre, hvor besværligt dit nye liv er.*

– *Selv om du afviser mig nu, så kommer jeg tilbage og spørger én gang til.*

Det er væsentlig at nævne, at den voksne ikke altid behøver at sige det med ord. I stedet kan vi vise det gennem vores handlinger. Det er vigtigt, at vi ikke opgiver tanken om, at det indadvendte barn kan blive en del af fællesskabet. Omgivelserne omkring det indadvendte barn må opretholde intensiteten i kontakten til barnet, og hele tiden hjælpe barnet med at vende tilbage og blive en del af fællesskabet.

Ofte må vi være det vi kalder "Den irriterende voksne"

► **Læs mere i kapitlet "Hvordan rumme egne følelser... s. 83.**

Det udadreagerende barn

Disse børn udgør ofte en kæmpe udfordring for omgivelserne, gennem deres handlinger. De er sjældent særligt strukturerede i deres adfærd, men er styret af ubehaget ved de følelser, der er knyttet til deres sorg.

Det udadreagerende barn vil ubevidst forsøge at aflede alle de ubehagelige tanker på den måde det falder naturligt. Gennem handling.

Men handlingen skaber tit problemer for barnet: Det går i gang med at endevende sin taske midt i timen, tjekker madkassen for indhold, skramler med sølvpapiret – selvom det kun er et kvarter siden, timen startede. Eller barnet spidser blyanter, selvom blyanterne er sylespidse i forvejen.

Reaktionen er, at den uhensigtsmæssige handling ofte bliver opfattet som forstyrrende eller ligefrem provokerende. Ofte udtrykt som: – *Dårlig kontakt er bedre end ingen kontakt.*

Derfor glemmer omgivelserne ofte at have det nødvendige fokus på, hvad der er baggrunden for disse handlinger. I stedet kommer det til at handle om, at Jens er et uroligt barn. Ikke om hvorfor Jens er et uroligt barn:

● **Det er svært i skolen.**

Mine kammerater driller mig med, at min far er død. De siger ha ha – du har godt af, at din far er død og sådan noget.

Så bliver jeg ophidset. Jeg kan blive så ophidset, at jeg går fuldstændig grassat og ikke kan styre mig selv. Det kan man se på, at der nærmest kommer flammer ud af mine øjne.

Jeg prøver at vende ryggen til. Men hvis de bliver ved alligevel, så bliver jeg simpelthen så stjernetosset, at jeg farer efter dem, indtil jeg fanger dem. Og så deler jeg øretæver ud.

Dreng, 11 år

Hvis man som voksen får et særligt indblik i, hvad de udadreagerende børn må gennemleve, kan man bedre forstå den uro, de bliver nødt til at aflede. At det er nødvendigt for disse børn at gøre noget, for overhovedet at være i kontakt med sig selv og holde de triste tanker ud. Som forælder kan man forberede andre voksnes møde med et voldsomt, udadreagerende barn ved at give dem indsigt i barnets historie. Historien kan bruges til at se opmærksomt på, hvilket problem barnet har – i stedet for at se barnet som et problem.

Spørgsmål til udadreagerende, voldsomme børn kunne for eksempel være:

- *Hvordan kan vi hjælpe dig til at holde ud at være i skole så mange timer hver dag?*
- *Hvordan kan vi hjælpe med at omsætte alle dine kræfter og ressourcer til noget positivt?*
- *Hvordan kan vi få noget ud af den energi, du alligevel bærer med ind i skolen hver eneste dag?*

Det ville være en anden måde at møde disse børn på. Og det ville skabe en ny historie om dem.

Børns sorg

“ At miste sin kærlighed, er som at miste sin forstand

Pige, 14 år

Det er aldrig en let opgave, at hjælpe sit barn til at kunne klare hverdagen på trods af fars sygdom eller mors død. Man kan blive så forfærdeligt meget i tvivl, om man nu også magter opgaven og om man handler ansvarligt nok. Vi møder utrolig megen god vilje, men også megen tvivl i forhold til det at være hjælper, når alt er forandret og man selv er så ked af det.

Sorg er ikke en sygdom

Måske er den bedste hjælp til selvhjælp i disse situationer, en gang for alle at slå fast at sorg IKKE er en sygdom. Sorg er derimod et ualmindeligt barskt livsvilkår, som børn aldrig har mulighed for, at forberede sig på. Men netop fordi det er et livsvilkår, er det en tilstand vi alle – gennem vore handlinger – kan være med til at påvirke og på sigt ændre.

Når vi møder tvivlen, benytter vi ofte nedenstående lille citat, der mere end noget andet rummer essensen af, hvad det er for en opgave vi står overfor og hvad god hjælp er:

“ For at vise omsorg kræves ikke at du er overmenneske.

Blot at du er medmenneske.

At være følgesvend igennem sorgen

Uanset hvor gode hjælpere vi er i forhold til vores sørgende barn, så er det ikke muligt at undgå at barnet reagerer på det forandrede liv. Ofte kan reaktionerne virke modsatrettede eller urimelige – meget ofte uforståelige. Men først og fremmest forfærdeligt belastende for os som forældre, der jo af al magt ønsker at skærme vores børn mod alverdens ondskab.

- ▶ **Læs mere i kapitlet "Hvordan kan man rumme egne følelser..." s. 78.**

“ **Det at miste, det er det værste der kan ske
Jeg har selv prøvet det, i form af min mor.
Jeg kan slet ikke forstå det, selvom det er
et år siden.
Der er ingen mor at komme hjem til.
Hvis jeg kunne trylle, ville jeg trylle min
mor tilbage.
Hvorfor dig.....?
Hvis det stod til mig, var det ulovligt at dø.
Kom tilbage!**

Dreng, 12 år

Det er vigtigt at huske på, at mange af barnets sorgreaktioner, uanset hvor triste de kan virke, er nødvendige for at barnet kan komme igennem sorgen, som et nogenlunde helt lille menneske. Der er desværre ikke nogen let vej udenom eller over sorgen. Det er og bliver en barsk og møjsommelig rejse igennem sorgen. Den rejse klarer ingen børn uden ansvarlige, voksne følgesvende.

At være følgesvend betyder ikke, at forsøge at forklare det, der ikke kan forklares, eller at bagatellisere det, som fylder alt lige nu. Det betyder, at kunne rumme barnet. At være til stede, at lytte – der er en grund til at vi voksne er født med to ører og kun en mund – at holde om og give tid. Og på sigt, hjælpe barnet med at sætte ord på alt det triste og sorgfyldte.

Sammen med barnet kan vi så møde reaktioner som angst, tristhed, længsel, savn og søvnforstyrrelser. Magter vi det, kan vi skærme barnet for mødet med en række andre stærkt skadelige sorgreaktioner, som oftest opstår, hvis barnet – i den kærligste mening – overlades til selv at forstå, det uforståelige og forklare det uforklarlige. Disse reaktioner er bl.a. skyld, skam og selvbekræftelse.

Forventelige sorgreaktioner

Det er vigtigt at understrege, at der ikke findes rigtige eller forkerte sorgreaktioner. Den måde barnet reagerer på, er jo en spejling af, hvad der giver mening for barnet her og nu. Men det er ikke ensbetydende med at reaktionen og tankerne, der er forbundet hermed, altid er hensigtsmæssige eller rationelle.

Derfor er det aldrig den voksnes opgave selvstændigt, at tolke og handle på barnets reaktioner, men derimod altid at forsøge – som regel gennem dialog – at imødekomme og forstå de følelser, som barnet er underlagt lige nu. På den måde giver det gamle ordsprog, "Delt smerte er halv smerte" god mening.

Angst

Selvom de fleste nok først og fremmest forbinder børns sorg med gråd og længsel, så er den vigtigste sorgreaktion at være opmærksom på nok angst.

Man kan være nok så ked af det, når far er syg eller mor er død. Men hvis man er for alene med de triste tanker, er det nærliggende at angsten sniger sig ind og fortrænger muligheden for at sørge.

Hvis far er syg, kan der opstå angst for, at far får det værre eller måske dør, mens barnet er i skole eller daginstitution. Hvis mor er død, så er angsten for også at miste far konstant tilstede. Hvordan så holde fokus på læring og kammerater, når alle ens tanker drejer sig om "bare far ikke også dør mens jeg er i skole"?

- **Da jeg var 9 år, blev min far meget syg af kræft, men det var først meget sent, jeg fik at vide, at han ville dø af sygdommen.
Den dag han døde, blev jeg hentet af min gudmor og gulfar. De sagde ingenting, men jeg vidste godt, hvad der var sket. Alligevel ville jeg ikke tro på det.
Far lå derhjemme. Han var helt hvid i hovedet og lignede slet ikke sig selv.
Selv om jeg godt vidste, at han var død, gik jeg hele tiden og troede på, at han ville leve op igen og at det hele ikke var sket.
Min mor og jeg snakkede meget om det, men alligevel begyndte jeg at blive bange.
Når jeg var alene hjemme, gik jeg ind til mit billede af ham og tænkte på ham. Når jeg rigtigt tænkte på ham, begyndte jeg at tro, at han var et sted i huset. Jeg blev bange for, at han skulle dukke op som et spøgelse eller noget andet uhyggeligt.**



Jeg var bange for at dø. Jeg var bange for at være alene hjemme, men jeg var endnu mere bange for at gå udenfor huset. Til sidst turde jeg ikke engang cykle til skole. Jeg var bange for at blive kørt ned. I stedet for pjækkede jeg. På det tidspunkt var det to år siden min far var død.

Det hjalp først, da jeg begyndte at tale med en socialrådgiver, som jeg og min mor gik til sammen.

Nu, 4 år efter fars død, har jeg det godt. Men jeg synes stadig det er svært at komme igennem sommeren, som var den tid da han døde. Julen kan også være en svær tid, fordi alle minder om ham dukker op."

Pige, 14 år

Angst er nok den mest ensomme, og dermed også den mest skræmmende, følelse barnet kan udsættes for. Den voksne opgave må derfor være, at skabe fællesskab omkring angsten. Hvis vi sammen med barnet, sætter ord på angsten kan den blive reduceret til "jeg er bange for".

Bange for, er noget vi kan dele, en måde at gøre det af med angsten på.

De mindre børn vil oftest forsøge at kontrollere angsten ved at hænge i mors skørter og hele tiden have styr på hvor mor er. Så længe barnet kan sanse, høre og føle den efterlevende forælder, så længe kan barnet kontrollere angsten.

Meget værre bliver det, mandag til fredag, hvor barnet i hovedparten af sine vågne timer skal i daginstitution eller skole – og altså tvinges til at slippe kontrollen. Ikke underligt at mange forældre, der lever med sygdom og død tæt inde på livet, giver udtryk for at det kan tage halve og hele timer at få børnene ud af hjemmet og over i institutionen. Og at det ofte foregår med afmægtige trusler, slagsmål og gråd.

De større børn har et udtalt behov for med sekunders varsel, at kunne komme i kontakt med mor eller far, for at sikre sig, at fars sygdom ikke er blevet værre, eller at mor ikke også er død.

Anskuet på denne måde, kræver det samarbejde mellem hjem og institution, hvis barnet skal kunne opleve adskillelsen og kontroltabet, uden at angsten tager magten.

► **Hvordan et sådant samarbejde kan etableres, er beskrevet i kapitlet "Hvem er hjælperne" på s. 101.**

Men nogle helt enkle gode råd skal nævnes her.

- Lad barnet få en mobiltelefon og aftal, at barnet må benytte den et par gange i løbet af dagen, for lige at sikre sig at alt er ok med far eller mor.
- Aftal hvem af pædagogerne eller lærerne, som barnet i særlig grad kan hente hjælp hos, hvis angsten kommer snigende.
- Sørg for at barnet har et par af den syge eller afdøde forælders ting hos sig, så det kan ty til dem, når det bliver nødvendigt.
- Sørg for at de aftaler om afhentning du laver med dit barn, er realistiske. Altså at du er sikker på, at du kan nå frem til den aftalte tid. Hvert minut du kommer for sent

vil "æde" dit barns sjæl op. Skulle du imod alle odds blive forsinket, så gør hvad du kan for at give institutionen besked – for dit barns skyld.

Det tager tid at genoprette tilliden til rutinerne og det kræver ikke mindst, at vi voksne er opmærksomme på børnenes behov og ikke lader egne behov overskygge dem. Hvis vi har den rette tålmodighed, lønner det sig ofte ved at børnene igen kan bevæge sig frit, selv om angsten for nye tab altid er med som "blind passager".

Søvnforstyrrelser

“ Far er død

Jeg er så ensom

Det er så svært at falde i søvn om aftenen

Dreng, 5 år

Så enkelt og præcist udtrykker en lille femårig dreng smerten og fortvivlelsen over det forandrede liv, efter hans fars pludselige og uventede død.

Selvom far er død, kan drengen som regel godt magte at være "indianer" om dagen og holde lange pauser fra sorgen. Men når aftenen stunder til og det er sengetid, så bliver der alt for god tid til at mærke efter og sørge og savne. Uanset hvilke tanker den lille fyr fordyber sig i, så trænger savnet af den døde far altid igennem de øvrige refleksioner.

Og så ER man meget ensom i mørket. Så ER det meget svært at falde i søvn. Så ER livet og fremtidsudsigterne skræmmende ukendte og angstprovokerende.

Og næste dag er der ikke helt så meget overskud og "indianer" i drengen, som der var dagen før.

En ond cirkel, som det kræver voksen ansvarlighed, empati, indføling og god tid at bryde.

Selvom børnenes sengetid markerer indgangen til et par timers hårdt tiltrængt "voksen tid", så er det vigtigt at komme barnet i møde, ved at give sig god tid til at putte og vise omsorg for barnet. Helst blive hos barnet til det sover. Prøv at acceptere det, som en enestående mulig-

hed for dialog, om alt det fælles triste, og dermed også den bedste mulighed for at tilrettelægge, hvordan du på sigt bedst hjælper dit sørgende barn.

En handling, som med garanti øger dit barns tryghed og kan medvirke til at genskabe barnets tillid til, at du ikke også forsvinder, er at barnet får lov at sove i fars eller mors seng. Mange voksne fraråder dette, med begrundelsen om, "at så ligger barnet der også om fem år". Det er ikke vores erfaring. I en belastet periode, hvor det drejer sig om at skabe mest mulig tryghed, er fars eller mors seng det bedste sted at være. Og at falde i søvn.

Tristhed, længsel og savn

“ Der hvor du før var i mit hjerte, er nu kun et dybt hul af sorg og mørke

Pige, 12 år

Uanset hvor gode hjælpere vores børn har, så kommer vi ikke uden om, at de er triste, længes efter og savner deres syge forælder, sådan som vedkommende var inden sygdommen eller deres døde forælder, som han eller hun var i live.

Mange af disse følelser kan have voldsomme udtryk og synes ofte ubærlige for voksne. Derfor er det vigtigt at vide, at forudsat, barnet har nogen at dele følelserne med, er disse følelser i bund og grund naturlige og vil på kortere eller længere sigt bringe barnet videre i livet.

“ Det værste der nogensinde kan ske er når man mister en man holder af.
 Det har jeg prøvet, i form af min mor,
 der døde af en blodprop i hjernen.
 Det er det værste, der er sket i mit korte liv.
 Jeg tænker på hende hele tiden.
 Jeg savner dig.....!!!

Dreng, 12 år

Det virkeligt besværlige indtræffer først for alvor, hvis vi voksne ikke magter at være børnenes følgesvende i sorgen – lytte, holde om, anerkende følelserne og hjælpe

med at sætte ord på alt det triste og ubærlige. Digte, som oven- og nedenstående er et gode eksempler på dette. Digtene er frygtelige – og frygteligt smukke på en gang. Men vores påstand er, at de aldrig var blevet til, hvis ikke de unge digtere havde haft gode voksne hjælpere omkring sig. Det er forudsætningen for at få beskrevet de svære følelser og dermed en måde at komme videre i livet på.

Uden hjælpere var de fleste af digtene nok ikke kommet ned på papiret, men havde i stedet ophobet sig i børnenes sind og på sigt udviklet sig til skyld, skam og selvbebrejdelse.

Gråd

Det svære ved alle sorgens følelser er nok, at de er så tæt forbundne med gråd og tårer. Vi er ikke så gode til tårer i dagens Danmark. Når vores børn bliver triste og græder, foretager vi os de mest fantastiske krumspring og afledningsmanøvrer, for hurtigst muligt at stoppe dem.

Egentlig underligt, for er det ikke netop når vi græder, at vi er aller tættest på det, eller den, vi savner?

“ Et barn der græder, en gråd der aldrig holder op.

Et barn der har mistet, set sin moders livløse krop.

Barnet sover tungt, med tårer på hver blege kind.

En engel der synger, synger i dets stille sind.

Barnet elsker dig, du dets elskede moder,
 savner dig grænseløst, synger grådens melodi,
 uden noder.

Pige, 13 år

En samtale med barnet om mors død eller fars sygdom, vil næsten altid udløse tårer. Vi kan ikke undgå dem. Men husk på, at det ikke er dig, der med dine spørgsmål gør barnet ked af det. Barnet er allerede så ked af det, som han eller hun kan blive. Så når vi snakker sammen om den vi savner så forfærdeligt, ja så kommer tårerne.

Men som nævnt før, det er vel når vi græder, at vi er tættest på den vi savner. Og så giver det god mening at lade barnet græde. Og græde sammen, hvis dine tårer også presser sig på.

Øget sårbarhed

Det forekommer indlysende, at børn som sørger, er meget mere sårbare, end deres kammerater, der lever et mere "normalt" liv, hvor mor ikke er syg, eller far er død. Sårbarheden har i høj grad rod i det faktum, at dit barn ER anderledes. Det har ikke længere muligheden for at leve det normale liv. For hos jer plejer mor ikke at være syg eller far ikke at være død. Jeres nye virkelighed er belastende på rigtig mange nye måder. Men for dit barn måske særligt belastende, fordi det skiller sig ud fra mængden. Det er de færreste børn, som ønsker at være anderledes.

Sårbarheden kan vise sig på mange af de måder, vi har beskrevet i dette kapitel. Desværre kan vi ikke forudse, hvornår barnets sårbarhed påvirkes så meget, at barnet må reagere. Det kan komme som et lyn fra en klar himmel, hjulpet på vej af en eller anden ydre påvirkning, der minder barnet om alt det besværlige og triste. Det kan som nævnt tidligere være noget, nogen siger, et vejrskifte, en bestemt melodi, lugt eller smagsoplevelse, der på et splitsekund retter hele barnets sanseapparat mod det faktum, at jeg er anderledes og jeg savner min far eller mor så forfærdeligt. Og når barnet igen er i sine følelsers vold – ja så er det sårbart.

Vrede og irritation

“ Et familiemedlem er borte

Jeg er ked af det

Vred

Pissesur

Irriteret

Jeg vil videre

Fremtiden venter

Jeg vil smide savnet væk

Midt i sorgen over fars sygdom eller mors død, vil mange børn ind imellem føle vrede. Vreden retter sig næsten altid mod det urimelige i, at det lige er mig og min familie som skal rammes. Men ofte også, på grund af alle de bånd, det forandrede liv lægger på barnets udfoldelsesmuligheder.

Især de mindre børn kan få pludselige og meget voldsomme vredesudbrud. Det kan virke meget barskt og næsten urimeligt på os. For ikke sjældent giver barnet midt i vreden udtryk for *"at det er også den dumme far, som bare har lagt sig til at dø, så vi ikke har penge til noget"* eller *"dumme mor, der er for syg til at vi kan tage med på klasseudflugt i dag"*.

Når barnet "tænder af" på denne måde, rammer det os lige der, hvor vi er allermost sårbare. For vi er jo uden skyld i den nye livssituation, og dermed oftest uden mulighed for at ændre på den.

Derfor er det vigtigt at vide, at sådanne vredesudladninger er nødvendige for barnet. Det har brug for engang imellem at lukke vreden og frustrationen ud. Ikke for at straffe dig som forælder, men for at kunne håndtere og magte det ubærlige.

Uanset hvor rå og urimelige barnets verbale udfald er, så prøv at lade være med at gå i rette med barnet, så længe vreden koger. Lad barnet rase af, og vær parat til at holde om barnet. Det er der god brug for, når "gassen går af ballonen" og tårerne trænger sig på. Ofte vil det være efter et sådant udbrud, at du kan få nogen af de bedste snakke med dit barn. Og du kan være forvisset om, at dit barn nok skal undskylde for de urimelige beskyldninger.

Alternativet, at barnet igen og igen holder vreden tilbage, er ikke ønskværdigt. Resultatet bliver så, at den "indre trykkoger" vokser sig større og større. Når den først eksploderer, vil det oftest medføre andre, meget mere belastende situationer. Disse er beskrevet senere i dette kapitel.

Dreng, 15 år



MIG OG
MINEN
BLIVEGOF
HEDEAF
DET NOR
LILMIN
KATILSØSTO
LET.

Øget modenhed

Stort set alle de børn, denne bog handler om, vil kunne bidrage med beretninger om, hvordan de med et trylleslag følte, at de blev flere år ældre, end deres jævnaldrende kammerater.

- Hvis jeg skal se på den positive side, ja så er jeg blevet mere moden af at opleve døden på så tidligt et tidspunkt i mit liv. Noget jeg selvfølgelig helst ville have været foruden.

Pige, 14 år

Pludselig er det væsentligste indhold i hverdagen ikke længere fodbold, tøsesnak, den næste fest, en ny spillekonsol, rejsen til Spanien eller lejrskolen med klassen. Efter mors sygdom eller fars død, er det helt andre problemstillinger der tager over. Tankerummet fyldes af eksistentielle spørgsmål som, *hvorfor er vi her overhovedet, hvorfor blev jeg lige født ind i den her familie, hvordan kan kræft udryddes, der MÅ da findes en medicin der kan kurere min far.* Eller mere praktiske, pligtfulde tanker, som, *jeg skal hurtigst muligt hjem så jeg kan være sikker på at far ikke har fået det værre, jeg skal altså nå at slå græs inden fodboldtræning, det er vigtigere at jeg*

hjælper mor med aftensmaden, end at gå i klub. Alle disse hverdags problemstillinger synes pludselig meget mere væsentlige, end de "små" problemer som kammeraterne gør et stort nummer ud af.

Når et barn tumler med den slags ikke alderssvarende tanker, er det nærliggende, at barnet bliver ensomt og opfattes som anderledes og mærkeligt. En nørd.

En del af den vigtige samtale med barnet må derfor handle om, hvordan vi bedst gør det muligt for barnet at leve med bekymringerne og pligtfølelserne, uden at det helt tager fokus fra samværet med de "sorgløse" kammerater.

En anden problemstilling omkring den øgede modenhed kan være, at mange børn føler sig i et vakuum, spændt ud mellem de barnlige jævnaldrende, som ikke deler deres komplekse tankesæt, og de voksne som på den anden side, ikke har fået øjnene op for, at den øgede modenhed kræver imødekommenhed af dem også.

- **Jeg kunne ikke finde mig til rette nogen steder, eller være sammen med nogen. Der var ingen der vidste, hvad jeg talte om. Jeg var for ung til at nogen voksne rigtigt kunne forstå, hvad jeg mente. Samtidig følte jeg, at jeg på rekordtid var blevet flere år ældre. Derfor følte jeg mig også ældre, end mine jævnaldrende. De forstod mig heller ikke.**

Pige, 14 år

Vi voksne kan ikke forhindre børnene i at tænke og reagere mere modent. Men vi kan – gennem samtalen – hjælpe dem til en forståelse af, at det er helt naturligt at tænke mere voksent, når man er i deres situation. Og vi kan imødekomme børnenes behov for at fordybe sig i mere komplekse ofte filosofiske tankesæt, ved åbent og fordomsfrit, at drøfte deres tanker med dem.

På trods af de problemer, den øgede modenhed påfører mange børn i sorg, så har modenheden også en positiv betydning. Den giver børnene en ballast, som de kan tage med sig videre i livet. De kan føle sig bedre rustet til at møde anden modgang i livet, de har fået en klarere

fornemmelse for, hvad der virkelig betyder noget i livet, eller de tør lidt mere på grund af det, der er sket. Som et barn udtrykker det:

“ Når verden bliver buldermørk, ser man stjernerne.

Ændrede skolevaner – koncentrationsproblemer – indlæringsvanskeligheder

Bemærk at dette afsnit hovedsageligt fokuserer på børns følelsesmæssige problemer ved at magte skolen eller daginstitutionen under en forælders sygdom eller efter en forælders dødsfald.

- ▶ **Du kan læse meget mere om det nødvendige samarbejde mellem skole/daginstitution og hjem i kapitlet: Hvem er hjælperne? på s. 101.**

“ **Jeg sidder her i klassen, og ser på alle de andre. Dem jeg snart skal forlade. Tænker på hvordan jeg skal leve videre uden dem. Jeg flytter fra dem, ikke bare til en anden by, men et andet land. Tanken om, at skulle forlade de trygge rammer, og gå til noget ukendt. Det er som at dø og vågne op et sted hvor du ingen kender.**

Pige, 14 år

Ovenstående lille digt illustrerer fint skolens betydning, for langt de fleste børn. De trygge rammer. Her er tingene nogenlunde som de plejer at være. For det sørgende barn, et helle fra alt det triste og sørgelige derhjemme.

Men uanset hvor godt I samarbejder og uanset hvor gode kammeraterne er til at rumme dit barns sårbarhed, så kommer vi ikke uden om, at det ofte er en udfordring for barnet, at magte skolen eller daginstitutionen.

Hvor broget et billede, der tegner sig og hvor forskellige problemerne er, illustrer børnenes egne udsagn kun alt for godt:

- “ Hver gang vi skulle læse, kom jeg til at tænke på far, der lå derhjemme og var syg, og så blev bogstaverne til små tissemyrer der drønedede rundt på linjerne.
- “ Når jeg sad ved vinduet og kiggede ned på gaden, mistede jeg koncentrationen. Så kom jeg nemlig hele tiden til at tænke på min mor, der døde i en trafikulykke. Det hjalp, da læreren flyttede mig over til væggen.
- “ Far og jeg plejede altid at spille fodbold. Da far døde kunne jeg ikke holde ud at spille fodbold i frikvarteret mere. Det kunne mine kammerater ikke forstå. De drillede mig og kaldte mig tøsedreng, fordi jeg ikke ville være med.
- “ Jeg begyndte at komme for sent hver dag. Det var fordi kirkegården, hvor mor er begravet, lå lige ved siden af skolen. Så kunne jeg ikke lade være med lige at gå ind til mor og være der lidt.
- “ Hver gang jeg kom til at tænke på mor, bad jeg om at komme på toilettet. For de andre skulle ikke se mig græde. Hold da op, hvor har jeg siddet der i mange timer! – Til sidst fik jeg en henvisning til skolelægen, fordi mine lærere troede, at jeg fejlede noget med maven.
- “ Min mor har kræft i hjernen. Derfor er hun skæv i hovedet og hun ser også tyk ud og må sidde i rullestol. Engang da mor var medovre i skolen, var der en dreng som sagde: – Nå, der kommer hele plejehjemmet på udflugt! Det synes jeg bare var så tarveligt sagt. Efter den gang bliver jeg hele tiden drillet med, at min mor ser mærkelig ud og sidder i rullestol.
- “ Hold da op, hvor har jeg banket på hos skoletandlægen mange gange. Ikke for at blive boret, men fordi hun var den eneste, der forstod hvordan jeg havde det. Tænk engang – skoletandlægen!

Disse udsagn er på hver deres måde bekymrende. Husk på, at hver gang du bliver bekymret på dit barns vegne, så er det vigtigt at handle på den bekymring.

Sorgreaktioner som i særlig grad bør bekymre os

Selvom vi tidligere i dette kapitel har understreget, at der som udgangspunkt ikke findes rigtige eller forkerte sorgreaktioner, så er det vigtigt at understrege, at der i høj grad findes uhensigtsmæssige sorgreaktioner. Disse reaktioner er stort set altid forbundne med, at barnet har været overladt til sig selv, og derfor alene har skullet bakske med alle de truende og uforståelige omvæltninger og påvirkninger som en fars eller mors sygdom eller død fører med sig.

Resultatet af at blive ladet alene uden voksenhjælp, fører næsten altid til at barnet placerer en urimelig stor del af ansvaret for det skete hos sig selv. Reaktionerne på dette selvpåførte ansvar er stort set altid uhensigtsmæssige, og bør imødekommes af voksne hurtigst muligt.

Skyld, skam og selvbebrejdelse

Langt de fleste børn tager helt automatisk deres del af ansvaret ved et sygdomsforløb og død – og påtager sig også ofte en irrelevant skyld. Skyld, skam og ansvar hænger tæt sammen, og mange børn har ofte så store selvbebrejdelser, at de ikke føler, at de selv har ret til at leve videre bagefter.

“ Hvorfor lige mig?

Hvorfor mig?

Det kan jeg ikke forstå.

Hvorfor ikke en anden, det kan jeg bare ikke forstå.

At det lige var mig, det skulle gå ud over.

At min Mor og Far lige skulle dø.

Det kunne da bare have været en fra et andet land, som skulle dø af kræft.

Lige pludselig gik det bare stærkt, med at kræften åd min Mor og Far.



**Inderst inde tror jeg, at det var min skyld.
For lægerne gjorde meget for dem.**

Dreng, 13 år

Mange børn bebrejder sig selv noget, der skete under sygdomsforløbet. De kan f.eks. efter en forælders død, bebrejde sig selv, at de var for længe om at finde ud af, hvor alvorlig forælders sygdom var, eller at de ikke fik sagt "jeg elsker dig" mens tid var.

Andre børn skammer sig over nogle handlinger, de har gjort. Eller ikke gjort. Eller at de ikke har gjort nok. Børnene siger ofte til sig selv, "det var mit ansvar". De kan have en helt urealistisk skyldfølelse overfor de ting, de har været uvidende om. Hvis de ikke er blevet inddraget af de voksne i forløbet, kan de efterfølgende påtage sig ansvaret for det.

Hvis barnet ikke får sagt ordentligt farvel, vil det ofte føle skyld bagefter. Selv hvis årsagen var, at barnet ikke fik muligheden, og der manglede voksne til at hjælpe barnet i situationen, vil barnet føle at det selv kunne og burde have sagt bedre farvel.

Fordi det er så svært at leve med meningsløsheden, er børn ofte tilbøjelige til, i mangel af bedre, at påtage sig en helt irrelevant skyld for fars sygdom eller mors død. Situationen kan forsøges beskrevet med en metafor:

"Du kan ikke bede nogen om at forlade en øde ø, hvis de ikke ved hvor de skal tage hen".

Når situationen er så kaotisk og forvirrende, giver det for en stund god mening for barnet at påtage sig skylden. Så at sige at "blive den øde ø".

Skyldfølelser hos børn kan bedst forstås, som et forsøg på at opnå en vis kontrol over det uforståelige i situationen. For barnet er oplevelsen af ikke at have nogen som helst kontrol over det, som sker i hjemmet, mere skræmmende end, hvis det selv påtager sig noget af – eller hele – skylden.

Det er normalt en styrke, at barnet kan bruge sin fantasi til at forestille sig, hvordan ting hænger sammen. I en situation hvor enten mor eller far er alvorligt syge, kan børnenes forestillinger imidlertid være meget skræmmende og skyldbetonede.

Den voksne hjælp må for en tid bestå i, at kunne rumme barnets behov for at påtage sig skylden, ved at tale med barnet om, hvorfor det tænker, at det alene bærer skylden og hvilken mening, det giver for barnet. Gradvist vil samtalerne lukke op for, at vi kan tale om, at der er andre man kan dele skylden med, eller at der måske slet ikke er nogen skyldige.

Desværre er det ikke ualmindeligt, at vi som forældre i sådanne situationer er så optagede af vores eget følelsesmæssige kaos, at vi ikke er i stand til at være nærværende overfor børnene. Så opstår det egentlige problem: Det bliver meget svært for barnet at få en realistisk forståelse af, hvad der foregår, og hvad dets egen rolle er.

En tolvårig pige udtrykker det således:

**“ Far og mor havde hinanden – og mig.
Jeg havde ikke nogen”.**

Hvis ikke børnene har ansvarlige voksne at tale med, kan de igennem mange år bære rundt på forestillinger om, at de har været skyld i noget af det, der skete, og de kan tro, at de måske på en eller anden måde kunne have forhindret det. De kan have urealistiske forestillinger om forløbet og de reaktioner, de har mødt. De kan også forestille sig, at deres egne tanker og reaktioner er forkerte og måske ligefrem sygelige. Hvis barnet ikke får mulighed for at tale om disse forestillinger med en

ansvarlig voksen, kan de hæmme barnet i dets videre udvikling og have en særdeles negativ indflydelse på dets selvopfattelse.

I værst fald vil skylden og selvhadet kunne føre til selvskadelig adfærd eller selvmordsforsøg. Det er i den sammenhæng tankevækkende igen at kunne slå fast, at forudsætningen for at barnet ikke når hertil, er at tale med barnet, hver gang bekymringen bliver vakt hos den voksne.

Nedenstående historie er et godt eksempel på den ansvarlige voksnes rolle – i dette tilfælde barnets klasse lærer – når barnet plages af skyldfølelse. Oven i købet en skyldfølelse, der i dette tilfælde fik til konsekvens, at barnet i sin fortvivlelse, seriøst overvejede at tage sit eget liv.

● Majbritt gik i 7.klasse, da hendes far uden varsel og uden at familien anede uråd, en dag valgte at tage sit eget liv, ved at springe ud fra en bro. Han efterlod sig intet afskedsbrev, eller andre tegn, som kunne bidrage til en forståelse af hans uigenkaldelige valg.

I hjemmet herskede sorgen. Men også vreden og frustrationen over den ubærlige handling. Værst af alt – der blev ikke snakket om hændelsen og hvad den betød for familien.

Maibritt gik i en klasse, hvor to andre børn i månederne op til farens selvmord, også havde oplevet at miste en forælder. Børnenes lærer fandt ingen opbakning blandt sine kollegaer eller skolens ledelse, til at håndtere alle de følelser og adfærdsændringer, det naturligt medførte i klassen. I sin frustration tyede hun til at tage emnet "sorg" op i klassen.

Det var ikke let. Den første uge var det mest læreren, som talte. Men langsomt, ganske langsomt, blev der løsnet op, og børnene begyndte at fortælle hinanden, om alt det svære, de sled med i livet. Også de tre børn, der hver især havde mistet en forælder, begyndte at lukke op.

En dag var opgaven at skrive et digt om sorg. Majbritt skrev dette digt:

“ Jeg står her i dag, samme sted som dig.
Den dag du tog din beslutning, tog du en del af mig.
Den dag jeg fik at vide, at du var død.
Du havde bare gjort det, som om det intet betød.
Jeg mindes så tydeligt den frygtelige dag.
Sorgen tog fat i mig og har ej sluppet sit tag.
Min ven, hvorfor gjorde du sådan?
Hvad fik dig til at gøre sådan noget?
Jeg havde sagt, at du skulle komme til mig med dine problemer,
Og det havde du lovet!
Det du gjorde var så frygteligt!

Men nu skal vi være sammen igen og leve lykkeligt.
Jeg sætter mig på kanten af den enorme bro.
Tænk at du har stået her, det er næsten ikke til at tro.
Jeg kikker ned på det mørke vand, og bliver i tvivl, om jeg virkelig kan.
Men jo jeg kan!
Under den mørke overflade er der et paradisland.
Jeg kigger ned en sidste gang, sætter af og springer.
Vinden suser igennem mig, og jeg slår med armene, som havde jeg vinger.
Min kære ven.
Nu bliver vi forenet igen.
Jeg hører mig selv ramme vandet, nu kommer jeg ned til dig.
Jeg tænker ikke på noget andet. Min ven – nu kommer jeg.

Et frygteligt, men også frygtelig smukt digt. Tænk at en 13årig pige seriøst overvejer at tage sit eget liv.

Eller har overvejet, skulle vi måske sige.

For hun har jo i måneder gået og været helt alene med de svære tanker: "Hvorfor gjorde han det"? "Hvad fik ham til at gøre det"? "Kunne nogen have forhindret det"?

"Kunne jeg"? Kunne det tænkes, at det er min skyld, han tog sit eget liv"? "Hvordan finder jeg nogensinde ud af det"?

Hvis ikke læreren havde sat "sorg på dagsordenen", kan det meget vel være, at Majbritts skyldfølelser og trangen til at sone skylden og finde mening i det meningsløse, til sidst havde drevet hende til at gøre det, hun så malerisk beskriver. Nemlig, at tage sit eget liv.

Men netop fordi der i klassen blev sat ord på, så behøvede hun ikke længere gøre det. Nu havde hun mulighed for at beskrive sine tanker og dele dem med sine kammerater i et fortroligt fællesskab.

Majbritt valgte livet. Fordi – er det nærliggende at tilføje – en voksen tog ansvar og hjalp hende med at sætte ord på det uforståelige og ubærlige.

Majbritt har i dag et godt voksenliv. Hun har stiftet familie og tænker ikke længere på at tage sit eget liv. Men hun tænker stadig tit på, hvad der dog drev hendes far til en så desperat og ultimativ handling.

Fysiske gener – somatiske reaktioner

– Far har kræft i maven – nu har jeg også ondt i maven hele tiden.

Det er ikke svært at sætte sig ind i den bekymring og omsorg, som børn nærer for deres syge far eller mor. De har ofte et stort behov for at hjælpe til, lindre smerte og forstå hvad sygdommen forandrer i kroppen.

Det er vigtigt, at anerkende disse behov og forsøge at komme dem i møde, gennem dialog og inddragelse. Hvis vi i den kærligste mening undlader dette, risikerer vi at børnene over tid udvikler fysiske gener, som tager udgangspunkt i den sygdom, far eller mor lider af.

Ofte er det skolesundhedsplejersken, der først møder problemet.

– Det kan være pigen der grådkvalt møder op, fordi hun har mystiske pletter på armen. Pletterne viser sig let at

kunne vaskes af. Når sundhedsplejersken spørger til, hvad det var, der var så bekymrende ved pletterne, er svaret: – Far har hudkræft og jeg er så bange for at han har smittet mig!

– Eller det kan være drengen, der lider af røde, kløende og ophovnede hænder på grund af overdreven renlighed. Han har nemlig hørt, at han skal vær superrenlig, ellers kan han smitte mor og så kan hun dø.

Den gode hjælp til børn i sådanne situationer forekommer temmelig nærliggende, men opfattes af mange forældre som svær. Nemlig at tale med barnet om far eller mors sygdom og død. Ikke kun, hvad det gør ved os, men også hvad det er for en sygdom, hvordan den påvirker kroppen og psyken, behandling og bivirkninger.

Ikke på en gang, serveret råt for usødet. Men i små portioner, så barnet kan følge med og selv formulere flere spørgsmål.

Det kommer barnet ikke til at føle sig syg af.

Regressiv adfærd

Regressiv adfærd kan populært sagt oversættes med "at gå i barndom" eller at "søge tilbage".

Især mindre børn, for hvem sygdommen eller dødsfaldet er totalt uforståeligt og ikke acceptabelt, kan udvise regressiv adfærd.

De tænker f.eks., at *"far skal bare se at blive rask igen, eller mor må da snart komme tilbage efter sin død"*. Far og mor plejer jo altid at komme tilbage, hvis de tager på arbejde eller rejser bort. Så det må også ske nu, hvor far er på hospitalet, eller mor er død.

Hvis dette ikke sker – og det gør det desværre ikke altid, i forholdet til sygdom, og aldrig i forhold til dødsfald, tyr en del børn til en magisk strategi. Strategien har til formål at genskabe det der var. Da jeg var to år, var mor rask og det var dejligt.

De placerer ubevidst sig selv i den rolle, de havde inden far eller mor blev syg eller døde. Hvis barnet er fire år og lige er blevet renlig, kan det med dags varsel blive urenlige igen. Det kan pludselig begynde at tale babysprog, eller lege med sit babylegetøj.

På den måde forsøger barnet ubevidst at genskabe en situation lig den, der var, før mor blev syg eller far døde.

Social tilbagetrækning – ensomhed – undgår social kontakt

Tidligere i dette kapitel har vi omtalt de indadvendte børn. Beskrivelsen af dem, er på mange måder synonym med denne overskrift. Men naturligvis kan udadreagerende børn også i perioder vælge en anden strategi og trække sig tilbage. Ofte vil denne "strategi" have rod i, at barnet har mødt for store problemer, når det handler, som det plejer. Tilbagetrækningen og "valget" af ensomhed, kan altså meget vel dække over forvirring, fortvivlelse, afmagt og skyld.

Hvis barnet på denne måde ændrer reaktionsmønster, bekymrer det naturligt nok os forældre. Husk i den sammenhæng på, at hver gang du bliver bekymret, er der god grund til at handle på din bekymring. Handlingen vil næsten altid bestå i, at tale med dit barn om, hvad der nu presser sig på.

► Læs mere i kapitlet "Samtalen med børn" s. 50.

“ Jeg sidder med lukkede øjne.

Og tænker på min ven, som jeg har mistet.

Jeg bevæger billeder for mit sind.

Jeg holder alt mit håb for mig selv.

Jeg ved du lytter efter mig.

For jeg er en stille tænder.

Dreng, 12 år

Lettelse

Det forekommer muligvis absurd eller forkert, at kalde lettelse for en sorgreaktion.

Men det er en vigtig erfaring, at en del børn faktisk sli-der med, om det nu er korrekt, at man kan føle lettelse ovenpå fars eller mors død.

Men selvfølgelig kan man det. Oftest oplever børn den døendes sidste tid, som værende stærkt belastende. De nære pårørende bliver mere og mere triste, indelukkede og grådlabile og den døende forælder kan have stærke smerter, tale i vildelser eller være meget vred på sin skæbne.

At døden pludselig sætter punktum for alle disse, og sikkert mange andre bekymrende situationer, vil naturligt nok udløse lettelse hos barnet. Men barnet er jo også frygtelig ked af det, bange for fremtiden og bekymret for den efterlevende forælder. Så det kan være meget modsatrettede følelser, der raser i barnet.

Det er vigtigt at støtte barnet i at følelsen af at være lettet, er helt i orden. Hvis du har det på samme måde selv, kan du give udtryk for, at du også føler lettelse over at det nu er slut og at afdøde har fået fred.

At dele denne og mange andre af sorgens følelser, dæmmer op for at barnet ender med at føle skyld, med deraf følgende komplekse problemer.

Ved at legalisere lettelsen, som en helt naturlig del af sorgen, følger en ny vigtig opgave for den voksne. Nemlig gradvist at bibringe barnet den erkendelse, at lettelse ikke er lig med at, alt ting bliver som det var, før far eller mor blev syg og vi var en "normal" familie.

● Jeg oplevede at min far blev mere og mere svækket af sin lymfekræft.

Han var hjemme i hele forløbet, og derfor blev jeg konfronteret med det hver dag, når jeg kom hjem fra skole. Jeg husker, at jeg var meget lettet, da han døde. Jeg havde jo boet i et dødsbo i et halvt år. Der var sygeplejersker hver anden time. Men derfor var jeg også lettet, da han døde. Hvis det alligevel var den vej, det skulle gå, måtte det gerne gå hurtigt. Det mente min mor også.

23-årig kvinde om at miste sin far som 14-årig

Samtalen med børn



Når vi vil hjælpe vores børn, er det for langt de fleste forældres vedkommende oplagt at tale med børnene. Det er hjælpsomt på flere måder. Vi får respons fra børnene og kan udveksle erfaringer, viden og synspunkter. Vi stimulerer deres sproglige færdigheder og kompetencer. Og – vigtigst af alt – vi får en fornemmelse for vores børns situation. På grundlag af ovenstående, kan vi tilrettelægge hvordan vi fremadrettet bedst kan hjælpe vores børn.

De tavse børn

Desværre er det ikke alle børn, for hvem det at tale om svære ting, ligger lige for. For mange børn er det forbundet med uoverstigelige udfordringer, at tale med andre om noget, der gør dem berørte og kede af det. Det er der sjældent kun en grund til, men oftest flere sammenfaldende grunde.

I mange år talte vi i fulde alvor om "*børn, der ikke vil tale om deres sorg*". Men vi må erkende at problemstillingen er en ganske anden. Rigtig mange af de tavse børn vil hellere end gerne snakke om deres problemer, men de kan ikke. Så den rigtige betragtning er, at der findes "*børn, der ikke kan tale om deres sorg*".

► **Læs mere i kapitlet "Børns sorgreaktioner" s. 26.**

Disse børn mangler ord og begreber – de er bange for at miste kontrollen over sig selv – det er for smertefuldt at tale om – de er bange for ikke at blive hørt – eller de oplever ikke, at have et behov for at snakke om det svære. De tavse børn udgør ofte den allerstørste udfordring for os forældre, fordi de ofte handler på alt det, de ikke kan få sagt eller talt med andre om. Ofte er deres handlinger ikke umiddelbart enkle at tyde for omgivelserne, så mange af disse børn føler sig misforstået og anderledes. Nedenstående case er et eksempel på, hvordan vi gennem sprog og handling, kan komme de tavse børn i møde:

Brev til Jes Dige

- **Jeg blev i midten af januar sidste år enkemand, idet min kære kone døde af kræft efter kun fem ugers forløb med diagnosen malignt melanom. Hun efterlod sig, foruden mig, vores to drenge**

Hans og Jesper, der dengang var tre og fem år. Jesper, der nu er næsten 7 år har det ikke godt for tiden.

Jeg behøver hjælp. Han er blevet drillet i skolen med at han ingen mor har. Og han føler, at hele verden er imod ham. Han ville skyde sig selv hvis han fik en skyder med skud i – Direkte citeret.

Hvis jeg forsøger at snakke med ham om situationen, lukker han sig selv inde, både i bogstavelig forstand på sit værelse, og ellers.

Hvad skal jeg gøre – Noget må der gøres.

Som det fremgår mistede Jesper på nu 6 år og Hans på 4 år, deres mor efter et kort og intensivt sygdomsforløb. De følte sig begge, af den grund, ganske fortabte i deres hverdag.

De levede i en familie, hvor der ikke blev talt meget om moderens sygdom og død.

Familiens hverdag var efterhånden blevet så problematisk, at faderen i sin afmægtighed sendte ovenstående "nødråb".

Nødråbet blev hørt. Der blev etableret et møde i hjemmet mellem faren, de to drenge og en rådgiver.

Jes Dige fortæller:

- **Da jeg møder familien ved deres hus, bliver der hilst høfligt, men vores hovedperson Jesper gemmer sig bag faderens bukseben, mens lillebror Hans frejdigt rækker hånden frem og hilser. Lidt løs snak i gangen og så slår far ud med hånden og inviterer ind til kaffe, kage og snak i**

stuen. Men jeg stopper op et kort øjeblik, vender mig mod Hans og siger, "at jeg da godt lige kunne tænke mig at se hans værelse – for det har jo lige været jul og du må have fået en hulens masse spændende legesager kan jeg tænke mig!"

Hans leder mig frejdigt ind på sit værelse og viser glad frem, ledsaget af fortællinger undervejs. Efter nogle minutter fornemmer jeg, mere end jeg hører, at Jesper er blevet nysgerrig på, hvad der foregår på Hans værelse. Da jeg ikke siger noget, sniger han sig stille ind og sætter sig på Hans seng og iagttager og lytter.

Efter en 10 minutters grundig gennemgang, konstaterer jeg at vi nok er savnet inde i stuen. Men undervejs dertil slår jeg en henkastet bemærkning af om, at det da også kunne være spændende, lige at kaste et blik på Jespers værelse.

Jesper viser mig ind på værelset, og vi kigger legesager sammen. Ikke så højlydt engageret som hos Hans. Men Jesper svarer, når jeg spørger, og står ellers stille afventende.

På vej til at runde af, får jeg en pludselig indskydelse og siger "For resten Jesper – sidste gang det var jul, må mor have været med til at finde en julegave til dig. Hvor er den henne herinde?"

Øjeblikkelig jeg nævner, mor knytter Jesper sine næver og trykker dem ind i sine øjenhuler, mens hagen synker ned på brystkassen. Han lader tydeligt forstå, at han bliver berørt, blot ved tanken om mor. Men stik imod faderens beretning bliver han stående hos mig.

Jeg fortsætter "Er det noget du har herinde?" Jesper nikker og peger op på en hylde over kommoden, hvorpå der står en stor flot og skinnende rød Coca Cola lastbil, akkurat som var den ny.

Jeg spørger om lov til at se den, og Jesper træder uden tøven op på sin seng og derfra op på kommoden og henter bilen ned til mig. Han rækker mig bilen og indtager atter sin førnævnte position, med knyttede næver i øjnene.

Men hans hurtige handling, fortæller mig at den "trafik" ikke var så ukendt for Jesper. Jeg udtrykker dette ved at sige "jeg kunne se, at du vidste hvordan du skulle få bilen ned, er det noget du gør somme tider?" Jesper nikker og jeg fortsætter "Er det for at lege med den?", hvortil Jesper ryster på hovedet. "Tager du den så ned om aftenen, når du ligger i din seng?" og Jesper nikker snøftende – "og ligger der alene og tænker på din mor?"

Rådgiveren forstår *det*, at Jesper bliver stående hos ham, som en accept af, at han taler om moderen. Jesper gør ikke det, som faderen har udtrykt, nemlig at lukke af og lukke i.

Han bliver snøftende stående, og lader den voksne snakke ind i alt det, der er sket for Jesper siden moderens død. Han skiftevis ryster på hovedet eller nikker for at hjælpe den voksnes forståelse på vej. Evnen til at bruge sorgens sprog ejer han ikke endnu – men han forstår det så udmærket.

Jesper var udpræget en dreng som manglede ord, og endnu ikke havde oplevet, at en voksen havde forsøgt at snakke med ham, om hans fastlåste situation. Han havde brug for at læne sig op af de ord rådgiveren kunne finde, der beskrev hans situation bedst muligt. Men hele tiden i en balance, hvor den voksne respekterede når Jesper afviste hans ord, og derfra forsøgte at finde andre ord, som gav mening for Jesper.

At leve med tavsheden

Jesper fik hjælp til at turde bruge sproget i sin sorgbehandling. Det gik langsomt – han skulle jo lære det – men over tid fik han det bedre og bedre.

I vores arbejde oplever vi ofte, at møde ældre mennesker, som mistede deres far eller mor i barndommen. De kan have levet et helt liv, uden at have snakket med nogen om tabet og sorgen, fordi de voksede op i en tavshedskultur. En tavshed som ofte har præget hele deres liv i negativ retning.

Johannes på 76 år er et godt eksempel.

- Johannes havde været inviteret til et skolejubilæum, hjemme i den lille landsby hvor han var født og opvokset.

Det var første gang han skulle gense mange af de gamle kammerater, han efter skoletiden havde mistet kontakten med, og han glædede sig meget til dette gensyn.

Hans voksne datter havde aftalt, at hun skulle hente ham, når han ville hjem.

I bilen spurgte hun naturligvis til, hvordan hans jubilæum og festen var forløbet. Til hendes store overraskelse strømmede store tårer ned af faderens kinder.

Så fortalte Johannes om, hvordan det først havde været utroligt skægt og spændende at gense den ene efter den anden. Hvem han kunne genkende og hvem han først lige måtte have sat navn og historier på.

Ikke langt henne i jubilæumsdagen, var en af hans meget gode venner fra barndommen dukket op. De genkendte straks hinanden, og efter den obligatoriske hilsen havde vennen sagt: "Jeg har sådant glædet mig til at se dig Johannes. Jeg har gennem mange år spekuleret meget på, hvordan du mon havde det, og specielt tænkt på hvor svært det var for dig, dengang du mistede din mor bare 8 år gammel. Det fik vi jo aldrig talt om dengang i skolen eller andre steder, og jeg har tænkt på dig lige siden."

Bemærkningen havde været som et startskud. Som Johannes selv udtrykte det, -så var det meste af lørdagen forløbet med at snakke om den mor, han havde mistet 68 år tidligere. Ikke bare med sin gamle kammerat. Mange af de øvrige kammerater overhørte samtalen og kunne bidrage med lignende tanker, de havde gjort sig de mange år tidligere.

Johannes fik al den omsorg og forståelse fra sine gamle kammerater, han kunne overkomme. Tilmed havde han fået lejlighed til, som han sagde, "for første gang i mit liv at fortælle om, hvordan jeg mange gange har savnet sin mors tilstedeværelse og hvordan det på alle måder har præget mit liv".

Johannes var som ældste barn af tre, og bare 8 år gammel, den der blev sendt efter hjælp, en mørk oktober aften da moderen skulle føde sit barn nummer fire.

Men dels var han ængstelig og forskræmt, dels uheldig ved, at der ikke var den forventede hjælp at hente på det anviste sted. Der stod han så 8 år gammel og skulle træffe den største beslutning i sit liv.

Skulle han nu løbe hjem og hjælpe far, eller skulle han fortsætte sin søgen i et andet hus og hos andre af naboerne. Johannes havde valgt det sidste og da han langt senere nåede frem med hjælpen, døde moderen desværre få øjeblikke senere.

Da hans datter spurgte ham, om han nogensinde havde spekuleret på, om det var hans skyld, at moderen døde, hulkede den gamle mand. Han kunne næsten kun nikke genkendende til lige nøjagtig disse spekulationer. Ja, han havde næsten ikke tænkt på andet lige siden, selvom han – som han selv udtrykte det – havde betalt sin bod, ved at hjælpe faderen med at passe og opdrage sine mindre søskende.

Og ikke bare det. Johannes havde tilsidesat sine egne drømme om at blive lærer, for at sikre sine yngre søskende en god uddannelse. Først som 26-årig, var han som den sidste i børneflokket flyttet hjemmefra.

Siden var han selv blevet gift, fået to børn, for så kort efter at blive skilt igen, og derfra valgt at leve sit eget liv ensomt og alene. Børnene blev hos deres mor og først sent i livet havde han etableret en stabil kontakt til sin datter. Netop den selvvalgte ensomhed, var han ikke i tvivl om, skyldtes moderens død og det svære og også ubehagelige, ved at knytte sig forpligtende til andre. Så hellere være alene, fri og uforpligtet.

Tiden læger ikke alle sår

Johannes historie understreger hvordan et forældretab bliver en evig betydningsfuld del af børnenes, og senere deres voksne liv.

En betydning, som vi ofte har svært ved at forstå, og dermed vælger at overhøre. Eller i værste fald udtrykker en tydelig misbilligelse og mangel på forståelse af, – *"herregud det er jo 5 år siden din mor døde – du kan da ikke blive ved med at tænke på hende, se nu at komme videre – tænk positivt."*

Gennem årene har vi, måske mest for at dulme vores egen dårlige samvittighed, skabt en række talemåder, der mere end tydeligt understreger ovenstående tankegang – *Ude af øje ude af sind – Tiden læger alle sår – Barndommen er sorgløs – Det var nok det bedste der kunne ske – At tale er sølv, tavshed er guld.*

Men det er uhyre vigtigt, at lytte til de mange tusinde voksne, der samstemmende fortæller hvor smertefuldt det er, at blive ladet alene med de måske vigtigste overvejelser i livet. Og ikke mindst, hvor gennemgribende negative konsekvenser, det kan få for deres muligheder for at leve et godt og meningsfyldt voksenliv. I deres situation lægede tiden ikke alle sår.

Mads og Johannes havde tabet af en mor til fælles, men alderen til forskel. Men den største forskel bestod i, at Mads fik hjælp til at formulere sit tab straks. Johannes måtte vente 68 år på, at få sat de første ord på.

Tale er guld

Læringen er vel, en gang for alle at gøre op med den del af vores opdragelse, der lærte os at "Tavshed er guld".

Sorg er ikke en sygdom, men derimod et ualmindelig barskt livsvilkår. Men netop fordi det er et livsvilkår, er det en opgave vi, med sproget som vigtigste redskab, kan være med til at påvirke. Hvis vi erkender at "Tale er guld", kan vi være med til at hjælpe barnet videre i livet, på trods af de ar på sjælen, en stor sorg påfører barnet.

Forpligtelsen er vi voksne. Det er os der skal have "førertrøjen" på, når vores børn rammes af sorg. Det er os, der skal forpligte os til at spørge børnene, lytte til dem – og ikke mindst lære af dem.

Gør som Peter Plys

En god måde at hjælpe sørgende børn på, er at gøre som Peter Plys. Han erkender åbent, at han sjældent har en tanke, eller i hvert fald aldrig nogen bagtanke.

"Jeg ved ikke rigtig, hvad jeg leder efter" siger Peter Plys, og tilføjer; *"Måske er det derfor, jeg altid finder noget jeg kan bruge"*.

Anledningen er, at alle i 100-meter skoven er sendt ud, for at lede efter æslets hale. Halen dukker så på mirakuløs vis op i poten på Peter Plys, der helt på "Plysk" maner slet ikke har nogen ide om, hvordan den endte der.

Ordene falder, da alle de øvrige i 100-meter skoven gerne vil hædre Plys for hans store fund.

Vi kan rigtig godt lide den ide, som Peter Plys udlever her. Ideen om, at der altid dukker noget vigtigt op i samtalen imellem den voksne og barnet. Noget vi kan bruge. Det sker uden at nogen af parterne har haft en plan om, at det var det, der skulle tales om, eller at det var lige nøjagtig der vi skulle hen sammen.

The not knowing position

Det er ofte en af de helt store udfordringer for samtalen, at vi voksne på forhånd har en ide om, hvor vi skal hen med vores snak. Dermed bremser vi børnene – og os selv – i at lade børnene vise os vej i deres fortællinger.

Det er nøjagtig det, der er ideen med *"The not knowing position"*. Altså, at vi tør tro på, at børnene har noget på hjertet, uden at vi skal bestemme for dem, hvorvidt det er rigtigt eller forkert.

I det hele taget er det et rigtig godt udgangspunkt, at turde møde børnene uden på forhånd at være bestemt

på, hvad vi skal tale sammen om. Spørg i stedet ind til, hvor børnene er i deres tanker, om det der sker, eller er sket i familien.

Børn er utroligt skarpe iagttagere. Fra de er helt små, er de skabt til at orientere sig i det, der sker omkring dem. Desværre får de langt fra altid lejlighed til at udtrykke det i ord, og allermindst i forhold til de relevante voksne.

Men det, at deres iagttagelser ikke bliver udtrykt, er ikke nødvendigvis ensbetydende med at de ingen mening har om forandringerne i hverdagen. Snarere, at de har affundet sig med, at de ikke skal høres.

Hvis vi mener det alvorligt, at børn bør høres og have en stemme, når der sker store og afgørende forandringer i familien, er det vigtigt at vi har modet til at invitere børnene til at udtrykke sig. Det indebærer tit, at vi bliver både forbløffede, overraskede og berørte over børnenes skarpe iagttagelser og meget præcise beretninger fra deres hverdag.

Men vi skal turde løbe den risiko sammen med børnene.

Du skal ikke vide – du skal få at vide

Når vi bestemmer os for, hvad der er rigtig eller forkert, virkeligt eller uvirkeligt, afskærer vi os selv fra lede efter andre muligheder. I stedet søger vi bekræftelse i det der bakker op om vores antagelser og det vi tror vi ved. Vi glemmer at være Peter Plys.

Derfor må det understreges, at hvis vi voksne mener at samtalen med børn er vigtig, skal vi huske på, at børnene har deres helt egen oplevelse af det, der sker omkring dem. Deres egen sandhed.

Som voksen hjælper, handler det ikke om at få ret. Men om at lære børnene, at udtrykke sig sprogligt, også selv om ordene kan gøre os fælles berørte.

En god måde at få snakken i gang på, er at bede barnet fortælle om de forandringer, der er sket i vores familie. En slags "før og nu – fortælling", hvor vi giver os god tid til at folde barnets oplevelser ud.



Det er historien om det, der er sket i familien eller med en af familiens medlemmer. Og ikke mindst historien om, hvilken betydning og forandring hændelsen har skabt. Det er nysgerrighed på "Peter Plys maner". Sammen bevæger vi os ind i 100-meterskoven. Vi ved ikke hvad vi leder efter – men vores spørgsmål hjælper barnet til at udtrykke sig – så sammen skal vi nok finde noget, vi kan bruge.

Vores opgave er at få børnenes viden frem. Ikke blot søge bekræftelse i det, vi voksne tror vi ved om barnet. Vi skal med andre ord ikke vide – vi skal få at vide, og det gøres bedst, hvis vi husker at holde os til spørgsmålene: – kan du huske, hvordan din mor så ud da hun var rask? – kan du huske, hvad hun var god til, og glad for at lave sammen med dig?

- kan du huske, hvornår du opdagede at der skete en forandring?
- kan du huske, hvad det første var du lagde mærke til?
- kan du huske, hvad du tænkte i den forbindelse?
- kan du huske, hvad du gjorde?

Det er med andre ord alle – "hv – spørgsmålene" der skal i spil: *Hvad – Hvem – Hvordan – hvornår – hvorledes...* Dog måske lige med undtagelse af – hvorfor, der tit kommer til at stå, som en slags bebrejdelse af noget barnet har gjort. Nok fordi vi ofte bruger det i sammenhængen: – *hvorfor slog du? – hvorfor sagde du sådan? – hvorfor gjorde du sådan?*

Hvis vi i stedet for *hvorfor* spørger med *hvad* eller *hvem...* fik dig til at gøre sådan eller hint, så rummer det langt mere den undren og åbne tilgang som – *hvorfor* sjældent inviterer til.

Med den åbne tilgang oplever barnet, at det ikke nødvendigvis gør noget, at det ikke kan svare her og nu. Spørgsmålene inviterer til en egen refleksion, der ofte får barnet til på egen hånd at vende tilbage på et senere tidspunkt.

Hvordan bruger vi spørgsmålene?

Nedenstående fortælling er et godt eksempel på, hvordan de åbne spørgsmål og en "Peter Plysk" tilgang til en meget svær situation, kan skabe refleksion og erkendelse i en ellers lukket familie.

Det er Jes Dige der fortæller. Men det kunne i og for sig lige så godt have været den raske far, eller et nært familiemedlem, som vovede at stille de svære, men nødvendige spørgsmål til børnene.

- Jeg er inviteret til at besøge en familie med en meget syg mor til tre piger på 6, 10 og 12 år. Moderen har ligget på Hospice de sidste 14 dage. I løbet af den tid, er det kun gået den "forkerte" vej, som det udtrykkes af far. Mor er døende.

Hospicepersonalet og moderens øvrige familie har en stadigt stigende bekymring for børnene, ud fra to forskellige perspektiver.

For det første er det blevet lovet af alle i familien, inklusive far og mor selv, at mor nok skal blive rask. Men Hospice ser tre børn, der ved mere, end de giver udtryk for. De forsøger efter bedste evne, at forstå det der sker. Men i loyalitet med familien, stiller de ikke de åbenlyse spørgsmål til de voksne, som kan uddybe deres egen forståelse.

For det andet lader man forstå, at dele af familien ikke er enige i at børnene overhovedet er med så langt, som vi er nået til nu. De ønsker børnene anbragt hos andre i familien, mens det sidste af moderens liv udledes på Hospice. Stort set alle i familien er enige om, at børnene er uvidende om, hvor alvorligt syg – og reelt døende deres mor er. De pålægger mig, at dette faktum ikke direkte bliver bibragt børnene af mig.

Efter en indledende snak om familiens hverdag, som den plejede at være, inden mor blev syg, begyndte jeg at spørge ind til, hvordan hverdagen gik nu hvor mor var på Hospice. Hvad, der for dem var den største forandring, fra da mor var hjemme og til nu?

Jeg spurgte også ind til, hvordan de hver især kunne se, at deres mor var syg, og hvordan hun så ud, da hun var rask. Hvad de hver især syntes var dejligt ved deres mor, og det hun kunne før, og hvad de savnede at lave med hende, nu hvor hun var syg.

I snakken blev det åbenbart, at alle var enige om, at mor havde fået det meget værre gennem de to år hun havde været syg, og det aldrig havde været så alvorligt som nu.

På et tidspunkt i denne snak spurgte jeg derfor den mellemste af pigerne, der havde vist sig som den mest meddelssomme, om hvad hun

forestillede sig var det værste, der kunne ske deres mor? Hun sad tavst et øjeblik, så kiggede hun fast på mig og sagde "at hun dør".

Det udløste øjeblikkelig en lavine af gråd – mor og de tre piger, men også far stemte i – så det var et følsomt øjeblik i familien.

Men "proppen var trukket af flasken", og vi brugte de næste mange minutter til at tale sammen om, at det var en frygt de alle havde, men mor og far havde villet skåne pigerne mest muligt, ved ikke at tale om det.

Jeg spurgte pigerne, om de kunne huske hvornår de havde tænkt den tanke første gang?

Pigerne lod nu klart forstå, at den tanke havde været der i meget lang tid – lige fra mor blev indlagt på sygehuset med udrykning, fordi hun havde kramper. Det viste sig at være syv måneder tidligere.

Samtalen havde varet i meget mere end en time, så jeg valgte de sidste spørgsmål, situationens alvor taget i betragtning.

Jeg spurgte ud i rummet – "Hvis det værste nu skulle ske – Er der så nogen af jer der har tænkt over hvor i vil være, når det sker".

Den ældste svarede hurtigt, at hun ville være hos sin mor og holde hende i hånden, hvilket gjorde mor endnu mere bevæget. De to mindre søskende istemte med samme ønske.

Jeg fortsatte min nysgerrighed ved at spørge, om der var noget de havde brug for at vide fra f.eks. far eller mor, eller måske personalet på Hospice? Det kunne være, de havde brug for at vide, hvad der skete når man dør. Her hvor de var nu, var der jo mennesker, der havde erfaring med det. Men der var ikke noget, de havde behov for lige nu. Men muligheden for at spørge, var blevet introduceret for pigerne. Så spurgte jeg, hvad det var de ønskede, ved at være til stede hos moderen, når hun døde? Den ældste pige svarede "Jeg vil vide hvordan det sker, og sige farvel til min mor – jeg kommer jo aldrig til at se hende igen".

Igen var der en stor fælles berørthed, hvor også de mindre søstre tilkendegav samme behov.

Så det var naturligt at spørge de tre piger om, de havde en ide til, hvordan man kunne sige farvel.

"Jeg vil sige at jeg elsker dig mor" sagde den mindste "Og så vil jeg ikke sige mere, men bare græde"

Pigernes mor døde to døgn senere med sine tre piger og sin mand omkring sig. Selv om store dele af familien ikke kunne bifalde den beslutning, holdt faderen fast ved, at han havde hørt sine tre børns ønsker, og at det også var blevet moderens ønske.

Nu tre år efter står afskeden for pigerne og deres far, som noget vigtigt fælles i fortællingen om den store forandring, der skete for deres familie. Den øvrige del af familien har efterhånden forstået det rigtige i denne handling. Børnene havde ikke, som frygtet, fået det værre og var blevet traumatiseret af deres tilstedeværelse hos mor i de sidste minutter af hendes liv. Tværtimod, havde de oplevet det særdeles meningsfuldt i deres efterfølgende fortælling, om det langvarige sygdomsforløb og deres mors død.

Hvis vi på nogen mulig måde magter det, så er den bedste hjælp vi kan tilbyde vores børn, at vi gennem samtalen hjælper dem med at sætte ord på alt det svære og ubærlige.

Vi erkender blankt, at vi ikke alle sammen kan være terapeuter – det ikke er nogen nem opgave. Pointen er blot at opgaven ikke bliver løst af, at vi vælger udsættelse, tavshed og fortielse. Vi må efter bedste evne, forsøge at folde samtalen ud. For eksempel ved at gøre som "Peter Plys" og være nysgerrig og empatisk.

Det kræver ikke at vi er overmennesker – blot medmennesker.

Livstruende sygdom



Børn må ikke – og kan ikke – beskyttes mod information om fars eller mors livstruende sygdom, kun beskyttes mod at de behøver at bære på en unødigt bekymring.

Realiteterne kan vi nemlig aldrig ændre på, selvom vi alle ville ønske de var helt anderledes.

Hvis du ved noget – så sig noget

Rigtig mange børn med alvorligt syge forældre, kan fortælle om det ubærlige og dramatiske ved i årevis, at leve side om side med en alvorligt syg forælder. Et barneliv, hvor man aldrig kan slippe den særlige opmærksomhed og bekymring, man udvikler i forhold til den sygdomsramte og den øvrige del af familien.

Selvom børn ikke altid får det fulde kendskab til den sandhed vi voksne kan give dem, fordi vi som forældre ofte må graduere det vi fortæller, og tilpasse det til barnets alder og forståelse, kan vi aldrig forhindre barnet i at søge viden og information på egen hånd.

Netop af den grund er det særdeles vigtigt at turde og at give sig tid til, at invitere barnet til at udtrykke og udbygge dets viden sammen med vi voksne.

Det er jo i de sammenhænge, vi bliver i stand til at justere på barnets informationer, og rette eventuelle misforståelser.

- Sally, Katrine og Julie mistede deres mor efter at hun i syv et halvt år havde kæmpet mod en kræftsygdom. Da hun døde var de henholdsvis 16, 13 og 9 år gamle. For Julies vedkommende betød det, at hun praktisk taget kun havde erindring om et liv sammen med en syg mor..

Faktisk havde moderen levet mere end 7 år længere end lægerne havde stillet hende og familien i udsigt, da hun blev syg. I sig selv et mirakel, men også en kæmpe hverdagsudfordring, ikke mindst for børnene.

Pigerne havde hver især forskellige måder at reagere på.

Den ældste Sally følte helt naturligt et ansvar i forhold til sine yngre søstre, prøvede efter bedste evne at aflaste sin syge mor og ikke give hende for store udfordringer i hverdagen.

Katrine var optaget af at få så mange gode oplevelser med sin mor som muligt, ligesom sin ældre søster prøvede hun ikke at stille for store krav i hverdagen, ikke at udfordre sin mor følelsesmæssigt, eller bringe hende i forlegenhed ved at tale om hendes sygdom

Julie blev, specielt da hun startede i skole, opmærksom på at hendes mor mange timer om dagen var alene hjemme, og den risiko der var forbundet med at hun kunne dø – alene og uden nogen ville opdage hvad der skete.

Derfor blev det vigtigt for Jasmin at komme hjem efter skole, for at se til sin mor og selvom hun sov dybt og ikke reagerede på Julies "Hej mor" måtte hun helt hen og nusse sin mor på hovedet for at sikre sig hun ikke var død.

På trods af en ihærdig indsats fra såvel familie, som skole og institution, insisterede hun på at ville hjem straks efter skole. Også selvom det betød at hun var alene med mor, mange timer inden hendes søstre kom hjem.

Det var utrolig svært for en lille pige, at forstå hvad døden var for en størrelse, og hvordan den måtte komme til udtryk i virkeligheden. Derfor havde hun et konstant behov for nærværet med sin mor, på trods af alle dens udfordringer. Som f.eks. når moderen skulle have behandling på sygehuset, og Jasmin tog med for ikke at lade mor alene.

Dette var en hverdagsbekymring for Jasmin, en hverdag med tilbagevendende belastende gentagelser.

Julies redning blev to nye fællesskaber. Dels det nærvær og omsorg hun i stadigt stigende grad modtog fra sin moster, dels fællesskabet med andre børn i en sorggruppe. Hverdagen og dens besværligheder blev mere overskuelige for hende, i takt med hun deltog i gruppen og talte med de andre børn og voksne. Derigennem udviklede Julie sit sprog og forståelse, så hun selv kunne konstatere at det vigtige for hende ved gruppen og de andre børn var "At få talt med andre og at få fortalt hvordan jeg har det så de andre også ved det"

Alarmeredskab døgnet rundt

Det at leve med en langvarig syg mor eller far, er et krav om konstant at være i højeste alarmeredskab. Som barn har man ikke den fulde forståelse af det at dø, eller døden som det meget abstrakte begreb, selv voksne har svært ved til fulde at begribe.

Dertil kommer for de fleste børn, konstante forandringer i forhold til familiens normale hverdag.

Hvis børn i så belastende situationer møder tavshed, udgør det en enorm udfordring, som på alle måder er resourcekrævende i barnets hverdag. Det at skulle skabe



sin egen forståelse af hverdagen uden voksnes hjælp, lader sig kun sjældent gøre for et barn.

På den baggrund er det ikke overraskende, at børn ofte reagerer på deres mangel på indsigt og forståelse. Reaktionen kan være social tilbagetrækning, manglende koncentration eller tristhed, samtidig med at de i stigende grad søger kontrol, ved at have et ekstra stort behov for nærhed med den syge far eller mor.

Tag afsked mens tid er

Vi hører det igen og igen fra efterladte forældre: – Bare vi dog havde været bedre til at sikre, at vores børn og deres syge forældre fik talt sammen og fik taget ordentlig afsked, mens der var tid til det.

Men der var så meget andet der kom i vejen, og vi håbede jo hele tiden på bedring. Pludselig gik alting så hurtigt og afskeden blev slet ikke som vi kunne ønske. Det lider børnene under nu.

Så vores råd er, prøv at få det gjort mens tid er. Der er aldrig et bedre tidspunkt end nu. Det er ikke at "ønske den syge død", men derimod at hjælpe børnene til at få samlet så mange gode minder som muligt.



Skulle forælderen mirakuløst overleve, så er det jo ikke på nogen måde spildt, at vi sammen har brugt tid på at bekræfte hinanden i, hvor stor betydning vi har for hinandens liv.

Den sidste tid – hvor henne?

De fire hyppigste dødsårsager blandt børneforældre er: Kræft, ulykker, selvmord og hjertesygdomme. Grundlæggende er der tre steder, hvor yngre døende mennesker i Danmark opholder sig, den sidste tid. På hospitalet, på hospice eller i hjemmet.

Ofte er det tilfældigheder der afgør hvilket opholdssted, der bliver afdødes sidste. Men tidligt i sygdomsforløbet giver mange syge forældre udtryk for, at de ønsker at dø i hjemmet. Sygdommen og behovene kan dog ændre sig, så det kan være en bedre løsning eller direkte nødvendigt at opholde sig enten på hospice eller på hospital, hvor der for eksempel kan tilbydes smertelindrende behandling, som forælderen ikke altid kan modtage i hjemmet. Den syge far eller mor kan også føle sig mere tryk i rammer, hvor personalet har erfaringer med at tage vare på de behov, der er i den sidste del af livet. Eller de ønsker at begrænse belastningen på de nære pårørende, ved at opholde sig et sted, hvor "de ved, hvad de skal gøre".

Der er mange overvejelser og beslutninger, som skal træffes, når døden nærmer sig og den sidste tid skal gøres så god som muligt. Døden er endelig, og det kan lægge et stort pres på alle. Mange formulerer det således: *"Det kan ikke gøres om"*, eller *"Døden er et enestående øjeblik, som aldrig kan gentages"*.

I den sidste tid vil den syge oftest blive tiltagende svækket og sove mere og mere. Der bliver mindre og mindre overskud til samvær med børnene. Så det der mangler at blive sagt, de ritualer som det er vigtigt at gennemføre sammen med den døende far eller mor, bliver pludselig meget nærværende. Det er nu eller aldrig.

Hvis den døende er derhjemme

Hvis den døende far eller mor tilbringer den sidste tid i hjemmet, vil den raske forælder eller andre nærtstående ofte vælge at få plejeorlov og være i hjemmet. Den raske far eller mor har mulighed for at få plejeorlov, hvis den syge er terminal. Det vil sige, at der er en forventet restlevetid på op til 6 måneder.

Den syge vil som regel have behov for hjælpemidler, så familiens stue kan nu være lavet om til sygeværrelse, fordi det som regel er der, der er plads nok til en hospitalsseng, toiletstol, og hvad der ellers er behov for. Den syge vil have behov for pleje eller medicin, så personale fra hjemmesygeplejen vil komme på besøg flere gange i løbet af døgnnet.

Så selvom barnet er i de vante omgivelser, er den vanlige tryghed borte, da væsentlige ting er ændret. Der hvor familien plejede at se fjernsyn og hygge sig, står der nu en hospitalsseng:

“ Der var sygeplejersker hver anden time. Hans seng stod inde i mit værelse. Det var helt fint, for det var det smarteste.

Pige, 14 år

Forandringer, hvis den syge er på hospice eller hospitalet

Hvis den syge forælder tilbringer den sidste tid på hospice eller hospitalet, vil ansvaret for plejen og behandlingen varetages af personalet. Selvom barnet har mulighed for at opholde sig mange timer af døgnet sammen med sin syge far eller mor, befinder det sig i et fremmed miljø og skal vænne sig til nye rutiner, synsindtryk, lyde og lugte.

Hospice

Igennem de sidste 30 år har der udviklet sig en stigende tendens til, at flere og flere mennesker dør på Hospice. Nye Hospice skyder op over det ganske land, og er ofte æstetiske og smukt placeret i landskabet, for at give gode sanseoplevelser til hele familien.

Man kan sige, at et Hospice har udviklet en specialiseret viden om alvorlig livstruende sygdom, terminalfasen og døden. Dette gør personalet i stand til, på en særlig kvalificeret måde, at tage sig af såvel den døende som dennes pårørende, herunder ikke mindst børnene.

I de tilfælde hvor terminalfasen strækker sig over flere måneder, er det ikke ualmindeligt, at børnene bliver hjulpet til en nærhed med det døende familiemedlem, som ikke altid er mulig, ved indlæggelse på et almindeligt hospital.

Vi hører ofte om børn, der har tilbragt mange nætter på værelset hos deres døende mor eller far, eller i nær forbindelse med forældrens stue, så de har kunnet hidkaldes med kort varsel. Børnene opfatter det som

en omsorgsfuld og kærlig pleje af den syge og døende forælder. De har følt sig velkomne og inddraget som en vigtig del af familien. Noget de ofte udtrykker, at de er parate til at gentage.

Hospital

Vi tror at de flestes oplevelse af et hospital er et sted, hvor der hersker stor travlhed. De ansatte har et stort ansvar for at helbrede patienterne, og der foregår mange forskelligartede opgaver dagen igennem.

Det er oplagt, at der ikke kan være den samme ro på en hospitalsafdeling, som på et Hospice. Bemandingen er meget anderledes, og tilgangen til de forskellige opgaver, falder nok tydeligst i øjnene, i forhold til at kunne rumme børnenes behov for voksen støtte og vejledning.

Mange børn har derfor ikke den samme oplevelse af, at være velkomne på hospitalet og af at kunne være en aktiv del af omsorgen for den syge og døende, som på et Hospice.

I disse år arbejdes der intenst på, at sikre børn en mere fremtrædende rolle ved hospitalsindlæggelse af deres forældre. Børn som pårørende, har fået en langt større opmærksomhed end tidligere.

Uden gode hjælpere går det ikke

Uanset hvor den syge forælder tilbringer den sidste tid, vil forandringerne hele tiden være et budskab til barnet om, at far eller mor nu er så syg, at det ikke varer længe, før han eller hun dør.

Det kan derfor ikke understreges nok, hvor vigtigt det er at familien har gode, trygge hjælpere omkring sig. Det kan være nære pårørende, gode venner, men også nøglepersoner fra hospital eller hospice. Alle kan de på hver deres måde være med til at gøre en forskel for børnene. Ikke ved at aflede børnenes opmærksomhed og fjerne dem fysisk fra den døende, men ved – uanset alder og omstændigheder – at tilbyde dem mulighed for at være til stede i forløbet. Også når døden indtræffer.

At sige farvel

Desværre kommer der for en del familier, en dag, hvor det er åbenlyst for alle, at den elskede far eller mor vil dø af sin sygdom – og at døden er meget nært forestående. Den dag, hvor det heller ikke længere er muligt, at holde håbet i live.

I tiden før dødsfaldet vil din opgave være at yde ekstra omsorg, ved at tale med barnet og – hvis det overhovedet er muligt – give ham eller hende yderligere nærvær og opmærksomhed.

Men vi ved også fra vores arbejde, at der findes børn og familier, for hvem håbet har været så stor en del af sorgprocessen, at fornægtelsen af det uundgåelige opretholdes, selv om sygehuspersonalet med al deres erfaring fastholder, at det drejer sig om få dage eller timer inden døden indtræffer.

I situationer som disse, er det uhyre vigtigt at børnene får forståelsen af, at det er nu eller aldrig, hvis der er ting, som de vil nå at dele med deres døende forælder.

Men selve det, at skulle betro sine børn det barskeste af alt, at far eller mor skal dø, kan være så belastende for mange forældre, at det kalder på hjælp. Allier dig med en nær ven af familien – ikke mindst af børnene – eller et nært familiemedlem, som på en nænsom og empatisk måde, både kan rumme børnenes smerte, og hjælpe dem til at få sat ord på det uundgåelige, som skal ske.

Det kan lyde mærkeligt, men erfaringen er, at denne snak ofte falder lettere, hvis den bliver passet ind i en ramme af noget kendt og trygt. F.eks. at onkel kommer på besøg med pizza, en rolig stund med mors bedste veninde i sofaen over en kop kakao og hjemmebagte bolle, eller med farmor under en gåtur i skoven.

Hvis du ikke selv magter at fortælle børnene det triste budskab, er det vigtigt at du er til stede i situationen. Det er denne fælles information "historien" i alle skal leve videre med. Det er vigtigt at den bliver leveret så nænsomt

som muligt. Og det er vigtigt, at I alle sammen kan huske hvad der blev sagt – at I har hørt og delt den samme historie. Og at du er til stede til at berigtige den.

Reaktioner

Naturligvis vil børnene reagere på det forfærdelige budskab, men det er umuligt at forudsige hvordan. De kan blive meget vrede, vælge total fornægtelse, bryde sammen og græde, ville væk, eller reagerer med erkendelse og forståelse – "det tænkte jeg nok".

► Læs mere i kapitlet "Sorgreaktioner" s. 26.

Vi ved det ikke på forhånd. Men uanset hvad, må vi prøve at møde deres reaktioner åbent og anerkendende. Men vi bliver også nødt til at fastholde sandheden. Far eller mor skal dø.



Dødsfald



Tæt på 2.500 børn mister hvert år deres far eller mor ved død.

Uanset om far dør pludseligt og uventet i en arbejdsulykke, eller mor ånder ud efter flere års ødelæggende kræftsygdom, så har det voldsomme konsekvenser for familien og dermed for børnene.

Den vigtigste forudsætningen for at børnene skal kunne magte disse presserende hændelser, er at vi deler vores viden og vores følelser med børnene.

Når håbet slukkes

Vi voksne forestiller os måske, at det er for overvældende for børn at blive involveret i alle de triste stunder, som følger med en fars eller mors død. Ofte tænker voksne sådan, fordi det næsten er ubærligt at kunne rumme samtalen. I stedet forsøger vi, i den kærligste mening, at skåne børnene fra at skulle deltage. Men børn angiver selv, at det er utroligt vigtigt for dem, at deltage i alle ritualer omkring dødsfaldet, fordi det bibeholder deres følelse af at være en del af familien, på trods af det kaos, dødsfaldet påfører familien.

De angiver også, at de fortsat ønsker at blive opfattet som en del af familien og at de vil anerkendes for også at være i sorg, på lige fod med de sørgende voksne.

Ved at være aktivt involverede og ved brugen af deres sanser, får børnene vigtige førstehåndserfaringer om døden. Det er en meget vigtig hjælp for dem i processen med at gøre det "uforståelige forståeligt".

► Hvis du vil læse mere om den sidste tid op til dødsfaldet, så se kapitlet "Livstruende sygdom" s. 60.

Være tilstede ved dødslejet

Tiden fra det triste budskab om snarlig død er blevet kendt af alle og til døden indtræffer, er selvsagt svær og belastende. Det meste af tiden foregår tæt ved den døende. Selv om det er en sorgfuld og indimellem langvarig vågen ved dødslejet, angiver børn selv, at det er vigtigt at være til stede, for at få sagt farvel. De fastholder også, at hvis de ikke er på hospitalet eller hospice, når den sidste stund nærmer sig, skal de tilkaldes, så de kan være til stede, når døden indtræffer.

Børn som på denne måde er blevet taget alvorligt og har fået muligheden for at være ved dødslejet, beretter hvor vigtigt det var at dele denne stund, som ligeværdigt medlem af familien, uanset at barnet også oplevede tiden som stærkt belastende.

De fleste mennesker beskriver selve dødsøjeblikket meget intenst og nærmest helligt for de tilstedeværende. Ofte er der ikke brug for ord, kun stilhed og en "væren sammen" i de intense minutter. Mange børn beskriver selve dødsøjeblikket således: "Så døde han bare" eller "Det var ligesom om hun bare sov".

Når rigtig mange mennesker beskriver dødsøjeblikket så intenst og smukt, giver det god mening, at børnene også deltager i dette.

Herunder refererer Jes Dige en samtale med 12-årige Mads, som lige har mistet sin mor:

- Mads var til stede ved sin mors dødsleje og han holdt hende i hånden til det sidste. På mit spørgsmål, om han havde sagt noget til hende, svarede han "Nej hun lå jo i koma, og sådan" – men efter et øjeblik stilledes han – "Jo, jeg sagde selvfølgelig farvel og jeg elsker dig og sådan noget, men jeg havde jo næsten ingen ord", hvorpå tårerne stille trillede ned af hans kinder. Jeg kunne ikke finde på andet at sige til ham end, om ikke han også syntes, det var de vigtigste ord, der kunne siges i situationen. Der var stille lidt, hvorpå han svarede, "jo – det var godt, at jeg nåede det."

Når døden kommer uventet

Det forventede dødsfald er ubærligt og belastende, men endnu mere komplekst bliver det, når dødsfaldet kommer pludseligt og uventet. En del familier oplever at far eller mor, på et splitsekund bliver revet bort på grund af et trafikuheld, et organsvigt, en operation der går galt, selvmord eller en arbejdsulykke.

- ▶ Se evt. "Sorg/Traume-stigen på s. 35.

I sådanne situationer har man ikke mulighed for på forhånd, at forpligte vigtige voksne hjælpere. Ligeledes kan dødsbudskabet blive overbragt i situationer og på steder, som ikke er egnede til at reagere i.

Selvom vi ikke er forberedt på at den sidste stund nu er kommet, kan det ikke understreges kraftigt nok, at børnene skal inddrages og deltage i alt det triste sammen med ansvarlige voksne. Alternativet, at vi forsøger at beskytte dem, ved at fortie sandheden eller udelukke dem fra fællesskabet, kan få alvorlige konsekvenser.

- ▶ Læs mere i kapitlet "Sorgreaktioner" s. 45.

“ Om torsdagen ved 19-tiden kom min fars lillebror og ringede på vores dør. Han var meget alvorlig, hvilket han sjældent er, og han ville snakke med vores mor – i enerum.

De snakkede i omkring en halv times tid, og så tog han af sted igen.

Vores mor bad os komme i skoene, for vi skulle lige ud til mormor og morfar. Hvorfor fik vi det ikke at vide? Da vi sad i bilen, blev min søster og jeg enige om, at der nok var sket vores far noget. Vi regnede med, at han nok var kørt galt og var kommet på hospitalet eller noget lignende.

Ude ved vores mormor og morfar fik vi det så at vide. At vores far havde taget sit eget liv.

Da mor sagde, at han var død, var det som om jeg fik en dolk i maven. Det gav et stød gennem hele min krop. Jeg spurgte med det samme, om der ikke var noget at gøre? Men det var for sent.

Dreng, 14 år

Ritualer efter dødsfaldet

Når det forfærdelige er sket – far eller mor er død – er den nærmeste tid, for langt de fleste familier, forbundet med forskellige ritualer. Ritualerne kan være med til at dæmpe angsten, give mening og øge oplevelsen af fællesskab, på trods af sorgen og savnet.

Ritualerne er oftest styret af personalet på hospital, hospice eller hjemmeplejen. Det er for personalet rutiner, som de har erfaring for, kan skabe en slags mening for de efterladte, midt i det meningsløse. Men vær opmærksom på, at det derfor er rutiner, som personalet måske går i gang med, uden at involvere de efterladte, eller spørge til de efterlattes ønsker. Hvis du synes personalet går for hurtigt frem, eller ubevidst overskrider dine etiske grænser, er det vigtigt, du siger fra og forklarer, hvordan du ønsker tingene gjort, eller at du ønsker at deltage aktivt.

De fleste hospicer og en del hospitaler aftaler dog gerne disse formalia, inden døden indtræffer.

De mest almindelige ritualer er

Afdøde "gøres i stand"

Det vil sige at alle ting fra f.eks. smertelindring fjernes og afdødes smykker og ur tages af, hvis andet ikke er aftalt

Den døde gøres i stand efter behov Dvs. vaskes, tørres og påføres evt. en duft (eks. lotion, creme, eau de toilette), som afdøde har holdt af. Derefter Iklædes afdøde det tøj, der er ønsket og øjnene lukkes.

Vær opmærksom på, at du og dine børn, kan være med til at gøre afdøde far eller mor i stand.

Der skabes orden på stuen

Alle løse ting fjernes og skraldespande tømmes, så stuen er pæn og ryddelig.

Ofte stilles der friske blomster på sengebordet ved den døde eller andet, der fremmer æstetikken positivt, med mindre det er frabedt af de efterladte.

Der kan tændes lys på stuen

Mange steder er det et fyrfadslys som tændes. Det får så lov til at brænde, til det selv går ud, for på den måde, at afrunde og markere dødsfaldet.

Der kan åbnes et vindue på klem

– så afdødes sjæl kan finde ud.

Syng ud

– sker ofte i umiddelbar forbindelse med dødsfaldet, men kan også foretages, når afdøde lægges i kisten.

Andre ritualer

Som udgangspunkt kan næsten alle ritualer omkring afdøde lade sig gøre, så længe de foregår i værdighed og i pagt med afdødes ånd. Med andre ord er der gode muligheder for, at du og dine børn kan give udtryk for, hvordan I gerne vil have at denne stund bliver. Du kan hjælpe dine børn ved f.eks. at foreslå dem, at syng deres yndlings sang for far, eller at lave en sidste tegning til mor.

Ritualer kan være:

- At syng en sang eller en salme
- Bede Fadervor eller en fri bøn
- Oplæsning af et digt, et brev til eller fra afdøde, ord fra Bibelen
- Spille musik. Enten fra et musikinstrument eller fra en lydkilde
- Sige noget om eller til den døde
- Være sammen i stilheden. Står omkring sengen, måske med hinanden i hænderne
- Velsignelsen lyses – her medvirker præsten
- Tænde et lys eller man giver ting til den døde
- Man drikker et glas vin, øl eller champagne sammen – sodavand til børnene

Er du i tvivl om, hvad der kan lade sig gøre, eller hvad der opfattes som etisk korrekt, så husk på at personalet på sygehuset og hospice oftest har gode erfaringer med, hvad der fungerer i situationen – også for børnene.

Andre kulturers ritualer

De fleste danskere kender den kristne tradition og de ritualer, som er knyttet hertil. Ovennævnte ritualer er i høj grad knyttet til den danske, kristne tradition.

Naturligvis tages der på et hospice, i patientens hjem eller på sygehuset hensyn til patienter og pårørende med en anden tradition eller religion, end den almindelige danske folkekirke.

Hver religion og kirkesamfund har sine ritualer, og her er det personalets pligt at støtte efter bedste evne. Katolikken, der får den sidste olie, hvor den syge salves med olie, mens der læses fra Bibelen. Jøden, der ønsker at dø til tonerne af den hebræiske hymne. Muslimen, der skal have bedt sine bønner af en troende muslim, eller budhisten, der ønsker røgelsespindene tændt.

Det er vigtigt at personalet kender den døende, dine og jeres børns ønsker, så de i god tid kan forberede, hvad der skal ske.

Ofte er etniske minoriteters traditioner og ritualer sammenblandet med danske traditioner. Man kan derfor ikke sige, at alle muslimer vil have en troende muslim til at læse op af koranen, men nogle ønsker det. Ligesom alle kristne heller ikke ønsker at få bedt et Fadervor, men nogle gør.

Så husk at spørge personalet om muligheder, hvis de ikke selv kommer ind på det. Det skaber som sagt tryk, at få ønsker om ritualer skrevet ned i god tid.

Blive ved afdøde om natten?

Hvor længe ovennævnte ritualer tager og hvor lang tid den enkelte familie, eller de enkelte pårørende, har behov for at blive i rummet hos afdøde, varierer meget.

Men vær opmærksom på, at det ofte er børnene, som har sværest ved at løsrive sig og forlade rummet.

Ikke sjældent kan dette resultere i et ønske om at få en eller flere senge redt op i rummet, så man kan tilbringe den første nat så tæt på afdøde, som muligt.

Et ønske, som næsten altid bliver imødekommet, uanset hvor far eller mors dødsleje er:

- **Efter mors død, havde Mads været med til at gøre hende i stand og iklæde hende den brudekjole, de havde aftalt hun skulle have på, når hun døde. Det var efterhånden blevet meget sent, da familien gjorde sig klar til at tage hjem. Men på vej ud af døren, ville Mads lillesøster Katrine alligevel ikke med. Hun ville blive ved sin døde mor om natten og passe på hende. Mads stedfar spurgte Mads, hvad han så ville? Han måtte gerne blive sammen med dem, men kunne også komme hjem til sin far. Mads valgte at blive hos de andre. Han fik ikke sovet meget den nat, for han måtte ofte hen til mor, –"bare for at være helt sikker på, at hun virkelig var død."**

Få afdøde med hjem?

“Hvem bestemmer over de døde”? –
"Det gør ejerne jo!"

Dreng, 5 år

Hvis far eller mor er død på hospitalet eller på hospice, kan der i nogle efterladte familier opstå et ønske om, at have afdøde far eller mor liggende i hjemmet en sidste gang.

Det er vigtigt at nævne her, at der ikke findes faste regler på området. Derfor vil det ofte være det enkelte sygehus, som sætter rammerne. Nogle steder vil man forsøge at imødekomme ønsket – andre steder vil man på det kraftigste fraråde dette.

Man det står ingen steder at man ikke må transportere en afdød hjem fra sygehuset. Dog skal man være opmærksom på, at det typisk vil være for egen regning. Sygehuset har ingen forpligtelse til at stå for transporten til og fra hjemmet.

Men hvis man har en varebil eller andet, hvori transporten vil kunne lade sig gøre på en forsvarlig og etisk korrekt måde, vil det være helt ok.

I sjældne tilfælde, som f.eks. mordsager der inkluderer obduktion af afdøde, kan politiet dog nedlægge forbud mod dette.

De første dage efter dødsfaldet

De første dage hjemme efter fars eller mors død, er selv sagt forfærdeligt hårde og svære at komme igennem. Vi savner, sørger, græder og tænker næsten hele tiden på afdøde og den tid sammen med vedkommende, som nu definitivt er forbi.

Men samtidig er vi også nødt til at orientere os mod den nærmeste fremtid. Vi får ganske enkelt ikke lov til at synke fuldstændigt væk i sorgen. Der er arbejde, som skal udføres. Blandt andet:

Møde med præsten, forberedelse af begravelsen

- Information om begravelsens forløb
- Tale – lad børnene være med og lad dem fortælle, hvad de synes er vigtigt præsten fortæller om afdøde far eller mor i kirken
- Sange – for de lidt større børn, vil det have stor betydning, at de kender og forstår de salmer og sange, som bliver sunget ved begravelsen. Lad dem være med til at vælge
- Udsmykning – inddrag børnene i valget af blomster til kisten og evt. udsmykning af kirkerummet.

► **Se kapitlet "hvem er hjælperne" s. 115.**

Møde med bedemanden

- Information om alt det praktiske omkring beklædning af afdøde far eller mor, ting med i kisten, lågpålgelse, transport af kisten til kirken, evt. transport af kisten fra kirken ved bisættelse.
- Valg af kiste – farve, form og udsmykning kan have stor betydning for børnene, selv om det i sidste ende, nok er pengepungen, der sætter begrænsningen
- Efter bisættelse: Valg af urne – lad evt. børnene tegne, male og skrive på urnen
- Dødsattest og anmeldelse til Folkeregisteret

Forberedelse af afdøde

Hvilket tøj skal afdøde have på? Skal vi give far eller mor noget med i kisten?

Forberedelse af ceremonien

Er der nogen, som vil sige noget om afdøde i kirken – vil barnet? Har barnet evt. et ønske om en særlig handling, der bliver foretaget i løbet af begravelsen?

Dødsannonce

Hvad er det vigtigt at få kommunikeret? I hvilken medie?

Kontakt til skole eller daginstitution

Reel information om dødsfaldet og barnets nærmeste fremtid. Evt. mødes i hjemmet med barnets primærlærere eller –pædagoger, for at tilrettelægge barnets tilbagevenden til kammeraterne og forberede hvordan vi griber det an. Herunder information til klassens forældre.

Informere om praktiske ting i forhold til kammeraters og forældres deltagelse i begravelsen.

► **Læs mere i kapitlet "Hvem er hjælperne"? s. 103.**

Kørsel til kirke eller kapel

Skal der være "ligtog" til kirken?

Bodeling og skifteret

Sjældent eller aldrig noget børnene skal involveres i, men endnu en presserende opgave midt i alt det triste

Vi vil ikke gå yderligere i detaljer her, men i stedet anbefale, at du orienterer dig yderligere på de forskellige hjemmesider på nettet, som beskæftiger sig med alt det praktiske, der er forbundet med en nær pårørendes død.

Behøver vi nævne, at også i forbindelse med alle disse praktiske beslutninger, er det vigtigt at lade børnene komme til orde og spille ind med ideer, spørgsmål og ændringsforslag.

Se afdøde inden begravelsen

Et af de spørgsmål vi oftest konfronteres med i vores arbejde, er hvorvidt børnene skal se afdøde, inden låget lægges på kisten. Dette spørgsmål indikerer, at rigtig mange børn ikke har fået muligheden for at være til stede ved far eller mors dødsleje, endsige se afdøde umiddelbart efter at døden var indtruffet.

Men tre – fire dage efter dødsfaldet, melder tvivlen sig hos mange efterladte forældre. Ikke mindst fordi de selv føler et stort behov for at se mand eller kone en sidste gang. Og heldigvis lader de tvivlen komme børnene til gode, ved at ringe os op.

Intet barn bør nægtes muligheden – intet barn bør tvinges

Stort set alle de børn, vi har mødt i vores arbejde, siger samstemmende, at det var vigtigt for dem at se afdøde far eller mor, for at være helt sikker på at vedkommende virkelig var død. Det var ikke altid så rart, men det var uhyre vigtigt.

Det ubehagelige bestod i, at mange af disse børn helt ureflekteret og uden forberedelse, blev konfronteret med deres afdøde far eller mor tre, fire, fem dage efter at døden var indtrådt, med deraf følgende tydelige fysiske forandringer hos afdøde.

Det vigtige bestod i at være helt og aldeles sikker på at forælderen VAR død og at det ikke var en anden, der ved en fejltagelse lå i kisten. Helt sikre blev børnene, når de berørte afdødes kolde krop. Det levnede intet håb om liv. Ubehageligt ja – trist ja – men det gav vished.

Det er godt for barnet at se afdøde, men...

Så vores råd er – ja, det er godt for barnet at se afdøde far eller mor. Men det kræver voksen ansvarlighed og medvirken. En voksen kan i denne sammenhæng være far eller mor, men også en nær pårørende eller en god ven af familien, som kan magte opgaven og som barnet er tryk ved og har tillid til.

Inden barnet ser afdøde, er det en god ide, at den voksne alene besøger rummet hvor afdøde ligger. Opgaven er – så at sige med barnets sanser – at mærke rummet. Hvor koldt er her? Hvor fugtigt er her? Hvordan lugter her? Hvordan er belysningen? Hvordan ser afdøde far eller mor ud nu? Hvilke fysiske ændringer træder tydeligst frem, i forhold til sidste gang barnet så ham eller hende? Hvilket tøj har han eller hun på? Hvordan ligger vedkommende?

Når du (eller en nær pårørende) har skabt dig dette overblik, kan du møde dit barn og nænsomt fortælle, hvad du har observeret. Derefter kan du tilbyde barnet, at I sammen går ind og siger farvel.

De fleste børn vil herefter gå ind til afdøde, og opleve afskeden som meningsfuld og samtidig få før omtalte vished for at far eller mor virkelig er død:

- **Dagen efter gik vi ind på kapellet for at se fars lig. Det lyder måske ulækkert, men hvis man ser det, så ved man, at det virkelig er sandt. I venteværelset på kapellet begyndte jeg at græde. Jeg var ved at indse, hvad der var sket.**

Sandheden ramte mig hårdt. Jeg græd, som jeg aldrig havde grædt før.

Da jeg kom ind til min far, var han helt kold.

Det var en sær følelse at stå der ved siden af liget af en mand, ved hvis side, jeg havde regnet med at vokse op.

Min søster og jeg bad om at være lidt alene med ham. Jeg gav ham et knus sådan lige for at sige farvel. Det er svært at sige farvel til sin far.

Dreng, 14 år

Enkelte børn vil reagere anderledes. De vil f.eks. sige, at "nu ved jeg, at alt er godt. Så behøver jeg jo ikke se mor". En sådan reaktion vil nok bekymre mange. Men oftest er barnets reaktion reel nok. Det føler sig tilstrækkeligt informeret.

Skulle du blive i tvivl, kan du forberede barnets senere fortrydelse over ikke at tage imod tilbuddet, ved at tage et par billeder af far eller mor i kisten. Billederne kan blive meget vigtige vidnesbyrd senere, hvis barnet fortryder sit valg, eller har forestillinger om, at far stadig lever "et sted".

Hvis afdøde er svært tilskadekommet

I nogle tilfælde vil personalet fraråde, at barnet (og den voksne) ser afdøde. Dette, hvis døden er forekommet med stor voldsomhed, f.eks. i en trafik- eller arbejdsulykke, hvor afdøde er svært beskadiget. Men erfaringerne siger faktisk, at børnene (og den efterlevende forælder) alligevel har god hjælp af at være ved afdøde, men med modifikationer. Man har f.eks. erfaring for, at hænderne ofte er relativt uskadede, sammenlignet med resten af kroppen. I disse situationer tildækker man afdøde med et hvidt klæde, men lader den ene hånd være fri. Børn som har måttet nøjes med denne procedure angiver, at det var nok til med vished at konstatere, at det VAR fars hånd. De kunne røre ved den og på den måde være sikker på at far var død.

- “ **I første omgang forestillede jeg mig at det ville blive meget mærkeligt. Jeg troede at der ville være en masse blod og sådan. Men det var der slet ikke. Men han havde en masse små plet-**



ter på sine arme. Det var vist efter at de havde skrubbet ham ren. Hans ene øre var blå og det andet var lidt rødt fordi han havde blødt. Inden vi gik ind sagde præsten, at han ville se meget bleg ud – men jeg synes faktisk at han lignede sig selv.

Pige, 9 år. Far døde i en arbejdsulykke.

Lægge låg på kisten

Oftentimes vil det, at se far eller mor for sidste gang, blive fulgt af en ceremoni, hvor man sammen med bedemanden hjælpes ad, med at lægge låget på og fastgøre det til kisten.

Det er et ritual, som mange børn angiver som meningsfuldt og ansvarsfuldt – og meget sørgeligt – at få lov til at være med til. Du kan hjælpe dit barn i denne proces, ved f.eks. at inddrage barnet i, hvilket tøj far eller mor skal have på i kisten. Du kan også foreslå at barnet har forberedt "noget", som kan puttes ned i kisten. Det kan være blomster, tegninger, breve, en betydningsfuld ting...

“ Min søster og jeg puttede hver vores yndlingsbamse ned til far i kisten. Det var mor, der spurgte om vi havde lyst til det. Det ville vi rigtig gerne, fordi vi ønskede at far skulle have vores lugte med sig i kisten”

Pige, 9 år

Begravelsen

"Min søn er tre år – synes du han er for lille til at komme med til sin fars begravelse?"

Dette, er et andet af de mest almindelige spørgsmål, vi konfronteres med.

Når spørgsmålet bliver fremført, stiller vi gerne et modspørgsmål, *"Hvad synes du selv?"*, i stedet for straks at svare.

Svaret er næsten altid,

"Jamen, jeg vil rigtig gerne have ham med, og jeg synes det er vigtigt at han får taget afsked med sin far. Men jeg er bange for, at han bliver urolig og forstyrrer ceremonien".

"Hvorfor tror du at han gør det?", kan vi spørge.

"Fordi jeg ikke tror, jeg kan magte at være mor i den tid begravelsen varer. Jeg er bange for at jeg bryder helt sammen – og så kan jeg jo ikke være en ordentlig mor imens".

Ovenstående samtale genfortæller meget godt, hvad det er, der rører sig i os forældre, når vi skal tage afsked i kirken. Vi ved, at det bliver svært at stå igennem og vi ved, at det derfor bliver svært at kunne give vores børn den tryghed og kærlighed, som er så vigtig i netop denne stund.

Ikke desto mindre er vores holdning helt klar. Man kan aldrig være for lille til at deltage i sin fars eller mors begravelse. Selv om barnet muligvis ikke kan huske meget fra selve handlingen, så er det senere i barnets opvækst uhyre betydningsfuldt, at have vished for, at jeg var med til min fars eller mors begravelse. Faktisk møder vi jævnligt børn, som ikke fik tilbudt muligheden for at tage afsked i kirken. De er uhyre misfornøjede og sårede over, at de var for små til at deltage.

“ ”Hvorfor måtte jeg ikke være med, når mine tre større søskende måtte? Han var da lige så meget min far!”

Dreng, 9 år

Når det drejer sig om begravelsen, angiver børn samstemmende, at det er vigtigt at være til stede. Være en del af fællesskabet, og sammen få sagt farvel.

Og de har helt ret!

Det er sidste chance til at få sagt farvel. Kirken eller kappellet giver os de rolige, smukke omgivelser og præsten fastholder forløb, ceremonier og ritualer, som gør at vi kan udholde det uudholdelige. Vi synger sammen til ære for afdøde. Vi er sammen i sorgen. Et sådant fællesskab kan vi ikke tillade os at afskære vores børn muligheden for at deltage i.

Skulle du på trods af denne anbefaling vælge, ikke at have dit barn med til begravelsen, synes vi du som minimum skylder barnet, at der bliver taget nogen billeder, som barnet senere kan se og på det grundlag få en forståelse af, hvad der skete i kirken.

Forberedelse skaber en god oplevelse

Det er vel de færreste børn under fem år, som har prøvet at være i en kirke før – og slet ikke til en begravelse. Så for at det kan blive en god oplevelse kræver det, at vi forbereder barnet på, hvad det kommer til at opleve under begravelsen.

Vi må fortælle barnet om det store smukke rum, orgel-spillet, ceremonien, blomsterne, præsten, kisten og de ritualer som følger med. Hvis det er muligt, er det en rigtig god ide, at besøge kirken inden begravelsen.

Men først og fremmest er det vigtigt, at vi forbereder barnet på, at der kommer rigtig mange mennesker i kirken, som kender afdøde far og mor.

Vi kan f.eks. sige:

"De kommer for at tage afsked med vores døde mor og de er meget kede af det. Ligesom du og jeg er. De er

meget optagede af begravelsen og de er rigtig kede af det. Så kede af det faktisk, at de næsten alle sammen græder."

Hvornår oplever børn ellers at se voksne græde – oven i købet i kor? Aldrig. Ikke så underligt, at de bliver urolige, hvis ikke vi har forberedt dem på dette "fænomen".

Hjælp i kirken

☞ Selv min klasselærer var med i kirken til fars begravelse – bare for min skyld

Pige, 9 år

Mange efterladte forældre nærer en helt berettiget bekymring for, om de kan undgå at bryde sammen foran deres barn, når begravelsen går i gang.

Børn kan sagtens rumme vores tårer, når blot vi deler de tanker og følelser, som får dem til at trille. Værre er det når vores gråd bliver helt ukontrollabel og svær at stoppe igen. – Sådan som vi ofte oplever det i kirken ved begravelse af en nær pårørende.

I en sådan situation får vi brug for hjælpere, som vores børn er trygge ved, og som kan udholde at være i alt det smertelige og sørgelige, fordi de ikke er ligeså tæt på afdøde, som vi selv er. Det oplagte valg er en eller to af barnets lærere eller pædagoger.

Dit barns klasselærer eller primærpædagog vil sandsynligvis gerne deltage i begravelsen af hensyn til dit barn og for at vise dig og afdøde respekt. Hvorfor så ikke benytte anledningen, til at knytte dem lidt tættere til denne begivenhed. Husk på at, de for dit barn, repræsenterer alt det trygge og uforanderlige, midt i en meget utryk og uvant situation.

Ud over at lærerne eller pædagogerne her og nu aflaster dig som forælder, er pointen også at de deler oplevelsen med dit barn. Det betyder, at de fremadrettet kan hjælpe dit barn med at fastholde historien om, hvad der skete i kirken.

Spørg dem – de siger helt sikkert ja.

▶ Læs mere i kapitlet "Hvem er hjælperne?" s. 106.

Nedenstående historie, fortalt af to børnehavepædagoger, giver et meget godt billede af hvori hjælpen består.

● Vi var nogen af de sidste, som ankom til kirken – vi synes jo det var temmelig privat og ville ikke gøre for stort et nummer ud af vores deltagelse.

Oppe ved kirkedøren stod Eigil og hans mor og gav hånd til alle, som gik ind i kirken.

Vi var vel en 100 meter fra dem, da Eigil fik øje på os. I samme nu slap han mors hånd og uden et ord drøned han ned til os og sprang op i favnen på mig. Han klyngede sig fast til mig, som en lille abeunge. Og der blev han faktisk i den næste time.

Først var det ret grænseoverskridende, dels fordi vi synes det var synd for hans mor, dels fordi vi nu var nødt til at sætte os frem på forreste række sammen med mor og den nærmeste familie og ikke på en af de sidste rækker, som vi havde planlagt.

Det var nu godt, at vi kom til at sidde der. For Eigils mor brød helt sammen flere gange i løbet af begravelsen. Hver gang rakte Eigil ud og aede mor over håret, og der løb små tårer ned ad hans kinder. Men grebet i mig løsnede han ikke.

Først da det hele var slut og vi var på vej til gravøl, gav Eigil slip og kom op til mor.

Mor var heldigvis fuld af lovord over, at vi var kommet og havde magtet det hele for Eigils skyld. Men også fordi vores tilstedeværelse havde hjulpet hende så meget.

Det var en rigtig god oplevelse og det har helt sikkert styrket vores bånd til Eigil, så han er nemmere at trøste og holde i gang i børnehaven, end hvis vi ikke havde været med.

Børnehavepædagog, 42 år

Deltagelse af venner og klassekammerater

“ Min klasse var der også. Det var mit ønske at de skulle deltage, for så kunne de bedre forstå hvad der var sket for mig

Dreng, 12 år

Oftest er den første tanke der melder sig omkring begravelsen, at den skal foregå i stilhed og kun i overværelse af den nærmeste familie.

Men når man som efterladt forælder får tænkt over det, og vendt tingene med nære pårørende, vælger de fleste – for børnenes skyld – at alle er velkomne.

“ Far fortjener en lys og venlig begravelse, så vi har bestemt os for at alle er velkomne i kirken.

Efterladt mor

Det er i den sammenhæng vigtigt at huske på, at mange af dit barns kammerater og forældre, rigtig gerne vil deltage. Det har stor betydning for dem at vise deres medfølelse, men det har endnu større betydning for dit barn. Tænk at opleve, at vennerne som man ellers altid er sammen med om skæg og ballade, bekymrer sig om det forfærdelige, der er sket. – At de forstår og anerkender dit barns smerte. Deres deltagelse gør det lettere for dit barn, at vende tilbage til skolen eller daginstitutionen.

Begraves eller bisættes

Ceremonien i kirken eller kapellet afsluttes som oftest på en af nedenstående måder:

Begravelse

Kisten bæres i procession til den åbne grav, hvor den sænkes ned og jordpåkastelsen foretages, efterfulgt af et fadervor og en salme eller sang.

Bisættelse

Bisættelse rummer flere mulige scenarier:

- Kisten bæres ud til rustvognen, som langsomt kører væk med kurs mod krematoriet, mens pårørende og venner står foran kirken eller kapellet

- Kisten bliver stående foran alteret til alle har forladt kirken
- Kisten bliver stående foran alteret, mens et tæppe sænkes ned foran kisten og alle forlader kirken
- Kisten sænkes mekanisk ned gennem en lem i gulvet og alle forlader kirken

● Onsdag, seks dage efter far døde, var der bisættelse. Det var hårdt at sidde på forreste række til sin fars bisættelse, men selv der kunne jeg ikke græde. Det var svært at se de andre græde, men ikke selv kunne. Min far skulle brændes, så efter bisættelsen blev kisten kørt til lighuset. Da vi stod og så bilen køre væk, sagde mor "Vink farvel til far." Og det gjorde vi.

Det var svært at tænke på, at hans jordiske rester skulle brændes, og til urnenedsættelsen havde jeg intet forhold til urnen. Det var bare en potte med aske, tænkte jeg. Min fars urne blev begravet ved siden af hans egen far, der var død af kræft.

Bilen min far blev kørt til kapellet i, var en "Chrysler", selv om han elskede "Mercedes-Benz". Nogle måneder efter begravelsen hørte jeg, at Mercedes havde opkøbt Chrysler. Gad vide, om det var et tegn fra min far...?

Dreng, 14 år

Uanset om man bliver bisat eller begravet, kan man have et familiegravsted. Det er ikke ualmindeligt, at urnen bliver sat ned i et gravsted med gravsten. I den forstand behøver der ikke være nogen forskel på at blive begravet eller bisat.

Omvendt kan man også mange steder blive kistebegravet på den anonyme kirkegård, på samme måde som urnen kan nedsættes her.

Omstående arbejdsark om begravelse og bisættelse kan muligvis hjælpe dig, når du vil tale med dit barn om hvad der skal ske i kirken og bagefter.



Det som skræmmer børn

Uanset, hvad afdøde har valgt, eller hvad du og din familie vælger, så er det oftest det faktum at afdøde enten skal begraves dybt nede i jorden eller brændes op i en glohed ovn, som bekymrer børnene. Begge metoder kan skabe meget skræmmende billeder.

Så det er vigtigt at få talt denne del af ceremonierne ordentligt igennem. Vigtigst er det at forsikre børnene om, at når man er død, så mærker man ingenting længere. De døde kan heller aldrig komme tilbage igen. Selvom det kan forekomme morbidity, kan en snak om at alt dødt går i forrådnelse hjælpe med til at forklare, hvorfor vi begraver eller brænder de døde. Sådan har man altid gjort – overalt i verden.

Anskuet på denne måde, bliver det at se den afdøde far eller mor før begravelsen, så uhyre vigtigt. Der igennem får dit barn vished for, at far eller mor vitterligt er død.

Gravøl

Det er en almindelig dansk skik, at de efterladte samles efter begravelsen eller bisættelsen, til en højtidelighed med lidt mad og drikke.

Ofte består det højtidelige i at mindes afdøde på en helt anden mere glad og ureflekteret måde, end i kirken. Man udveksler minder om afdøde, fortæller små anekdoter eller synger sange, som minder os om afdøde. Ikke

sjældent udvikler gravøllet sig til en glad og lys sammenkomst, som man går fra med glæde og fred i sindet.

Denne begivenhed kan være meget vigtig for børnene at deltage i. Det gør godt at høre så mange forskellige mennesker, tale så pænt og glædesfyldt om afdøde far eller mor. Ofte vil nogle af de fortællinger børnene hører denne dag, følge dem resten af livet, fordi historierne er med til at holde minderne om afdøde åbne.

Tiden efter...

Efter begravelse eller bisættelse kommer en meget svær tid, for de fleste efterladte forældre og børn. Alt det her-og-nu-praktiske er klaret og pludselig tænger hverdagen sig på igen.

Men det er en totalt forandret hverdag.

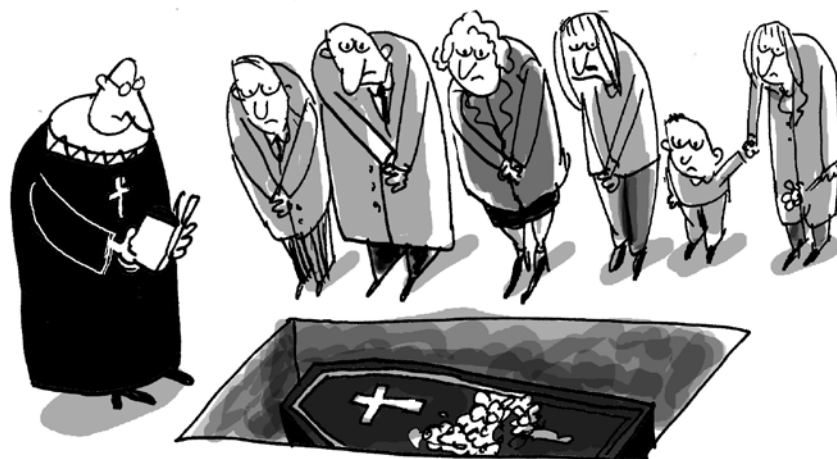
Som nævnt andre steder i denne bog, skal vi til at bygge en helt ny familiestruktur op, på grundlag af det, der aldrig mere kommer tilbage.

► Du kan læse mere om hvordan denne tilsyneladende uløselige opgave kan gribes an, i kapitlerne:

"Hvordan rumme egne følelser og samtidig hjælpe sine børn?" s. 78, "Hvem er hjælperne?" s. 98 og "Praktiske aktiviteter sammen med dit sørgende barn" s. 116.

● Til fri kopiering

Begravelse



● Til fri kopiering

Bisættelse



Hvordan kan man rumme egne følelser og samtidig hjælpe sine sørgende børn?

Som forældre håber vi inderligt på, at vi kan skåne vores børn mod meget af det besvær, og den smerte vi selv har oplevet. Ofte så meget, at vi ikke kan se hvor meget børnene lider i ensomhed, fordi vi ikke magter at tale med dem om alt det, der optager dem. Vi ser med andre ord det vi håber, og fortrænger – i den kærligste mening – de barske realiteter.



At være hjælper, når man selv er ked af det

Livstruende sygdom og dødsfald i hjemmet gør det nødvendigt for familien, at bruge al deres energi og ressourcer på omsorgen for den syge/døende. Dette indebærer ofte, at børnenes behov kommer i anden række. Ved sygdom i hjemmet kan barnet opleve en meget ensom periode, fordi begge forældre vil være følelsesmæssigt og praktisk overbebyrdede. Situationen kan være så belastende, at man ikke er i stand til at forholde sig til børnenes følelsesmæssige tilstand, i det omfang man gerne vil.

Det samme gør sig naturligvis gældende i familier hvor far eller mor er døde.

“Efter min far begik selvmord, blev alting nyt. Hele mit liv fik en helt ny betydning. Nu er min mor ene om at skaffe penge og det er nogen gange hårdt for hende. Det er som om, vi alle er blevet nye mennesker. Alt er forandret.

Pige, 14år

En stort set uløselig opgave

Der er nok af forklaringer på, at man som efterladt forælder kæmper med at være det anker i børnenes tilværelse, som de forventer at man er. Men grundlæggende er opgaven, med pludselig både at skulle være far og mor, næsten uoverkommelig.

– Så hvordan holder du det nødvendige fokus på børnenes ve og vel – de har jo grundlæggende brug for dig hvert minut de er vågne – når du selv er lagt ned af tidsmangel og afmægtighed?

- Hvordan deler du følelser, når du selv er tynget af sorg?
- Hvordan opretholde kontinuitet i en hverdag, som konstant byder på stressfyldte udfordringer og problemstillinger, du måske aldrig har skullet forholde dig til før?
- Hvordan undgå at være opfarende og let at irritere, når hver eneste hverdagsagtige opgave er en uoverstigelig udfordring?
- Hvordan undgå at være mere eftergivende overfor dine børns krav og ønsker, end du egentlig vil?
- Hvordan orke at opretholde bare et minimum af disciplin, når det letteste er at give efter for selv de mest urimelige ønsker?
- Og hvordan undgå at være alt for overbeskyttende og angst, når du sender dine børn ud i verden hver morgen?

Børn kan tåle utroligt meget – men de kan ikke tåle at blive holdt udenfor

Hvordan i det hele taget magte at være hjælper, når man selv er fyldt op af triste følelser, og hver dag er en kamp for at stå op og komme i gang med dagen?

Mange forældre søger – i den kærligste mening – at undgå eller udsætter mødet med børnenes smerte. – *“Mine børn skal ikke se mig græde, det gør ondt nok i forvejen”.*

Men sandheden er desværre den, at med mindre, vi er ualmindelig godt forberedt på vores børns spørgsmål og reaktioner, så opfattes den afmægtighed som rammer os, omgående af barnet. Ofte udløser det frustrationer og heftige reaktioner, som vrede og gråd, hos begge parter. Hvis ikke man i situationer som disse, er forberedt på

tårerne og forklarer barnet, at det ikke er dets spørgsmål, som gør mig ked af det, kan disse møder udvikle sig til noget meget akavet. Forælderen forsøger at undgå det smertefulde i barnets spørgsmål, f.eks. ved at aflede barnets opmærksomhed eller snakke om noget andet.

Men barnet opfatter dette. Barnet opfatter at mor bliver ked af det, når det spørger til fars sygdom eller død. Men det bliver desværre også mødt med forvirrende og smertefulde signaler. Mor bliver ked af det og græder, når jeg vil tale om far. Eller mor siger hun ikke er ked af det, når jeg spørger – men det kan jeg jo se at hun er. Barnet tænker ofte: – Jeg vil ikke gøre mor ked af det, så jeg må hellere lade være med at spørge mere.

Sprogligt er vi vores børn overlegne, men når det kommer til at aflæse kropssprog, er børnene langt foran. De aflæser vores kropssprog og de afslører os. Især når vi befinder os i pressede og følelsesladede situationer. Hvis vi på trods af dette afviser at være kede af det og tyr til denne type "selvoverlevelse" udsætter vi barnet for et af de værste overgreb, et barn kan møde. Nemlig at blive i tvivl om, hvorvidt man kan stole på sin forælder.

“ **Min far døde af en kræftsygdom, da jeg var 12 år gammel. Det er næsten et år siden nu. Selv om han var syg i over tre år, så fortalte min far og mor mig aldrig, at han kunne dø af sin sygdom. Det var noget, jeg selv måtte finde ud af. Min far kunne ikke lide at snakke om sin sygdom. Han skældte altid ud på min mor, hvis hun begyndte at snakke til ham, om den. Når de sådan skændtes og diskuterede, troede de ikke, jeg hørte noget. Men jeg hørte hvert eneste ord, de sagde. Min far kunne ikke gå på arbejde de to sidste år. Derfor havde vi ikke ret mange penge. Det kom de også tit op at skændes om. Så sagde min mor, at det også var den forbandede sygdoms skyld. Når jeg så kom ud i køkkenet, holdt de op med at skændes. Lige med det samme. Hvis jeg spurgte, hvad de skændtes om, sagde de bare,**

at jeg skulle blande mig uden om. – Det var ikke beregnet for små ører som mine.

Engang hørte jeg far sige, at han ikke troede, han ville overleve sin sygdom og at han snart skulle dø.

Jeg gik i seng med det samme, selv om klokken kun var fire. Jeg græd og græd, men der var ingen som hørte mig. Til sidst faldt jeg i søvn.

Pige, 14 år

Hvad børn ikke ved, får de ondt af

Bedre bliver det ikke, hvis vi bilder os ind, at vi kan ty til en fortrolig samtale om det svære, med en anden voksen, mens børnene er i nærheden.

Sandheden er, at jo mere intense og hemmelige vi voksne bliver i vores indbyrdes kommunikation om sygdom og død, jo mere drages vores børn mod indholdet af samtalen.

Men ofte fanger de kun brudstykker og tør ikke efterfølgende spørge de voksne om den rette sammenhæng. Det gør børnene mere angst og alene.

“ **Jeg ville vide hvordan min syge far havde det. Så når telefonen ringede på et helt bestemt tidspunkt, vidste jeg at det var min moster, som ringede for at høre, hvordan min far nu havde det.**

På de tidspunkter sørgede jeg altid for at være ovenpå, hvor den anden telefon stod. Når mor tog telefonen i stuen, løftede jeg røret samtidigt. Så kunne jeg høre alt, hvad de to snakkede om. Det var den eneste måde jeg kunne få information om, hvor galt det stod til med min far. Men det var ikke rart. For jeg skulle hele tiden passe på, ikke at blive opdaget. Og bagefter kunne jeg jo heller ikke spørge mor, om sammenhænge som jeg ikke forstod. Resultatet var, at jeg blev mere og mere bange og mere og mere alene.

Pige, 14 år

Vi ser det, vi håber

Når vi er i sorg, er det ofte et fremtrædende karaktertræk hos os forældre, at vi blot behøver den mindste anledning for at blive bekræftet i at vores børn, i højere grad end os selv er resistente overfor eksempelvis den anden forælders sygdom eller død og den deraf afledte sorg.

Små ting i barnets hverdag "hjælper" os til at fastholde den tanke. Nok mest fordi, vi har brug for at holde os selv fast på at sorgen, for børnene, ikke er lige så smertefuld og intimiderende, som den er for os selv.

Så kan det, at opleve sit barn i sorgløs leg, på få sekunder, få os til at fortrænge de mange andre og tidligere øjeblikke, hvor barnet har været sorgfuldt. Vi ser det vi håber – og måske også ønsker – for vores børn.

Det er ikke spor mærkeligt, at man som forældre i belastede situationer mangler modet og lysten til at inddrage sine børn i konsekvenserne af en livstruende sygdom eller et dødsfald.

Det er vigtigt at pointere, at man i sådanne tilfælde – nøjagtig ligesom andre forældre – handler i kærlighed til sine børn, men måske for en stund, af gode grunde, har mistet overblikket.

“**Det er en hård dag for jeg ved, at min far ikke kan se mig blive 18 år. Han misser alle de vigtige dage i mit liv. Når jeg bliver student eller bare, når jeg er glad.**

Dreng, 17år

En voksen er én man kan stole på

Når børn mister forældre, eller oplever livstruende sygdom, er det vigtigt at huske på, at deres sorgreaktioner i mindst lige så høj grad har rod i de ændrede livsvilkår, som i selve dødsfaldet.

I langt de fleste børns livsopfattelse står far og mor, naturligt nok, særdeles centralt placeret som dem, man altid kan stole på. De fleste børn udtrykker deres tillid til forældrene på denne måde:

"Det vigtigste ved en voksen er, at en voksen er en man kan stole på".

Altså en der er rammesættende, skaber orden i kaos, altid er parat til trøst og tilrettevisning – en der opdrager og benytter sandheden med omtanke.

Hvis en af disse omsorgspersoner pludselig mister forældrevnen, på grund af livstruende sygdom eller ligefrem dør fra barnet, stiller det barnet i en rædselsvækkende situation. Det kan ikke længere "stole" på far, for far kan ikke alt det han kunne da han var rask – eller han er død. Og det at far er anderledes, eller død, betyder at mor ikke magter at skabe nye, trygge rammer så hurtigt, som barnet har brug for det. Barnet føler, at det heller ikke helt kan "stole" på mor!

En kvinde, som mistede sin mand og far til deres to fælles drenge, ridser kort og præcist tingenes tilstand op:

● **Jeg har haft enestående hjælpere de sidste tre måneder siden min mand døde. Det var slet ikke gået uden dem.**

Der er bare en ting jeg ikke kan holde ud. Det er at de alle sammen har så travlt med at vores hverdag skal blive som den plejer at være. Men hos os "plejer" far altså ikke at være død. Det er benhårdt og hver dag er en kamp for at komme videre og for at kunne rumme mine børn og deres smerte også.

Vi erkender blankt, at vi sætter problemstillingen på spidsen og muligvis provokerer nogen, ved at tale om "at kunne stole på – eller ikke". Men set fra barnets perspektiv, er det ikke sjældent denne totale forvirring, at alt er forandret og ingen magter at genskabe balancen, som er kimen til alle de uhensigtsmæssige sorgreaktioner.

Pointen er, at hvis ikke man som barn bliver set, hørt og forstået af de nære omgivelser, når et så barskt livsvilkår, som livstruende sygdom eller død pludselig rammer, vil det kunne få store negative konsekvenser for barnets muligheder for, at udvikle sig alderssvarende og "normalt".

Helt kortfattet kan man sige, at et barn som har et problem, men ikke bliver set, hørt og forstået med dette problem – nok skal blive et "problembarn".

Tårer/gråd

Så uanset hvordan man anskuer sagerne, nytter tavsheden ikke noget. Børn siger det selv: "Tavsheden er grusom".

Vi skal magte at tale med vores børn. Vi skal magte det forfærdelige, som fylder vores hverdag og gør livet næsten ubærligt. Det bliver ikke lettere af, at vi holder vores smerte og afmagt for os selv. Hvor gerne vi end vil, kan vi ikke gøre vores børns erfaringer for dem. Men vi kan lette vejen, ved også at inddrage dem i samtalen, når livet bliver svært og hårdt. Husk i den sammenhæng på at når vi taler om døden, så lærer vi så utroligt meget vigtigt om livet.

Men en samtale om fars død eller mors kamp mod kræften, vil jo uundgåeligt udløse tårer.

"Jeg vil ikke gøre mit barn unødigt ked af det", kan argumentet for ikke at tale sammen, være. Men fakta er, at vi ikke kan gøre barnet mere ked af det, end det er i forvejen. Så vi undgår ikke tårerne. Vi er alle så kede af det som vi kan blive. Så når vi snakker sammen om den vi savner så forfærdeligt, så kommer tårerne. Det er vel, når vi græder, at vi er tættest på den vi savner.

Set i den kontekst giver gråden god mening. Også, at dele den. Blot skal man som voksen være meget opmærksom på at forsikre barnet om, at det ikke er barnet, men omstændighederne som gør mig ked af det.

At "bryde sammen"

Børn kan altså godt rumme vores tårer – blot de får forklaring på dem.

Derimod kan børn have meget svært ved at magte, hvis far eller mor bryder sammen. Men det kan jo ske, netop fordi vores afmægtighed bliver så total, når vi konfronteres med vores børns smerte og sorg.

Skulle det ske at du bryder sammen for øjnene af dine børn, er det vigtigt bagefter at forsikre dem om, at det ikke var dem eller deres spørgsmål og tårer der var skyld i sammenbruddet, men derimod at du er lige så ked af det som dem.

Uanset hvor smerteligt sammenbruddet var og uanset at du måske skammer dig over således totalt at have blottet dig, så er det eneste som ikke dur – tavsheden. Sig noget, forklar børnene hvad det var der skete. Og lad endelig være med at love dem, at det ikke sker igen.

At handle på sin bekymring

Det er uundgåeligt at børn gennem deres opvækst oplever begivenheder, der berører dem dybt, men som de ikke har forudsætningerne for at forstå. Særligt belastende bliver det naturligvis, når en forælder bliver syg eller dør.

Den eneste tryghed vi kan tilbyde barnet i disse belastede situationer, er samværet med ansvarlige voksne. Og den vigtigste voksne er – naturligt nok – den forælder som stadigvæk er rask og i live. Det er vi voksnes ansvar at komme barnet i møde og lægge øre til dets historie. Også, når den er trist og sørgelig. Det er ikke nok at sige til dit barn, at det altid kan komme til dig, hvis det vil snakke. Den ansvarlige voksne giver sig til kende og tilbyder samtalen.

Det lyder meget lige til, men er i praksis ofte hamrende svært, som det er nævnt tidligere i dette kapitel. Så hvad skal vi gøre?

Vi skal mærke efter og handle på vores bekymring. Hver gang noget i barnets adfærd, et ordspil eller en oplysning vi får fra andre i barnets nærhed, gør os bekymrede, skal vi prøve på at finde ressourcer frem til at handle på den bekymring. Metoden til dette er groft sagt den samme, som når vi roser, skælder ud, løser konflikter eller lære fra os. Nemlig at vise nysgerrighed og empati overfor barnet – lære barnets historie at kende.



Den "irriterende voksne"

Ofte skal vi give os til kende flere gange, før barnet er helt sikker på at vi mener det, når vi siger at vi gerne vil høre dets triste historie og dele dets smerte.

Det er ikke så mærkeligt, for barnet oplever barske og skræmmende ting, som det aldrig før har mødt, og derfor ikke har forudsætningerne for at forstå. Mange børn beskriver forældres sygdom og død, som om nogen havde smidt en håndgranat midt i deres familie og på et splitsekund havde smadret den til ukendelighed.

Det er på grundlag af disse stumper, vi forældre skal prøve at få barnet i tale. Ikke underligt hvis barnet stritter imod.

En afvisning fra barnet skal naturligvis respekteres – men ikke accepteres. For vores bekymring bliver jo ikke mindre af barnets afvisning. Altså må vi prøve at få dialogen i gang, næste gang chancen byder sig. Ikke sjældent vil barnet reagere på gentagne tilbud om samtale, ved at beskyldes sin far eller mor for at være møg irriterende. Det må vi give barnet ret i, men samtidig forsikre barnet om at vi ikke gør det i en ond mening, men fordi vi er bekymrede for barnets ve og vel, og fordi vores erfaring siger os at delt smerte er halv smerte.

Ved at gentage tilbuddet om samtale, forsikrer vi barnet om at vi godt kan rumme dets smerte og at vi stadig er ansvarlige voksne – en man kan stole på – selvom alt omkring os er kaos.

Børns dannelse er et voksent ansvar

At hjælpe barnet i disse situationer, er at danne barnet. En god definition på hvad dannelse er, er at "dannelse er det, der er tilbage, når vi har glemt hvad vi har lært". Anskuet på denne måde bliver de "svære" samtaler utroligt

vitale, fordi den vigtigste del af dannelsen, er den hjælp vi giver, når børn har ondt i følelserne. Det er det grundlag, der giver dem mulighed for at vokse op og leve videre, på trods af et urimeligt livsvilkår.

Man kan sige det så firkantet, at der er ingen uddannelse uden dannelse. Man kan ikke lære noget, magte at være sammen med sine jævnaldrende og udvikle sig socialt og følelsesmæssigt, hvis ikke man er set, hørt og forstået. Det gælder ikke mindst, når hele ens trygge tilværelse braser sammen og man er lillebitte og sårbar og meget, meget trist.

“ **Venskab betyder en masse for mig, fordi det er vigtigt for mig, at jeg har nogen jeg kan snakke med om alt.**

Det kan også være et venskab i familien. Det er det vigtigste for mig, at jeg kan snakke med min mor og søstre om næsten alt.

Dreng, 14 år

Sig sandheden?

Er det, at handle på sin bekymring og være en ansvarlig voksen, man kan stole på, så synonymt med altid at sige sandheden?

Både ja og nej. Det rette svar er vel – at jeg siger sandheden, men ikke nødvendigvis alt hvad jeg ved. Det må tilrettelægges ud fra en mængde unikke ting omkring sygdommen eller dødsfaldet. Og det må naturligvis tilpasses barnets alder og modenhed:

- Hvordan snakker vi sammen i vores familie, hvad er kulturen?
- Omstændighederne omkring sygdommen – akut opstået eller langsomt fremadskridende?
- Er der håb om overlevelse?
- Omstændighederne omkring dødsfaldet – pludseligt og voldsomt eller langsomt men forventet?
- Barnets behov for at vende tilbage til den fælles historie og få flere detaljer
- Hvad andre i vores nærhed ved og snakker om...

Så uanset hvordan det totale billede er – uanset hvor barsk og ubærlig sandheden er, så er det den jeg hele tiden har med mig. Det gode ved sandheden er at der er "en og kun" en historie. Hvis vi først i afmægtighed eller den kærligste mening begynder at lave om på sandheden, fordi det f.eks. er bekvemt her og nu, så har vi lagt det første frø til at skabe utryghed og angst hos barnet. Og jo flere gange vi vælger at "twiste" sandheden, jo sværere bliver det at fremstå troværdigt. Husk på kropssproget, som ofte røber os, jo oftere vi tyr til en hvid løgn. Groft sagt skal man have en ualmindelig god hukommelse, for at kunne tale udenom sandheden over tid. Så sig sandheden – så er der "en og kun" en historie at fortælle. Den kan vi over tid fylde flere detaljer på i takt med at barnet modnes og har nye spørgsmål.

Når barnet er stor nok til at stille et spørgsmål til en voksen – så er det også stort nok til at få et svar fra den voksne

Hvis fortroligheden er skabt omkring at sætte ord på alt det ubærlige, bl.a. fordi man som forælder har været "den irriterende voksne", så er vejen banet for dialog om vores fælles erfaringer. Så vil det ikke sjældent være barnet selv, som åbner dialogen ved at stille nye spørgsmål.

Ofte vil det forekomme grænseoverskridende, at skulle svare ærligt på barnets spørgsmål, og man kan blive i tvivl om, hvor langt man kan gå. Et godt fingerpeg i denne sammenhæng er "at når barnet er stor nok til at stille et spørgsmål til en voksen, ja så er det også stort nok til at få et svar fra den voksne".

Spørgsmålet rummer ofte en ufortalt historie

Vær i denne sammenhæng opmærksom på at især mindre børn ofte bruger et spørgsmål, som indgang til at få fortalt noget, der ligger dem stærkt på sinde. De kan f.eks. – tilsyneladende ud af det blå – finde på at spørge: – "Tror du på gud?" eller "Tror du, far spiller fodbold oppe i himlen?"

Derfor vil det ofte være en rigtig god ide, ikke med det samme at gå i gang med et svar, men derimod at vise barnet at man har tid og kan rumme dets historie. Det gøres bedst ved at stille et modspørgsmål – "Hvad tror du på?" – "Hvad får dig til at tænke på det?"...

Ikke sjældent kan man som voksen blive rigtig glad for at man anvendte denne strategi, fordi barnets spørgsmål rummede et helt andet behov, end det svar man var godt i gang med at lange ud.

► **Du kan læse mere om sprogets betydning, kulturen i familien og den svære samtale med børn på s. 50.**

Hvis vi vælger tavsheden kan det få fatale følger.

Det står forhåbentlig lysende klart at den eneste strategi, der ikke dur er at vælge tavsheden.

"Tavsheden er grusom", siger alle de børn, vi møder i vores arbejde, samstemmende.

Vi er vel vidende om, at tavsheden ofte er udtryk for afmagt eller påtaget i den kærligste mening. Men desværre viser alle vores erfaringer, at det kan få fatale konsekvenser for sørgende børn, at blive mødt med tavshed.

Nedenstående historie er blot et eksempel, ud af alt for mange, på lige netop dette.

- **Da Christian var 5 år gammel, døde hans far. Det skete en dejlig forårsdag, efter at far havde fulgt Christian i børnehaven. De havde gået hånd i hånd hen ad det flisebelagte fortov og far havde lavet fis og Christian havde været så glad og rigtig fjollet. Far havde fået et sort kram og et kys midt på munden til farvel. De vinkede til hinanden indtil Christian ikke længere kunne se far. En halv time senere døde far i en voldsom ulykke på motorvejen. I den forfærdelige måned der fulgte, gjorde pædagogerne hvad de kunne, for at Christian skulle have det godt i børnehaven.**

De var altid klar til en snak og lidt trøst, hvis Christian selv henvendte sig. Men det var meget sjældent han benyttede sig af tilbuddet. Det meste af tiden legede han og virkede forbløffende uberørt af tabet. Nu og da gik han lidt i ernerum. Det lod pædagogerne ham gøre uden at gå med. De fandt det meget forståeligt, at han nu og da trængte til at være lidt i fred. En dag hvor Christian igen havde søgt væk fra kammeraterne, gik en af hans pædagoger alligevel diskret med, for at se hvordan han havde det. Pædagogen blev meget forskrækket. Hun havde ventet at se en lille, trist dreng, som måske skulle trøstes, men mødte i stedet en meget vred og ophidset lille mand, som stampede i gulvet, fægtede med armene og skældte ud på sig selv.

Da vredesudbruddet havde lagt sig, gav hun sig til kende, tog Christian på skødet, krammede ham og spurgte stille, hvad det dog var der skete.

Efter en lang pause trillede den første tåre ned ad hans kind. Og i takt med at tårene blev flere og flere, kom ordene også:

"Jeg savner min far".

"Han skal komme tilbage til mig".

"Jeg trådte på stregerne, det må man ikke!"

"Så nu kan far ikke hente mig mere".

Både pædagogerne og Christians mor handlede i den kærligste mening. Derfor fandt de det ikke nødvendigt at tale med Christian om hans døde far, eller at følge med Christian ind i pudrummet. Altså derind, hvor der var plads til sorgens følelser og til at dele dem.

Alt for længe kom de derfor til, at tage hans adfærd for givet. De glemte simpelthen at handle på deres bekymring. Men for Christian betød det, at han på mindre end en måned gik fra at savne sin far og sørge over ham, til at tro, at det var hans skyld, at far døde.

Skilsmisse – sygdom og død



Det er et faktum, at skilsmisseprocenten aldrig har været højere, end den er i dag. Tallene viser at godt en tredjedel af alle danske børn, er blevet skilsmissebørn inden de flyder 18 år.

Vi har desværre ikke kendskab til nogen skilsmissebørn, som synes at skilsmissen var en specielt god ting for dem, eller at den har bragt mere lykke ind i deres tilværelse. Skilsmissen er ene og alene en voksen beslutning og dermed også de voksnes ansvar. Hjælpen til de sørgende skilsmissebørn, er på mange måder den samme, som beskrevet i denne bog.

Skilsmisse og sygdom

“ Det er lidt træls at få en ny far, når man lige har vænnet sig til den rigtige!.

Anskuet på denne måde, siger det sig selv, at det ikke gør tilværelsen som skilsmissebarn lettere, hvis far eller mor bliver skilt på grund af den ene forældres sygdom, eller at den ene forælder bliver alvorligt syg efter skilsmissen.

Mange voksne bilder sig temmelig naivt ind, at det bedste ved skilsmissen er, at man så slipper for hele tiden at skulle forholde sig til den anden part. Intet kan være mere forkert. Skilsmisens præmis er jo netop, at vi for barnets skyld, er nødt til samarbejde og at organisere vores nye liv. Aldrig før, har vi skullet træffe så mange praktiske aftaler. For slet ikke at tale om alt det andet, der er forbundet med skiftet fra far til mor og tilbage igen. Udgifter til tøj, sko ol., ferier og fridage, familiesammenkomster og meget andet.

- I januar faldt min mand pludselig om med et hjertestop. Heldigvis blev han genoplivet. Han lå dog i koma i lang tid, hvor vi ikke vidste om han ville dø eller overleve. Mine børn har været med lige fra starten af og er blevet inddraget på hver deres niveau hele vejen igennem. Min mand har siden januar været til genoptræning og vi har måttet sælge vores hus og har nu besluttet at vi skal skilles. Min søn er indtil nu kommet godt igennem dette, men har nu fået en meget voldsom reaktion på alt det der er sket. Det kommer især til udtryk i skolen. Han græder hele tiden og kan ikke koncentrere sig eller lege med sine venner. Han er meget bange for at miste mig og i det hele taget meget påvirket af den sorg, der er inden i ham.

Kvinde, 44 år

Hvis livstruende sygdom er en ekstra dimension i skilsmissehverdagen, og vi ønsker vores barn alt det bedste, så kræver det et endnu tættere samarbejde. Og måske vigtigst af alt. At den raske forælder vælger sine ord med omhu, når talen er om den syge anden part.

Skilsmisse og dødsfald

- – Jeg er lige begyndt at bo alene med min rigtige far. For 8 måneder siden mistede jeg min mor.

Hun havde været syg i fire år. Hun døde af en sygdom, der hedder kræft.

Min mor og far blev skilt, da jeg var 5 år gammel. Min mor havde fundet sig en ny mand, Niels som hun har min lillesøster med. Min lillesøster hedder Pernille.

Første gang min mor blev syg, var jeg 6 år gammel. Da hun kom hjem fra hospitalet, troede lægerne at hun var blevet rask. Men kræften kom tilbage, og denne gang var det meget værre. Sygdommen havde nemlig spredt sig til knoglerne.

Hun blev behandlet med kemo. Hun tabte alt sit hår og nu kunne jeg virkelig se hvor syg og dårlig hun var.

Lægerne kunne ikke gøre min mor rask. Derfor begyndte hun at tale med mig og min far om, hvor jeg skulle være, når hun var død.

Det er hårdt at tale om, at ens mor skal dø.

Men det var godt, at de ikke holdt tingene skjult for mig, og at både min mor og far ville tale med mig om, hvordan jeg ville have det, når mor var død.

Nu bor jeg altså hos min far. Det ville jeg helst, selv om jeg ikke ser Pernille så meget mere. Heldigvis synes både Niels og min far, at det er vigtigt, vi er sammen. Så Pernille kommer tit på weekend og ferie hos os. Jeg tager også over til hende og Niels, og bor der nogle dage. Sidste år holdt vi også jul sammen.

Mor kommer aldrig tilbage

Jeg tænker på min mor hver dag. Og jeg savner

hende så meget. Jeg savner også tit Pernille. Men det er ikke helt det samme. Min mor kommer aldrig tilbage, men jeg ved at jeg har Pernille, og også min far og Niels.

Dreng, 10 år

En ikke ubetydelig del af de børn der mister en forælder, er altså skilsmissebørn, hvilket, som nævnt, ofte komplicerer deres sorg yderligere. Udfordringen for barnet ligger ofte i, at det kan være svært at dele sin sorg og sin kærlighed til den afdøde forælder, med den efterlevende forælder. Far og mor blev jo skilt fordi de ikke kunne finde ud af at leve sammen.

Mange børn har bittert erfaret hvad "solidaritet" betyder, og tier derfor med sympatier såvel som antipartier.

Hertil kommer en række faktorer, som yderligere skubber til den store udfordring. Eksempelvis hvis barnet mister sin primærforælder, og skal flytte hjem til far eller mor, mange kilometer væk fra sin kreds af velkendte familiemedlemmer, omgivelser, skole, idrætsklub samt venner og kammarater.

Tit forsøger de voksne at italesætte denne nødvendighed, som at barnet får en fantastisk chance for at starte på en frisk. Men faktum er, at barnet har brug for at holde fast i det triste som er sket, for ikke yderligere at blive bragt i ubalance.

Det er benhårdt arbejde for alle parter, at tale om de store forandringer, der sker på snart sagt alle parametre. Men det hjælper ikke barnet at vi overlader det til barnet selv, at finde sin forståelse og mening i forandringen.

- Mille og Christoffer boede med deres mor og far i en større nordjysk by, da forældrene blev skilt. De var på det tidspunkt så små, at de ikke har nogen klar erindring om skilsmissen, men oplevede mest i takt med at de blev ældre, at de havde en udfordrende hverdag med deres kræftsyrge mor. Far var flyttet til det sydlige jylland, hvor han havde overtaget en virksomhed, som han skulle



rette op og bruge meget energi på.

Derfor så Mille og Christoffer kun deres far hver 14 dag i weekenden.

Det var således mor og hendes familie, der for de to børn fremstod som de primære voksne, og det var tæt på morens familie, de havde deres hverdag.

Da moderen døde, var der ingen tvivl om at de to børn skulle flytte hjem til far, der i de forløbne syv år havde skabt sig en ny familie med to mindre "halvsøskende".

Det var en udfordring for alle i den nye familie, at få tingene til at hænge sammen. Skiftet til en anden landsdel – en anden kultur, skoleskift, nye kammerater og en ny familie.

Det giver ikke mening, at starte en diskussion om, for hvem det har været den største udfordring. For det er og bliver de voksnes ansvar, at være opmærksomme på børnenes udfordringer ved den ændrede hverdag. Heldigvis havde såvel børnenes far, som hans nye kone og moderens familie forstået dette faktum, og samarbejdede derfor om at gøre overgangen til det nye liv mindre smertefuldt for børnene.

F.eks. var børnene startet i en samtalegruppe for børn kort inden moderens død. Faren besluttede sammen med moderens familie at børnene skulle fortsætte her, selvom de kunne få et tilsvarende tilbud i lokalområdet.

Faderen kørte dem den lange tur til gruppemøderne, og benyttede samtidig lejligheden til at møde deres mors familie.

Med reference til skilsmisse og sygdom, bliver tingene ikke nemmere, hvis døden indtræffer. Det sidste, det efterladte barn har brug for er grimme eller nedsættende ord om afdøde skilsmissefar eller skilsmissemor. Der er behov for nøjagtig den samme anerkendelse af følelser og af afdødes vigtighed for barnet, som der er, når kernefamilien er intakt.

Det kræver muligvis ekstra ressourcer, at skulle kunne magte dette, hvis f.eks. dødsfaldet opfattes som en lettelse af den tilbagelevende voksne skilsmisseforælder. Men for barnets skyld, vis det ikke.

Anerkend også hvor vigtige afdødes forældre – altså barnets bedsteforældre – er. Det er at sammenligne med et overgreb, at forhindre barnet i at mødes med disse nøglepersoner, blot på grund af skilsmissen. Tænk på alle de vigtige historier – og dermed fastholdelse af minder – som børn går glip af, blot på grund af de voksnes stolthed.

Når der kommer en "ny" far eller mor



For de fleste forældre, som er blevet alene efter en ægtefælle eller samlevers død, kommer der et tidspunkt, hvor man pludselig opdager, at der er plads til at have kærlige følelser for en anden voksen, end afdøde.

Det er sjældent noget man bevidst planlægger, men mere en tilstand der kommer snigende i takt med at man ser mere og mere til personen, der er genstand for følelserne.

“ Min Far er død fordi han fik hjertestop.

Da var jeg 2 år.

Men jeg har fået en ny Far.

Men jeg savner min første Far.

Nikolaj, 8 år

Hvis følelserne er gengældte og stærke nok, melder tanken sig på et tidspunkt, om at etablere et nyt liv sammen. Og hvad stiller man så op, med de børn, som stadig savner deres mor eller far forfærdeligt meget, og som ofte udtrykker det således – *“Jeg vil elske min døde mor/far til jeg selv dør!”*

Det spørgsmål findes der desværre ikke et entydigt svar på. Men helt sikkert er det, at etableringen af det nye liv, ikke bliver let. Især ikke, hvis man undlader at inddrage børnene og i sin forelskelse naivt bilder sig ind, at børnene da må være kisteglade over endelig at få en "mor" eller "far" ind i familien igen.

“ Min fars nye kæreste står på min mors plads.

Pludselig interesserer min far sig for hendes ting – og ikke bare landbrug. Nu er han vildt interesseret i kunst, bare fordi hun er det.

Jeg kan næsten ikke kende ham igen. Men han har nu aldrig været sådan en far der var der,

han har jo haft sit landbrug. Det var altid mor der opdragede os alle sammen.

Pige, 15 år, om fars nye kæreste

Når man som voksen efterladt, igen finder kærligheden og troen på at lykken stadig findes, er det for nogen, besnærende at overveje, helt at lægge fortiden bag sig. Det vil f.eks. sige sælge huset eller flytte fra lejligheden. Skifte en masse af det gamle bohavede ud. Nyde at den nye kæreste har så mange lækre ting og så god smag. Orienter sig efter de ting, som den nye partner finder interessant og vigtigt. Få nye hobbyer og gøre alt for at integrere den nye partners familie og vennekreds i det nye liv.

Alt sammen reaktioner, som kan være meget forståelige, ovenpå år med sygdom og død, sorg og gråd. Men hver og en, reaktioner, som udelukkende har til hensigt at imødekomme den nye partner og vedkommendes behov – ikke de sørgende børns behov.

● Da Rasmus var 3 år døde hans mor efter længere tids sygdom.

Under morens sygdom og i tiden efter hendes død, havde børnehaven en meget nær kontakt til Rasmus far. Det betød at Rasmus, elskede



at komme i børnehave og formåede at klare sig alderssvarende, på trods af sorgen og det urimeligt hårde livsvilkår.

Lige inden Rasmus fyldte 6 år i juni måned, fik hans far nyt job og de flyttede til en anden by.

Der var nu gået tre år siden Rasmus mor døde, og Rasmus far synes at tiden var inde til at lægge fortiden bag sig. Det gik jo godt. Selv havde han fået sig en ny kæreste og et godt job. Rasmus var en glad og kvik dreng, der glædede sig til at starte i skole og kun sjældent nævnte sin døde mor.

Derfor undlod faren at informere skolen om den tragiske historie, som indtil nu havde præget Rasmus liv. Skolen fik den opfattelse at Rasmus far var fraskilt og nu levede sammen med sin nye kæreste.

Efter en måneds tid i børnehaveklassen havde Rasmus fået mere end nok af skolen. Han græd sine modige tårer, når han skulle af sted om morgenen. Han ville ikke lege med de andre børn, og gad ikke løse de opgaver der blev stillet. Det ene øjeblik var han sur, tvær og indelukket, det næste øjeblik forstyrrende og hyperaktiv.

Den dag klasselæreren ringede og beklagede sig over at Rasmus havde givet hende "fingeren" og kaldt hende en "gammel ko", gik det op for Rasmus far, at et lille barn ikke bare kan lægge fortiden bag sig og begynde på en frisk.

Børn er, som før nævnt i denne bog, utroligt solidariske med de voksnes valg og gøremåder. Det vil de langt hen ad vejen også være, hvis du finder en ny partner. Men sjældent glade eller lettede.

Tværtimod vil en ny angst ofte melde sig:

- *Mon far overhovedet elsker mig mere, nu han er blevet så forelsket i Else?*
- *Mon mor nu skal have et barn med Peter?*
- *Glemmer far nu mor og alt det, vi havde sammen med hende?*
- *Bliver min døde mor ked af det, hvis jeg holder af fars nye kæreste?*

Med andre ord, angsten for også at miste den efterlevende far eller mor, belastes nu af en ny dimension, som handler om slet ikke længere at være elsket.

I sådan et spændingsfelt kan børnene igen reagere meget voldsomt. Ofte på måder, som påfaldende meget ligner reaktionerne omkring mors eller fars dødsfald. Og meget ofte vil genstanden for disse voldsomme følelser være den eller de nye personer, som introduceres til familien.

Det er Christoffers historie et godt eksempel på:

- **Christoffer er 8 år og netop startet i 1.klasse. Som 6-årig mistede han sin mor, som døde af modermærkekræft efter lang tids sygdom. Hans far har fejlet samme sygdom, men er i dag erklæret helt helbredt. Christoffer var meget tæt knyttet til sin mor og også til sin mormor. Men da mormors datter døde, gav hun helt op og døde selv efter kun 11 måneder. Således mistede Christoffer to af de tre vigtigste personer i sit liv på meget kort tid.**

Christoffer bliver af faren beskrevet som en meget harmonisk og glad dreng, og fortæller at børnehaven og skolen altid har rost ham for den måde, de er kommet igennem det hele på. Men også at Christoffer – alt andet lige – er en meget, meget forsigtig dreng, der holder øje med enhver potentiel fare han møder på sin vej – han spørger altid ind til enhver sygdom han hører om.

Far har nu mødt en ny kæreste.

På det seneste har Christoffer ofte udtrykt at han savner sin mor. Han har også svært ved at håndtere, når han er i stue med fars nye kæreste.

I skolen har han engang imellem nogle meget hidsige anfald. Især hvis et andet barn driller ham med at Christoffer har en kæreste.

Far er nu meget bekymret og ønsker at Christoffer kommer i en sorggruppe.

Hvordan man end vender og drejer sagerne, vil børnene næsten altid opfatte det, som et overgreb, at blive introduceret til en ny "far" – eller "mor". Og det uanset om der er gået et år, tre år, fem år eller mere siden fars eller mors død.

Med denne vished in mente, siger det sig selv, at etableringen af det nye liv, i videst muligt omfang bør foregå på børnenes præmisser. De bør forberedes og inddrages blandt andet omkring:

- Hvordan bevare mindet om afdøde, når der kommer en masse nye ting ind i vores hjem?
- Hvilke ting må under ingen omstændigheder skifte plads?
- Hvilke ting må fjernes eller bytte plads, men under ingen omstændigheder blive smidt ud?
- Hvordan fordeler vi os i huset, nu hvor vi bliver flere?
- Hvad tror I, især kan komme til at volde vanskeligheder?
- Hvordan kan vi hjælpes ad, for at vores nye liv får den bedst mulige start?
- Hvad vil I kalde jeres nye "mor" eller "far"?
- Hvordan tror I det kommer til at gå med to "nye" søskende i huset?
- Hvordan løser vi konflikter?

Den forandrede familie



Heldigvis oplever mange familier den utrolige glæde det er, at far eller mor overlever deres livstruende sygdom og bliver erklæret raske. Men det er utroligt vigtigt midt i glæden at have fokus på, at der nu venter et benhårdt stykke arbejde, med at redefinere sig som familie. Det er ganske enkelt ikke muligt at "vende tilbage" til den familie vi var inden sygdommen tog fat. Vi er derimod nødt til at forholde os til, hvordan vi vil leve det forandrede liv efter at far eller mor er blevet erklæret rask.

● En henvendelse

En pædagogisk vejleder skrev til os:

Min henvendelse drejer sig om en lille pige på 5 år, som er præget af alvor og usikkerhed. Det har hun været siden hendes mor fik konstateret kræft for et år siden.

Heldigvis er hendes mor nu erklæret rask og familien har valgt at se fremad. De har ikke tænkt nærmere over, at datteren kan have "noget i klemme" her så længe efter.

Ved vores overvejelser sammen med familien om, at det måske alligevel kan være af betydning for hendes nuværende adfærd, præget af usikkerhed og tristhed, vil de godt være med til at kigge lidt nærmere på det. Hvad vil du råde os til – er psykologhjælp en mulighed?

Vi svarede:

Det den lille pige har været igennem er, for mig at se, næsten at sammenligne med de rystelser, der går gennem familien, hvis mor rent faktisk var død af sin sygdom.

Det med at vende tilbage til det liv, som vi plejede at have, før sygdommen blev konstateret, går desværre ikke. For "plejer" er død og borte i den lille familie.

Familien er i en helt ny situation og intet er desværre, som det plejede at være, på trods af at mor er blevet erklæret rask. Familien skal i stedet til at tage hul på et nyt liv, med barske erfaringer og ofte masser af fortielser og tavshed i bagagen.

Desværre går forsøget på at fastholde det gamle liv, oftest hårdest ud over de børn, vi forældre i den kærligste mening prøver at beskytte, ved at fortie sandheden for dem.

Den lille piges reaktioner er for mig at se et godt eksempel på dette.

Så jeg er helt enig med dig i at hun behøver hjælp – men næppe psykolog hjælp.

Hun trænger til at snakke med nogle af de fortrolige voksne, hun omgås i hverdagen. Hendes forældre og hendes pædagoger. Det er i den sammenhæng vigtigt at notere sig, at forudsætningen for at pædagogerne kan hjælpe pigen, er at de har et grundigt kendskab til hendes og hendes families historie – altså er dialogen med hjemmet særdeles vigtig.

Ovenstående korrespondance beskriver meget godt de problemstillinger, som rammer familier, der oplever den utrolige glæde det er, når far eller mor overlever deres livstruende sygdom og bliver erklæret raske.

Fokus er – naturligt nok – på, at livet skal leves igen og at tingene skal vende tilbage til deres vante gænge. Det gør de desværre bare ikke.

Det er nu udfordringen med at leve den forandrede hverdag starter

Husk på, at der forud for fars eller mors helbredelse, kan ligge flere barske år, som kan have rummet opslidende behandlinger, operationer, tilbagefald, og angst for døden. I hele dette tidsrum har familien været nødt til at navigere på grundlag af disse forudsætninger. Det vil for de fleste familier betyde begrænsninger i det sociale liv, ændrede vaner og rutiner, angst, økonomiske problemer, kommunikationsproblemer og meget andet fjernt fra den hverdag familien levede inden sygdommen.

Så nu – ude på den anden side – er alt det, der var trygt og normalt forsvundet og vi kan næsten ikke kende

hinanden igen. Vi er i ukendt land. Det er ikke muligt at finde tilbage til den familie, vi var før. Sammen må vi nu bevæge os ind i et helt nyt fællesskab.

Rigtig mange familier, vi er i kontakt med siger, at det først er nu, den egentlige kamp starter. Kampen for, at redefinere sig som familie. Finde en ny måde, at være familie på.

Børn fornemmer det usagte

Børn er ufatteligt solidariske, når sygdom rammer familien. Men de er ikke ufølsomme. De fornemmer det usagte, de aflæser vores kropssprog, og de ved når vi voksne bliver fraværende for at klare og styre situationer, i stedet for at snakke om det svære og triste. Kort sagt, de fornemmer når de må bære ansvaret – og de gør det. Men de forstår det ikke, hvis vi undlader, at snakke med dem om alt det forandrede, triste og besværlige.

Børnene er familiens "spejl"

Den lille pige i indledningen, er et godt eksempel på dette. I den kærligste mening er hun blevet "forskånet" for, at få for meget at vide om mors sygdom. Men hun har hele tiden fornemmet, at noget er galt.

Ude på den anden side, forventer forældrene, at hun skal dele deres glæde og lettelse. – Men over hvad? Hele det belastende forløb, hvor hun har følt sig alene med de svære følelser, men har måttet lægge låg på, står stadig alt for tydeligt i erindringen. Så nu, hvor far og mor slapper af, er hun nødt til at reagere.

Man kan sige, hendes adfærd indikerer, at intet stadigvæk er som det plejer at være. At hun er familiens "spejl". Trist, at det ofte er vores børn, der åbner vores øjne for det forandrede livs besværligheder.

Angsten flytter med

Angsten for tilbagefald – er jeg nu helt rask. – vil for de fleste familier være noget, man på den ene eller anden måde skal forholde sig til og forsøge at lære at leve med.

Forskningen har desværre dokumenteret at kræftpatienter, der har afsluttet en vellykket kræftbehandling og er blevet erklæret raske, har større risiko for at blive ramt af endnu en kræftsygdom senere i livet i forhold til personer, der ikke tidligere har haft kræft. Derfor bliver helbredte kræftpatienter med jævne mellemrum indkaldt til kontrol, så de hurtigt kan komme i behandling, hvis kræften skulle ramme igen.

- **Min mor har haft en sygdom, de kalder kræft. Hun var meget syg i to år. Det er meget lang tid, næsten tre somre. Nu er det to år siden, mor blev erklæret rask, men hun er ikke den samme mor mere. Hun er meget mere træt og gider ingenting længere. Før hun blev syg, tog hun os tit med ud på cykeltur. Vi spillede også familiebadminton og gik til svømning sammen. Det gider hun ikke mere, siger hun. "Jeg orker det ikke" siger hun, men det er det samme. Før gik hun også på arbejde. Det gør hun heller ikke mere, så jeg kan ikke forstå, hvad det er, hun bliver så træt af. Når jeg kommer hjem, ligger hun altid og hviler sig, og alligevel siger hun, at hun er træt, og at vi skal være stille, så hun kan lukke sine øjne lidt. Vi må heller ikke have nogen legekammerater med hjem. Jeg har heller ikke lyst til at tage med de andre hjem, for jeg vil gerne hjem til min mor for at se, hvordan hun har det. Somme tider om aftenen bliver jeg så ked af det og bange, fordi jeg ikke tror, at min mor er blevet rask igen. Så græder jeg meget.**

Pige, 12 år

Det er klart, at bekymringen for tilbagefald, påvirker de mange familier, som lever med at far eller mor er blevet erklæret helbredt for deres kræftsygdom, men som skal til regelmæssig kontrol.

Gør denne bekymring til "fælles gods". Inddrag jeres børn, snak med dem om deres tanker, del jeres bekymringer. Det gamle ordsprog –*Delt smerte er halv smerte*, giver faktisk god mening her. I kan alligevel ikke skjule

jeres bekymringer. Så giv børnene mulighed for at dele den med jer.

De hårdt ramte familier

- Det hele startede, da min far blev indlagt på hospitalet med voldsom influenza. Efter to dage blev han bevidstløs og han lå i respirator i 14 dage. Det viste sig, at han havde en stor tumor i hjernen. Han skulle opereres. Jeg husker ikke så meget, andet end at der var omkring 25 % chance for overlevelse.

Min far overlevede, og vågnede to dage efter operationen. Men det var først der, alt skulle ændres.

Han var lam, hårdt hjerneskadet, havde hukommelsestab, og værst af alt, han vidste ikke hvem jeg var.

Jeg kunne ikke snakke med min far i to måneder. Han kunne ikke engang se direkte på mig. Nogen gange tænkte jeg, om det hele ville have været nemmere, hvis han aldrig var vågnet op fra respiratoren. Det er virkelig hårdt, at stå og se på sin egen far, som bare ligger og kigger på en, og ikke vide, om han nogensinde vil kunne tale til dig igen.

Jeg ved, det kan virke barskt, men sådan var virkeligheden for mig.

Far kom på genoptræningscenter og var der i 7 måneder. Han begyndte at blive normal, og efter et halvt år kunne ingen se forskel. Men jeg kunne, mine søskende og min mor kunne. Han var ikke min far!

Mine venner sagde " jamen du er da heldig, at han er normal igen". Men nej. Det var nærmest som et usynligt handicap.

Det sværeste var, da han kom hjem igen. Han havde glemt hele min barndom, og spurgte endda, når jeg kom hjem fra skole, om jeg havde haft en god dag i børnehaven. Jeg var 13 år.

Jeg får aldrig min gamle far igen. Og det ved jeg, men jeg elsker ham og han har arbejde og fungerer godt. Men det er svært at se på. Han forstår jo heller ikke selv, hvad der er sket med ham, og hvorfor.

Han bliver vist aldrig helt tilfreds med sig selv igen. Det sårer hårdt, at have en hjerneskadet far, men ingen kan se det.

I dag er jeg ovre det og har et rigtig godt liv sammen med mine forældre. Men livet kom virkelig på prøve for mig og min familie.

Pige, 14 år

Denne pige er ikke ene om at leve i en familie, hvor far eller mor overlevede deres livstruende sygdom, men på grund af behandlingen eller ulykken, bærer på varige skader. Skader, som på den ene eller anden måde nødvendiggør, at familien tilpasser sig det nye vilkår.

I disse familier er det åbenlyst for de voksne, at vi aldrig igen bliver den familie, vi var engang. For hos os plejer far ikke at have en hjerneskade, hos os plejer mor ikke at sidde i kørestol, hos os plejer far at have begge ben, hos os plejer mor at kunne tale forståeligt.

Men, hvis vi forsømmer at inddrage vores børn i, hvad disse forandringer har af konsekvenser for vores familie, så risikerer vi at de bruger al deres energi på, at alt skal blive som det var engang. Et stykke arbejde som på forhånd er dømt til fiasko, med traumer og nederlag til følge.

At redefinere sig som familie er og bliver et fælles projekt. Uanset hvor barske og uretfærdige omstændighederne er.

Hvem er hjælperne?



Dette kapitel er tænkt som en håndsækning til dig som forælder.

- Hvor kan jeg søge hjælp og bistand?
- Hvem kan jeg med rimelighed forpligte til at hjælpe?
- Hvilken slags hjælp kan jeg forvente at få tilbudt?
- Hvad er mine rettigheder?

Børn har krav på en voksen til hver hånd

Et godt billede på hvad forudsætningen for et trygt barneliv er, er at "børn har krav på en voksen til hver hånd". Altså at både far og mor spiller en aktiv rolle i barnets liv. Men desværre oplever alt for mange børn, at denne forudsætning brister på grund af fars eller mors sygdom eller død.

“ Min far er meget syg af kræft.

Det hele startede sidste år.

Han var indlagt i 7 uger, fra først i maj til sidst i juni.

I starten skulle jeg vænne mig til, at han ikke kunne gøre alle de ting, han kunne tidligere. Som at spille fodbold og gå til gymnastik eller tage på fisketure.

Det værste af det hele er, at han aldrig kan blive rask og på et tidspunkt dør han.

Dreng, 9 år

Uden hjælpere går det ikke

Uanset hvor fokuseret man forsøger at fastholde forælderrollen, når ægtefællen eller samleveren er livstruende syg eller død, så er konklusionen den simple men barske, at man ikke kan imødekomme sine børns behov så hurtigt, som behovene opstår. Der mangler en hånd.

Nogen gange er det simpelthen alt for svært at tale med sine børn om fars sygdom eller mors død, selv om det er dig som forælder, der ligger inde med den viden, børnene efterspørger.

Derfor er vi nødt til at frikende forældre for – i så belastede situationer – at kunne bære det fulde ansvar. Hvis børnene skal komme igennem sorgen som hele små mennesker, kræver det flere hjælpere.

Så spørgsmålet er, hvem kan vi med rimelighed inddrage og forpligte? – Hvem er de gode hjælpere? – Hvem kan – i perioder – være den voksne til den anden hånd?

Sorg på "venteliste" – en vigtig observation til hjælpere

En nyttig iagttagelse omkring familier i sorg er, at det stort set aldrig lader sig gøre for flere af familiens medlemmer, at leve deres sorg ud på samme tid.

Vi kan betragte familien som et system, der kræver forskellige roller udfyldt, for at helheden kan fungere i hverdagen. Hvis dette "system" rammes af en forælders livstruende sygdom eller død, ser vi ofte at systemet kommer i opbrud, der opstår ubalance i familien.

Dette betyder, at familien orienterer sig mod hinanden, og usagt konkluderer, hvem der som konsekvens af ubalancen, er mest berørt af det skete.

Denne person bliver levnet plads til sin sorg som den første. Dette kan ofte forstyrre hjælpernes iagttagelser af familien og deres reaktioner. Vi ser én der reagerer med sorg og fire andre, der forekommer uberørte.

Men gradvist som sorgen bliver bearbejdet hos den første i rækken, dukker nye sorgreaktioner op hos en anden af familiens medlemmer.

Denne evne til at tilsidesætte sin sorg, og så at sige stille den på standby i en periode, kan forvirre hjælperne. Alle havde en forventning om, at det værste var overstået i løbet af et år eller to. Men i stedet kan man nu begynde "forfra" med den næste i familien.

Konklusionen er, at familien som system betragtet, ikke kan holde til at alle familiens medlemmer "bryder sammen" på samme tid, men at der hensynsfuldt og uden, at det er blevet italesat af nogen, bliver levnet plads til den mest berørte af familiens medlemmer.

De nære pårørende

Svaret på kapitlets overskrift, om hvem hjælperne er, burde være snublende nær – nemlig den nære familie, de nære pårørende.

Vi er nødt til at stille spørgsmålstegn ved dette, når det *isoleret set* drejer sig om hjælp til dit barn i form af, at få sat ord på sorgen.

Det generelle billede, der tegner sig er, at nære pårørende er uundværlige hjælpere i forhold til at få skabt praktisk orden i kaos, herunder passe børnene. Ligeledes fungerer hjælperne som gode samtalepartnere, når det drejer sig om den efterlevende forælder. Men samtalerne om afdøde foregår tit i situationer, hvor børnene ikke er til stede. Det vil sige, mens de er i institution, eller når de er puttet. Så får voksen til voksensamtalen ofte frit løb.

Den lille hjælper

Tilbage står spørgsmålet om, hvem der kan tale med børnene?

Sjældent de nære pårørende. Husk på, at de nære pårørende også er i stor sorg – mormor og morfar har mistet deres datter eller farfar og farmor deres søn. Søster har mistet sin bror eller bror har mistet sin søster. På trods af dette skal de mobilisere kræfter til at møde op og hjælpe til i det hjem, som indtil for ganske nyligt var centrum for et trygt "normalt" familieliv, men som ved et trylleslag er forandret til kaos.

De har altså også behov for at dele smerten. Og det går som nævnt nogenlunde voksen til voksen. Men afmægtigheden bliver total – og ofte lige så stor som forældrens – når de ser deres egen sorg spejlet i barnet. Reaktionen bliver, at der bliver talt udenom, gledet af på spørgsmål, lavet afledningsmanøvre eller stukket en hvid løgn. Reaktioner som barnet observerer, men ikke forstår.

Derimod forstår barnet godt, hvad det skal gøre for at få opmærksomhed og ros. Nemlig påtage sig alle mulige praktiske forpligtelser, som det er åbenlyst, at mor eller far ikke længere kan klare alene. Når barnet gør det og får kredit derfor, føler det sig stadig som en del af familien. Men det er ikke primærbehovet – de triste følelser, sorgen – som bliver imødekommet.

I deres afmægtighed kommer de nære pårørende til at fastholde barnet i denne position – rose barnet for praktiske gøremål – i stedet for at gå ind i sorgen sammen med barnet:

"Hvor er det heldigt for din mor, at hun har dig til at hjælpe sig, nu far er død!"

"Har du virkelig selv slået græs og klippet hæk i dag, bare fordi vi skulle komme?"

"Tænk at du har lært at betjene vaskemaskinen og vaske dit tøj selv – jamen du er bare otte år. Det er da fantastisk!"

"Far siger at du helt selv lavede lasagne i går – det har du da vist aldrig prøvet før, vel?"

Midt imellem

Anerkendelse og ros er godt. Men det bør aldrig stå alene.

Selvom det giver mening for barnet at tage medansvar for at skabe orden i kaos, har det krav på hjælp til at sætte ord på alt det triste og ubærlige. Men det sker – ikke så underligt – sjældent med de nære pårørende som hjælpere. Tværtimod stiller det ofte barnet i en yderst sårbar position – herunder beskrevet af en 13-årig pige:

“Jeg kunne ikke finde mig til rette nogen steder, eller sammen med nogen. Der var ingen der vidste, hvad jeg talte om. Jeg var for ung til at nogen voksne rigtig kunne forstå, hvad jeg mente. Men samtidig følte jeg mig også ældre end mine jævnaldrende. De forstod mig heller ikke.

Pige, 13 år

Det er altså langt fra altid, at barnet finder den vigtigste hjælp hos de nære pårørende. Så tilbage står børnenes lærere og pædagoger.

Lærere og pædagoger

Som vi har indrettet samfundet i dag, ligger det lige for, at kaste blikket på de voksne, som mandag til fredag – i langt højere grad, end forældrene – er sammen med børnene i deres vågne tid. Altså pædagogerne og lærerne. I vores verdensbillede er disse fagpersoner helt centrale figurer, når det drejer sig om at yde ansvarlig voksenhjælp til børn i sorg.

Argumenterne er mange:

- Som nævnt før – mandag til fredag – er børnene i pædagoger og læreres varetægt mellem seks og ti timer dagligt.
- Lærere og pædagoger er professionelle fagfolk med speciale i at kommunikere med børn. De ved godt, at grundlaget for al læring er, at det enkelte barn føler sig set, hørt og forstået i forhold til de livsvilkår og den

dagligdag, der er deres – ikke mindst når denne trykthed og normalitet trues af sygdom og død.

- Lærere og pædagoger besidder kompetencer, som dels består i deres kendskab til det enkelte barn, dels i at de oftest har børnenes ubegrænsede tillid. Så når sorg, utryghed og kaos tynger det berørte hjem, kan skole og institution for mange sorgramte børn udgøre den oase, hvor de på trods af de store praktiske og følelsesmæssige forandringer finder tingenes tilstand i den orden, de plejer at være.
- Endelig er lærere og pædagoger oftest relativt neutrale personer, der ikke på samme måde som barnets nære pårørende, er følelsesmæssigt tyngt i knæ, når sørgelige begivenheder som dødsfald eller livstruende sygdom rammer familien. Dette giver barnet mulighed for at tage ting op i skolen og institutionen, som det ofte er for svært at diskutere derhjemme. Og dermed giver det den ansvarlige voksne muligheden for at målrette omsorgen i forhold til det enkelte barns behov.

Hvordan barnet kommer igennem en stor sorg, er altså i høj grad afhængigt af, hvordan den enkelte lærer eller pædagog – og dermed skole eller institution – er rustet til at hjælpe.

OmSorg-handleplaner

Som udgangspunkt er det vigtigt for dig som forælder at vide, at stort set alle folkeskoler, privatskoler og daginstitutioner i dag har en nedskrevet handleplan for, hvordan man som institution vil håndtere potentielle sorgudløsende situationer omkring børnene. Et af hovedpunkterne i disse planer er naturligvis, hvordan man bedst tager vare på børn, som oplever livstruende sygdom eller død i den nærmeste familie.

Så grundlæggende burde dit barns daginstitution eller skole være nogenlunde rustet til at hjælpe dit barn fra dag et. I praksis ved vi dog, at det er meget forskelligt i hvor høj grad den enkelte medarbejder føler sig forpligtet af planens indhold. Men grundlæggende kan man sige, at planen forpligter skolen eller institutionen til at hjælpe dit barn, når det rammes af sorg. Og det er vel alt andet lige ikke det værste udgangspunkt for et samarbejde.

Skole/hjem samarbejde

Moderne forældre kræver meget af deres børns lærere og pædagoger. Børnene skal aktiveres og have oplevelser. De skal spise sundt, socialiseres, individualiseres og meget gerne lære noget nyt hver dag. Men det skal også være rart og trygt at færdes i institutionen.

Men institutionen er naturligvis også i sin gode ret til at kræve informationer fra forældrene om barnets trivsel i hjemmet. Ikke mindst i belastede situationer, der involverer livstruende sygdom og død. Det er forudsætningen for, at man kan skabe trygge rammer for barnet i institutionen.

Hvad er så den ansvarlige hjælperes rolle?

Når vi voksne står over for børn, der har oplevet et alvorligt tab, føler vi os utilstrækkelige. Det gælder forældre og det gælder lærere og pædagoger, og det er en helt naturlig følelse, for vi er utilstrækkelige! Vi kan ikke ændre på det, som er sket. Vi kan ikke helbrede den syge eller erstatte den barnet har mistet.

Hvad er det så vi skal?

Vi skal være til stede omkring barnet, som har mistet, være en slags garanti for, at livet trods alt går videre. Vi skal være ledsagere gennem den svære tid. Vi må erkende midt i vores afmagt, at der ikke er en smutvej over eller rundt om sorgen. Den eneste farbare vej er den tunge færd igennem sorgen. Den klarer ingen uden ansvarlige hjælpere.

At være hjælper for dit barn kræver ikke, at lærere og pædagoger har en masse viden og en masse tid, – det, der kræves, er indsigt, forståelse og empati. At den voksne lærer barnets nye livsvilkår at kende, det vil sige samarbejder med dig. At den voksne er til stede og viser sin opmærksomhed over for det ramte barn. "Den lille opmærksomhed" er f.eks. at tage barnet op holde om det, når det er trist, eller jævnlige at spørge til, hvordan barnet har det. Ikke fordi man nødvendigvis ønsker en lang og

udtømmende forklaring, men fordi man vil gøre barnet opmærksom på, at den voksne er parat til en snak, hvis behovet skulle melde sig.

Hvem vil sige nej til omsorg for deres barn?

Myten om privatlivets fred eksisterer desværre i bedste velgående. Så når lærere og pædagoger skal yde støtte til en familie, der oplever sygdom eller død, kan de let komme til at opleve det som om, de balancerer på en tynd line udspændt mellem to yderpunkter: "Hvad kan jeg som fagperson tillade mig?" og "Hvad kræver situationen af mig?"

Erfaringerne viser, at pædagogers og læreres angst for at trænge sig ind på familiens privatsfære, er et velkendt problem i disse situationer. De kommer som hjælpere måske til at føle, at de overskrider egne grænse for taktfuld nysgerrighed, når de taler med det ramte barn og dets pårørende.

For de fleste forældre vil dette dog opleves som en lettelse, idet dialogen giver dem rum til at fortælle, hvad der er hændt.

De forældre, vi har haft kontakt med, siger samstemmende, at det opleves som befriende og som en utrolig stor hjælp, når pædagogerne eller lærerne tager initiativet til kontakt. De har alle oplevet, at befinde sig i en situation, hvor de pludselig var meget afhængige af andre og hvor de skulle til at bede om hjælp til ting, de tidligere klarede sammen med ægtefællen. Så bare det, at nogen af sig selv henvender sig til dem, føles som en stor hjælp. I sådanne situationer siger vi alle ja tak til omsorg for vores børn.

En mor udtrykker det således:

- **Jeg føler altid, at det er mig der skal bede folk om noget – jeg skal hele tiden spørge, om der er nogen, der vil hjælpe mig med forskellige ting som f.eks. at passe mine børn. Engang imellem så føler jeg, at de andre, de bliver sgu**

trætte af mig, hvis jeg bliver ved. Alt hvad pædagogerne behøver, er kun at spørge én gang om måneden.

Mor, 43 år

Hurtig kontakt sikrer hurtig hjælp

For bedst muligt at sikre at dit barn fra dag et får hjælp i skolen eller daginstitutionen, er det vitalt at du som forælder finder overskud til at kontakte primærpædagog eller klasselærer hurtigst muligt efter, at din ægtefælle/samlever har fået konstateret en livstruende sygdom eller er død. Allerhelst den samme dag eller dagen efter det ubærlige er sket.

Det kan virke ufatteligt barskt at opfordre til dette midt i en så sindsoprivende og følelsesmæssigt belastende situation. Men hvis man skræller alt andet bort – hvad er så lige nu enhver ansvarlig forældres største bekymring?

"Hvem skal nu tage sig af mit barn, når jeg ikke selv kan være der"?

Og svaret er snublende nær. De brave folk som mandag til fredag tager vare på dit barn. For bedst muligt at kunne leve op til deres ansvar, når dit barn kommer i skole eller daginstitution igen, er forudsætningen hurtig og præcis information om den begivenhed som med et trylleslag har forandret deres liv.

Så kast dig ud i det og ring. Tilsidesæt for en kort stund al tanke på selvbeherskelse og nøgtern tankegang. Det vitale er, at du får givet hjælperne besked.

Når først, du har leveret det forfærdelige budskab, så er det jo op til fagfolkene at handle på disse informationer og på deres bekymring for dit barn. Men de kan ikke foretage sig noget, så længe de intet ved. De behøver et reelt grundlag at handle på.

Hjemmebesøg

Hvis begge parter oprigtigt ønsker at hjælpe barnet bedst muligt, er den hurtigste og mest effektive måde at



etablere samarbejdet på, at mødes med lærerne eller pædagogerne hjemme hos jer. Vi anbefaler altid lærere og pædagoger at foreslå dette i forbindelse med den første telefoniske kontakt til hjemmet.

Det er vores erfaring, at stort set alle forældre bliver glade for et forslag om, at mødet kan afholdes i deres hjem. De har rigeligt om ørerne, så det at hjælpen kommer til dem, og de ikke selv skal opsøge den, er en stor lettelse.

I den forbindelse anbefaler vi altid at to eller tre af barnets primærvoksne fra institutionen eller skolen følges ad. Det kan måske lyde overvældende med to eller tre personer. Men de forældre, vi har været i kontakt med, har alle givet udtryk for, at de oplever det som særdeles positivt, at de voksne, der har den tætteste kontakt til dit barn, involverer sig så direkte.

Det vil sikkert også være hensigtsmæssigt, at du har en god hjælper hos dig. Og at dit barn naturligvis også er med til mødet.

Det er for dit barns skyld

Ja, dit barn skal være med.

Det er jo primært for hendes eller hans skyld, mødet afholdes. Det primære argument herfor er, at lærere og pædagoger i de fleste børns øjne, er nogle sælsomme væsner, som er født, opvokset og skal dø på institutionen. De opfatter disse voksne som synonyme med institutionen. Og det er vigtigt i denne sammenhæng. For ikke mindst nu, hvor alt er kaos i hjemmet, repræsenterer institutionen det trygge og uforanderlige rum. Derfor er det en vigtig pointe, at det er fagpersonerne, der fysisk flytter sig hen til "kaos" – og ikke omvendt. På den måde kan vi uden ord gøre det klart for barnet, hvor berørte læreren eller pædagogen er, og hvor gerne vi vil samarbejde om at skabe en tålelig fremtid for barnet, på trods af alt det sørgelige.

Skulle du på trods af ovenstående anbefaling ønske at mødet med personalet fra institutionen eller skolen, foregår uden dit barns medvirken, så er det naturligvis bedre end ingen kontakt.

Men så må forudsætningen være, at dit barn bliver gjort bekendt med, hvem der kommer, hvornår de kommer – og ikke mindst – hvorfor de kommer: Fordi vi sammen ønsker, at dit barn skal trives bedst muligt i en svær tid.

Det er ikke en egnethedstest – men hjælp til selvhjælp

Der er andre gode argumenter for, at det første møde foregår i dit hjem.

Lærerne og pædagogerne får ved dette møde mulighed for med alle sanser, at mærke det sted, som indtil for ganske nylig har været centrum for det "normale liv".

Hvis den ene forælder er livstruende syg, kan vedkommende måske være med til samtalen og bidrage med

vigtige oplysninger om barnets trivsel og egne problemer. Hvis far eller mor er død, kan I se billeder af afdøde sammen med familien, måske se fotos fra afdødes sidste tid på hospitalet eller hospice, snakke om ting og effekter, som i særlig grad er knyttet til mindet om afdøde. Lærerne og pædagogerne kan gå med barnet ind på barnets værelse – noget de fleste børn rigtig gerne viser frem – og her få en fin fornemmelse af, hvilke legeting der er knyttet til mindet om afdøde. F.eks. *den brandbil jeg fik af far sidste gang jeg besøgte ham på hospitalet, mors tørklæde som jeg sover med hver nat, spillet på min iPad som jeg altid spillede, når vi var på hospitalet og det blev lidt kedeligt, etc.*

► **Læs mere i kapitlet: "Samtalen med børn" s. 51.**

Det er altså bedøvende ligegyldigt, hvordan dit hjem ser ud eller hvor rent der er. Omdrejningspunktet er din forandrede familie. Det er den historie, personalet skal lære at kende. Ikke rengøringsstandarder eller dit møbelvalg.

Hvad skal vi tale om?

I skal tale om tiden, mens I endnu var en normal familie. Om tiden omkring sygdommen og den uundgåelige vej mod afslutningen – eller den forfærdelige dag hvor far døde akut i en ulykke. Og ikke mindst hvordan det hele ser ud nu. Hvordan I på trods, forsøger at få en hverdag til at fungere, hvornår det er særlig svært at fastholde ønsket om stadig at være en familie, hvad der ville kunne lette jeres hverdag både praktisk og psykisk.

Husk i den forbindelse på, at dit barn under mødet, ikke behøver at sidde artigt på kanten af en stol og deltage i mødet. Det kan snildt sidde i et hjørne og lege eller ligge under sofabordet og kigge i et blad. Tag ikke fejl, alle dets sanser er alligevel koncentreret omkring den samtale, de voksne har. Skulle barnet under samtalen opfatte, at noget ikke er korrekt fortalt eller gået for let henover, kan du være forvisset om, at det så nok skal blande sig og give sin version af historien.

Alle disse indtryk vil personalet kunne inddrage i deres efterfølgende samtaler med barnet. På den måde har

man stort set altid en ny indgang til en samtale med barnet – noget konkret. Og samtalen falder nemmere. *Jeg var der jo, jeg så, hørte og sansede jo hvordan I har det.*

Ting som har betydning for barnet

Under mødet vil det være en god ide at komme ind på ting eller billeder, som i særlig grad har betydning for barnet i forhold til at fastholde mindet om afdøde. Det er vores erfaring, at det kan være en stor hjælp for barnet – og en indgang til nye samtaler – hvis barnet har nogle af afdødes effekter og gerne fotos liggende i klassen.

Disse kan både benyttes, når barnet bliver trist, som indgang til en samtale med en voksen på institutionen og som en måde hvorpå kammeraterne kan bibringes en forståelse af problemets omfang.

Tilbage til institutionen – hvornår – hvordan?

På mødet er det vigtigt at komme ind på, hvordan I kan forberede dit barn på, at komme tilbage på stuen eller i klassen. Som regel har barnet nogle klare ønsker til dette. Ofte kan det være, at der ikke skal snakkes om det triste. Det ønske kan lærerne og pædagogerne desværre ikke imødekomme. For der bliver allerede snakket blandt kammeraterne. Men vi kan sammen aftale, hvordan det bliver mest overkommeligt for barnet, at vende tilbage til institutionen.

F.eks. at lærere eller pædagoger forud for barnets tilbagevenden har informeret kammeraterne grundigt og forklaret barnets ønske om at blive behandlet som før.

“**Det er hårdt at komme i skole igen, efter at man har mistet sin mor. Heldigvis har min klasselærer været god til at snakke med mig om det. Hun har selv mistet sin mor, for ikke så længe siden. Så hun ved, hvad det vil sige at savne.**

Det sker tit, hun kommer og lægger en arm om min skulder og spørger, hvordan jeg har det.

Hun har også fortalt mine kammerater om det. De ved, at de gerne må snakke med mig om min mor, også selv om jeg kommer til at græde. Jeg græder jo ikke, fordi de har sagt noget forkert eller ondt, men fordi jeg savner min mor.”

Dreng, 10 år

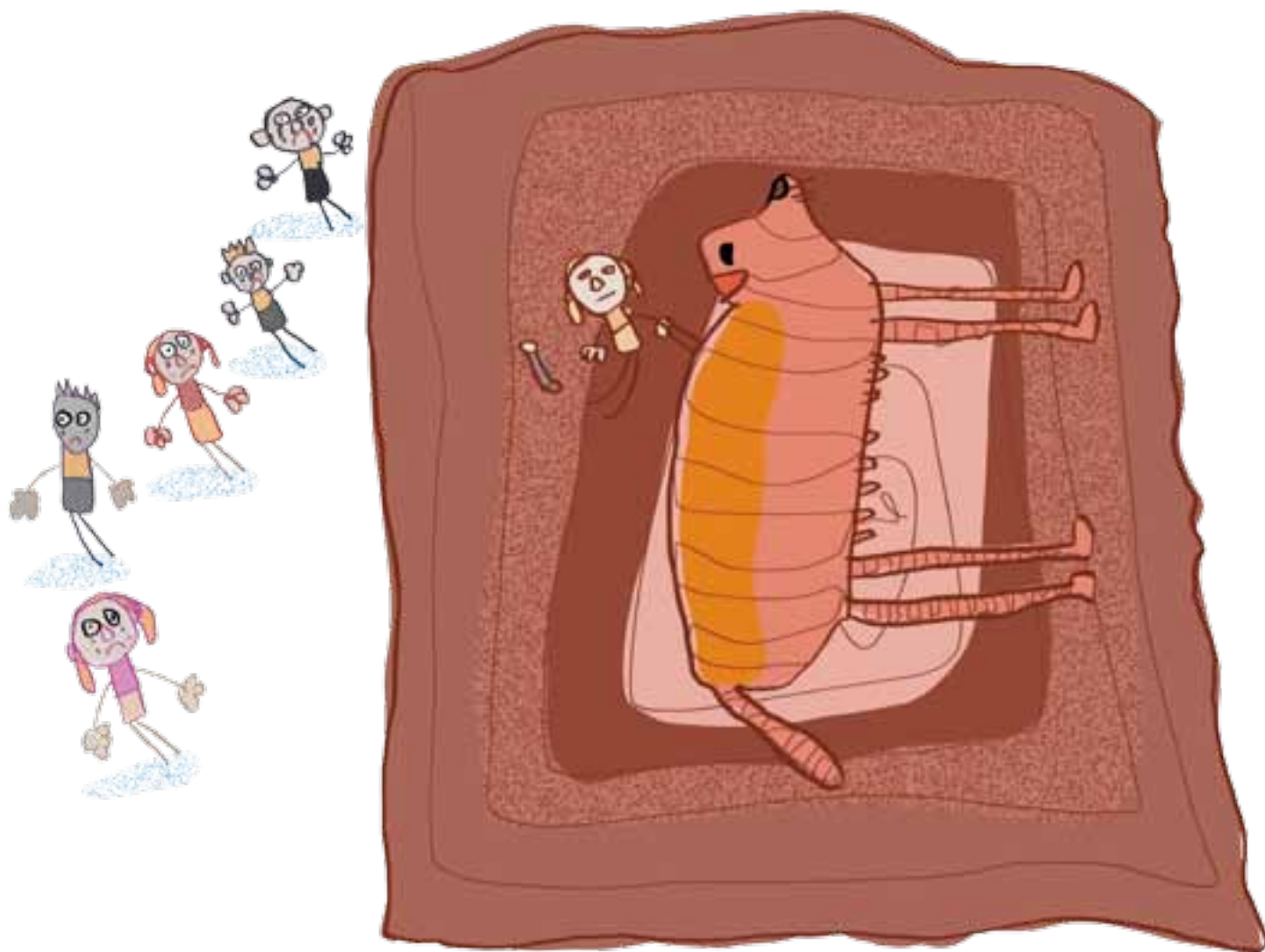
Far eller mor med første dag

Det er vores anbefaling, at du som forælder deltager i det første informerende møde med kammeraterne. En sådan deltagelse er naturligvis guld værd i forhold til at bibringe kammeraterne de helt rigtige informationer, og samtidig giver det børnene mulighed for at få svar på mange presserende spørgsmål og derigennem vise omsorg og medfølelse for deres kammerat.

Det er, under alle omstændigheder, en voksen opgave at formidle historien til kammeraterne. Små børn har store ører og en livlig fantasi, så selv få dages dagligdag hvor den efterladte kammerat er fraværende, kan skabe grobund for et utal af vandrehistorier, som kun delvist, eller slet ikke, har rod i virkeligheden. Desværre har sådanne historier let en tendens til at blive værre og mere makabre end virkelighedens nok så barske fakta. Er sådanne historier først i omløb, kan det tage lang tid at mane dem i jorden igen. Tid, som i den belastede situation kunne være brugt betydeligt mere konstruktivt.

Kommunikationen til børnene må, som sagt, tilrettelægges efter omstændighederne, mængden af informationer og børnenes alder og modenhed. Men som udgangspunkt er det den reelle situation – sandheden – og intet andet, der informeres om. Skulle I over tid støde på andre "fantastiske" historier, er det let og ligetil at mane dem i jorden, for vi kender jo alle sammen den rigtige historie.

I den sammenhæng er din stemme som barnets forælder uendeligt vigtig – hvis du altså kan finde overskuddet til at tale med dit barns kammerater.



Snak om begravelsen

Hvis ikke begravelsen har fundet sted, vil det være naturligt også at inddrage dette element i samtalen. De fleste pædagoger og lærere vil rigtig gerne deltage i begravelsen, men kan i misforstået hensyntagen til familien, vælge at blive væk. I den sammenhæng er det vigtigt at du inden mødet har forholdt dig til hvilke ønsker du har til deres eventuelle deltagelse.

Vi vil dog ikke undlade at anbefale at primærpersonale og kammerater deltager i begravelsen. Vi ved af erfaring, at det er utroligt meningsfyldt og værdifuldt for barnet at opleve hvor berørte alle er på familiens vegne. En oplevelse som gør det tryggere at vende tilbage til institutionen igen.

Og igen – husk på at lærere og pædagoger også i denne sammenhæng repræsenterer det trygge og uforander-

lige. Det giver mening, at de er med i kirken eller kapellet hvor alle deler sorgen.

► Læs mere om dette i kapitlet "Dødsfald" på s. 73.

Information til omgivelserne

Tal også om nødvendigheden af at informere omkring dit barns situation til de andre børns forældre.

I mindre samfund kan man støde på den holdning, at det da ikke er nødvendigt, at institutionen eller skolen informerer de øvrige forældre. De får det jo alligevel at vide hurtigere, end brevet kan nå hjem! Dette forhold fritager imidlertid ikke institutionen fra det ansvar, det er, at sørge for at alle får ensartet information. Information, der går fra mund til mund, giver ofte den bedste grobund for fantasifulde udlægninger af hændelsesforløb eller misfor-

ståelser. Dette kan være til stor skade for såvel de direkte implicerede, som for de øvrige berørte.

På mødet kan I skrive et oplæg til information, som personalet kan færdiggøre og distribuere efterfølgende, typisk via "Forældreintra".

På de følgende sider er to eksempler på sådanne breve. Det første er udarbejdet i fællesskab. Det andet er udarbejdet af institutionen.

Etabler en jævnlig telefonisk kontakt

Mange forældre giver udtryk for et ønske om, at deres børns pædagoger eller lærere tager initiativ til en jævnlig kontakt mellem institution og hjem. Det vil typisk være i form af en opringning ca. én gang om måneden, om hvordan barnet har det. Det vil i den forbindelse være hensigtsmæssigt på forhånd at aftale hvilken person fra institutionen, der har denne opgave. Vi ved alt for vel fra lægeverdenen, at mødet med for mange forskellige fagpersoner til at formidle helbredsmæssige budskaber, ofte forplumrer budskabet.

Ingen af de forældre, vi har talt med, har givet udtryk for, at de ville opfatte det som unødigt indblanding, hvis en pædagog eller en lærer ringede hjem for at høre, hvordan det gik.

Ved at opretholde en jævnlig kontakt mellem institution og hjem opnås, at både forældre og personale fortsat er opmærksomme på barnets situation.

Husk i denne sammenhæng på, at aftaler som involverer informationer i klassen, såvidt muligt bør være i overensstemmelse med barnets ønsker.

Barnet kan føle sig set, hørt og forstået. Pædagog eller lærer vil have det bedste mulige grundlag for at støtte barnet, hvis der opstår adfærdsmæssige eller sociale problemer, og du vil som forælder kunne føle dig tryk i visheden om, at dit barn får den nødvendige opmærksomhed.

I denne forbindelse er det vigtigt at pointere det uhen-sigtsmæssige i at samtalerne foregår i forbindelse med af-

levering eller afhentning i institutionen. En samtale "hen over hovedet på barnet" kan få fatale konsekvenser:

- **En mor, med en uhelbredelig kræftsygdom, til en femårig pige i en dagsinstitution, havde sat hele personalet på den anden ende, fordi hun tidligt i sit sygdomsforløb krævede af dem, at de ikke måtte tale med hendes datter om kræft og død. Der var ingen grund til at bekymre pigen, mente moderen, som var fast overbevist om sine kærlige hensigter.**

Disse til trods viste det sig, at selv samme mor flere gange det sidste halve år, var barnets vigtigste informationskilde, uden at hun var sig bevidst om dette.

Ofte, når hun mødte nogle af de øvrige børns forældre i garderoben, fortalte hun højlydt om sin sygdom, selv om hendes femårige datter stille sad og ventede på bænken.

Dette var ikke blot observeret af en af pædagogerne, næsten alle kunne erindre lignende oplevelser. Disse samstemmende observationer gjorde det meget lettere for personalet at kontakte moderen, der da også straks måtte erkende, at hendes pålæg om tavshed, nok mere havde været et udtryk for hendes bekymring på datterens vegne, end realiteter.

For barnet, men også for barnets omgivelser blev omgangstonen noget lettere; for det er altid sværere at tale uden om – end at tale om.

Pædagog, 51 år

Kommunen

Lidt af en "jungle" at finde rundt i

I forbindelse med udarbejdelsen af denne bog, har vi forsøgt at skabe et overblik over de muligheder I, som sygdomsramt familie eller du som efterladt forælder, har for at søge hjælp i kommunen. Konklusionen er desværre den nedslående, at det er umuligt kortfattet og overskueligt, at gøre rede for dette. Dertil er situationen alt for kompleks og ofte forskellig fra kommune til kommune.

● **Eksempler på brev til hjemmet**

Kære alle forældre i 2.A.

Vi har valgt at sende jer et fælles brev, da vi i mandags fik vi af vide, at jeg desværre har fået brystkræft. Vi er selvfølgelig kede af, at jeg har fået den dumme sygdom og det vil give en del ændringer i vores hverdag i den kommende tid. Jeg skal blandt andet i gang med kemo-behandling, der for en tid vil gøre mig skaldet, så derfor vil det jo være tydeligt for alle, at jeg er syg.

Allerede nu ved vi, at behandlingen vil bestå af en operation, hvor de fjerner knuden. Bagefter skal jeg så have kemo- og strålebehandling, for at lægerne kan være sikre på, at de har fjernet alle kræftcellerne.

Vi har fortalt Peter følgende om, hvad der kommer til at ske:

På fredag vil lægerne operere knuden ud af mit bryst, og det betyder, at jeg vil være øm omkring brystet en tid bagefter, så vi ikke kan tumle, som vi plejer. Lægerne siger også, at jeg skal regne med at være træt, så jeg kommer nok til at ligge mere på sofaen end jeg plejer, og at det godt kan være, at det er far, der læser godnathistorie.

Når såret så er groet sammen, skal jeg have noget stærk medicin, der skal hjælpe mig til at blive rask. Desværre får medicinen også håret til at falde af i en periode, men heldigvis vokser det ud igen, når man stopper med medicinen.

Vi skal nok alle lige vænne os til, at jeg bliver skaldet.

Peter kan jo godt lide at have klassekammerater på besøg, og det synes vi jo også, er hyggeligt. Når jeg er så træt, at jeg ikke kan holde ud, at børn laver larm, vil det nok være bedst, at legeaftaler bliver hos jer andre, lige mens jeg er mest påvirket af behandlingen.

I forhold til jer forældre vil det være rart, hvis I forholder jer til mig, som I plejer. Hvis I bare plejer at sige hej, så fortsæt med det, og plejer vi at snakke lidt sammen, når vi mødes, så fortsætter vi med det.

Vi ved ikke så meget mere om situationen på nuværende tidspunkt, men det er vores ønske, at vores barn kan tale om min sygdom i skolen, og at I som forældre kan støtte jeres børn i forhold til de tanker, de får.

Med venlig hilsen
Frank og Anna

Kære forældre i 8.c.

Institutionen har i dag fået den sørgelige meddelelse at Marias far er død. *Evt. fulgt op af faktuelle, relevante oplysninger, hvornår, hvor, hvordan, andre implicerede, etc.*

Vi har brugt megen tid på at tale med Maria og Marias mor om det, der er sket, og vil også gøre det i tiden fremover.

Ligeledes vil vi bruge tid på at tale om den triste begivenhed i klassen i morgen og ikke mindst om hvordan man bedst kan være en god kammerat, når Maria begynder i klassen igen.

Begravelsen finder sted fra xxxkirke på xxxdag kl.xxx.

Vi vil i den anledning samle ind til en buket (ca. ... kr. pr. barn).

Der er en del fra institutionen, der har ytret ønske om at deltage i begravelsen. Vi har aftalt med Marias mor, at alle klassens børn og forældre er velkommen i kirken og til gravøl bagefter.

Vi vil tale nærmere om dette og andre spørgsmål på et møde i morgen aften kl. 20.00 her på skolen. I opfordres derfor til at møde op i det omfang, det kan lade sig gøre med så kort varsel.

Når en person dør, er barnet påvirket i meget lang tid efter. Børn reagerer på forskellig måde efter et dødsfald. F.eks. vil nogle børn ikke snakke om dødsfaldet, og lader som om intet er hændt. Andre børn græder meget – er rastløse og urolige, andre har svært ved at koncentrere sig, og andre igen får f.eks. ondt i maven eller i hovedet.

Vi må derfor i fællesskab være opmærksomme på at lytte til børnenes signaler.

Kontakt venligst institutionen, så vi ved om I kommer.

Med venlig hilsen

Leder/lærer

tlf.nr.:

Disse nedslående fakta er ikke taget med, for på forhånd at få dig til at afstå fra, at søge kommunen om hjælp.

Et godt råd er, at du – meget gerne sammen med gode hjælpere – så nøgternt som muligt får præciseret, hvad problemets kerne er og hvilken type hjælp, du helst så blev tilbudt dig og dit barn. Det vil spare dig for at gå for-gæves mange steder.

Vi vil dog nævne tre oplagte steder at starte din henvendelse:

Anonym rådgivning

Flere kommuner har ifølge Servicelovens §11 pligt til at have et tilbud til borgerne om anonym rådgivning. Tilbuddet rummer fra tre til fem samtaler med medarbejdere fra et tværfagligt sammensat team.

Socialforvaltningen

Her vil du kunne få relevant vejledning i forhold til økonomiske forhold, f.eks. tilskudsordninger når man er sygdomsramt eller efterladt forælder.

Skoleforvaltningen

Vil muligvis kunne henvise dig til Pædagogisk Psykologisk Rådgivning omkring håndteringen af dine børn i en svær tid. Men der er ingen garanti for, at de kan tilbyde egentlig hjælp. Hvis hjælpen der bliver tilbudt, er psykologsamtaler med dit barn, bør du overveje om dette tilbud er det rigtige for dit barn.

Sundhedsplejen

Vil formentlig være det rigtige sted at starte. Som børnefamilie, har i jo gennem årene, haft kontakt med en eller flere sundhedsplejersker fra kommunen. Især da børnene var helt små, men også op gennem børnehaven og skole, byder sundhedsplejen ind. Hvis du er heldig, får du oven i købet fat i den samme sundhedsplejerske, som har fulgt dit barns vej gennem institutionerne. Sundhedsplejersken er ikke kun en rigtig god vejleder, når det gælder dit barns fysiske sundhedstilstand, men i høj grad også, når det drejer sig om psykisk velbefindende. Læg dertil, at sundhedsplejersken jo ikke er et helt ukendt ansigt for dit barn samt, at vedkommende har årelang erfaring i at kommunikere med børn.

Psykologhjælp

Sorg er ikke en sygdom – man fejler ikke noget, fordi man er ked af det!

Med henvisning til ovenstående, står det nok klart, at vi stiller os lettere skeptiske i forhold til den hjælp, som måske vil blive tilbudt dit barn i form af enesamtaler med en psykolog.

Denne skepsis bunder desværre i rigtig mange års erfaring med, hvordan børn selv vurderer betydningen af denne hjælp. Alt for mange af de børn, som vi har mødt i vores arbejde og som har fået enetimer med en psykolog, er stoppet igen efter en eller to gange.

Dette fravalg bunder sjældent i at psykologen ikke magter opgaven, men derimod i at barnet har fundet det akavet, ubehageligt og ikke jævnbyrdigt, at skulle sidde alene over for en vildtfremmed voksen og betro vedkommende alt det, som barnet endnu ikke har betroet sine nære voksne relationer.

Et typisk referat fra en sådan oplevelse er:

“**Jeg sad og kiggede på psykologen og hun kikkede på mig. Men hun sagde ikke noget. Det gjorde jeg heller ikke for jeg ville ikke betro mig til hende. Men jeg vidste jo godt, at hun tav fordi hun VILLE have mig til at sige noget bestemt. Så til sidst sagde jeg noget – men ikke det hun ville høre. Det er sidste gang, jeg sætter mine ben der.**

Pige, 14 år

Vi skal absolut ikke afvise, at der er psykologer, som griber opgaven radikalt anderledes an end her skitseret, men det generelle billede, der tegner sig fra barnets perspektiv – refereret til os – er som beskrevet.

Hvorfor nu det?

Fordi det grundlæggende er et *voksens behov* at gå til psykolog. Konsultationen bunder i et velovervejet voksent valg, truffet i refleksionen om, at *”det er godt for*

mig, at betro mig til en fremmed, professionel person, som kan rumme min smerte og ikke kender min baggrund".

Når vi i den kærligste mening sender vores børn til psykolog, er det altså i håbet om, at de vil opleve det samme. At deres behov er det samme.

Men det er det stort set aldrig.

Børn fejler altså ikke noget, fordi de er kedede af det. Langt de fleste børn i sorg klarer sig fint med den hjælp ansvarlige voksne, som de er trygge ved og kender kan tilbyde. Børn vil ses, høres og forstås i den kontekst, de plejer at være. Der hvor de er trygge. Det vil sige i hjemmet, hos kammeraternes familier, i skolen, fritidshjemmet, daginstitutionen, sportsklubben, osv. Det er de voksne, som børnene kender og er trygge ved, vi primært skal forpligte til at tale med vores børn.

Ikke en vildt fremmed, nok så dygtig psykolog, med praksis langt væk fra de trygge rammer.

Samtalegrupper for børn i sorg

Et godt alternativ til psykologhjælp kunne være en samtalegruppe for børn i sorg.

OmSorg har siden 1991, sammen med Kræftens Bekæmpelses Kræftrådgivninger, drevet samtalegrupper for børn og unge i sorg samt arbejdet på at inspirere professionelle og frivillige voksne til at etablere børne- og ungegrupper. Dette arbejde har resulteret i, at der på landsplan findes ca. 170 samtalegrupper for børn og unge i sorg.

I en samtalegruppe mødes børn for at dele deres tanker, erfaringer og sorg med andre jævnaldrende, der også har mistet en nær pårørende eller har en livstruende syg pårørende. I samtalegruppen arbejder man mod, at der skal ske en normalisering af sorgen. Børnene taler med andre børn, der har belastende erfaringer, som ligner

deres egne. På den måde får de en erkendelse af, at der er andre, der har det ligesom dem selv. *"Det gode ved gruppen er, at møde nogen der har det ligesom mig"*, som børnene ofte udtrykker det.

Henvendelse til gruppen sker normalt pr telefon – i dag typisk via henvendelse fra forældre/pårørende, PPR, skole, praktiserende læge eller sagsbehandler.

Hvis parterne er enige om at samtalegruppen er et brugbart tilbud til barnet, holdes en for-samtale med barnet og en eller begge forældre, hvis dette er muligt. Samtalen har til formål at afdække barnets baggrund, samt informere barn og voksne om hvad der foregår i gruppen.

De fleste grupper mødes hver 14 dag i mellem to og fire timer. Ofte er der indlagt tid til at spise sammen også.

Hvem tilbyder samtalegrupper?

De fleste af Kræftens Bekæmpelses Kræftrådgivninger tilbyder samtalegrupper for børn i sorg. Grupperne ledes overvejende af veluddannede frivillige med en børnefaglig baggrund.

Andre udbydere af samtalegruppetilbud er Børn, Unge og Sorg, lokale NGO'er, lokalt forankrede frivilligt drevne tilbud, samt kommunale tilbud.

► **Du kan finde en oversigt over sorggrupper i Danmark på OmSorg's hjemmeside:**
www.cancer.dk/omsorg

Bemærk i den sammenhæng, at Kræftens Bekæmpelse har påtaget sig opgaven med at *registrere* alle eksisterende grupper i Danmark. Men vi har ikke mulighed for at kontrollere kvaliteten af de enkelte gruppetilbud. Det er derfor op til dig som bruger, selv at kontakte relevante grupper for at undersøge om tilbuddet matcher det behov du har.

Det er desværre heller ikke alle eksisterende tilbud, som er registreret. Så orienter dig for en sikkerheds skyld også i dit lokalområde.

Emner som tages op i gruppen

Et tema, der vender tilbage igen og igen er mærkedagene.

De dage rummer af meget forskellige årsager altid en bestemt historie for den enkelte – og alligevel er der fælles genkendelige elementer for de øvrige.

Det kan blandt andet være dødsdage, fødselsdage, højtider, skolegang, årstider eller ferier. Alle de dage er pejlepunkter i det enkelte barns liv. Det er enestående øjeblikke som aldrig kan gentages.

Andre temaer – og de er mange – (find evt. inspiration til en ny snak med dit barn i de mange emner) kan være:

Savn – Relationer – Søvn – Skyld/Skam – Minder – Ensomhed vs. Fællesskab – Død – Hverdag (før, under og efter) – Konfirmation – Hvad er vigtigt at have i sit liv, når man er barn? – Hvad gør en glad? – Hvad gør mig ked af det? – Hvornår bliver jeg ked af det? – Hvad gør jeg, når jeg bliver ked af det? – I hvilke situationer og med hvilke personer er det ok at være ked af det? – Hvis en af dine søskende var ked af det, hvordan kunne du så hjælpe? – Hvad gør døden dig bange for? – Hvis du kunne få en dag mere med din forælder (den afdøde), hvad skulle I så lave sammen? – Skal/kan sorgen forsvinde? – Musik – Hvad er en god sorg? – Kreative udtryk for sorg – Hvad er det at elske? – Vrede – Dårlig samvittighed – Sygdomsangst – Hvad skal der ske med mig, hvis min far også dør? – Hvad har hjulpet dig i gruppen? – Hvordan er det at være et anderledes barn? – Hvordan ligner du din mor og far? – Bringe arven videre – Andres reaktioner – Hvad sker der efter døden? – Andre tab der knytter sig til at miste forælderen?

"Jeg vil elske min mor til jeg dør!"

Nedenstående eksempel giver et godt billede af, hvordan børn gennem deltagelse i gruppen, under voksen supervision, kan hjælpe hinanden til at reflektere over deres egne erfaringer og på det grundlag at sætte ord på alt det svære.

Gruppenlederens fortæller:

- Mads var kun 11 år gammel, da han kom med i en samtalegruppe, blot få dage efter hans mor var død af sin kræftsygdom, og dagen efter hendes begravelse.

Mads var skilsmissebarn, og boede derfor skiftevis hos sin mor eller far. Heldigvis samarbejdede forældrene så godt, at de i enighed med Mads, og inden hans mors død, aftalte, at det ville være godt for Mads at deltage i en samtalegruppe.

Den aften Mads startede i gruppen, gik snakken blandt de børn, som havde været i gruppen et stykke tid. Emnet var, om det, at have dårlig samvittighed over ikke længere at have den døde mor eller far i tankerne hele tiden. Var det nu helt forkert, eller okay.

Snakken gik frem og tilbage om det underlige i at være fyldt af noget så vigtigt, som at miste en forælder, så fyldt at man dårligt nok kunne tænke på andet. For så gradvist, over tid – bl.a. fordi man var en del af gruppen, og fik lejlighed til at fortælle sin historie – at opdage, at der igen var overskud til hverdagen.

At den døde mor eller far i minutter – timer – døgn eller dage, kunne være ude af ens tanker, for så i næste øjeblik at blive ramt af dårlig samvittighed.

Netop dette, havde for Line på 16 år, været en meget bevægende opdagelse. Hendes far var død tre år tidligere, og naturligt nok var hun ofte angst for helt at glemme sin far. Hun kunne jo huske, hvordan det var i starten, og kunne nærmest tegne en kurve, der fortalte hvordan han gradvist fyldte mindre og mindre i hendes bevidsthed.

Samtidig havde hendes øgede modenhed skabt en anden form for bevidsthed om faderens betydning. Ikke mindst i de øjeblikke i hendes liv, som vi kaldte "de enestående": – Når man skulle konfirmeres, eller vælge uddannelse – gå på gymnasiet og få studenterhue, blive gift, eller få børn. De øjeblikke, der kun findes et af,



og som de fleste af os drømmer om, at kunne dele med dem vi holder allermost af.

Line bidrog med sine overvejelser til mange tanker hos de øvrige børn i gruppen, og det havde været en stærkt bevægende aften for alle, som nu skulle rundes af.

Jeg kiggede derfor på Mads, og spurgte ham om hans første oplevelse med gruppen. Om han allerede nu havde overvejet, hvorvidt han kom til det næste møde, og om hvad han havde været mest optaget af i aften.

Mads var hurtig til at fremhæve vores snak om bekymringen af, at glemme den vi havde mistet. Han kiggede på mig med sine klare blå øjne og sagde med stor selvfølgelighed.

"Jeg vil aldrig glemme min mor"

Da jeg spurgte, hvorfor han troede, han aldrig ville glemme sin mor, svarede han

"Jeg vil elske min mor til jeg dør"

Det virkede så selvfølgeligt, at jeg måtte fortsætte med at spørge ham, hvorfor han troede at det var sådan? Det kunne jo også lyde, som om der lå et langt livs hårdt arbejde med sorg foran ham. Et faktum Mads frejdigt bekræftede med ordene

"Selvom min mor er død, holder jeg jo ikke op med at elske hende. Min kærlighed har jo noget med mig at gøre, og jeg ved jeg vil elske hende lige så længe jeg lever"

Den enkle og ligefremme måde, hvorpå Mads havde forholdt sig til den største forandring i sit kun 11-årige liv, gjorde et kæmpe indtryk på mig. Og sammen med børnene, fik jeg en fin snak om, at sorg ikke bare er noget man gradvist kommer over, eller glemmer og derefter lever videre uden.

En fantastisk vigtig snak, startet af en 16-årig piges bekymring og en blot 11-årig drengs refleksioner.

Alt for få børn får hjælp i en samtalegruppe

Selv om det på mange måder er en stor hjælp for et sørgende barn, at blive en del af fællesskabet i en samtalegruppe, er realiteterne, at kun mellem 5-10 % af de børn, som mister eller har mistet en forælder, en søskende eller har en alvorligt syg nær pårørende, får mulighed for at komme i en samtalegruppe. Mindst 90 % af de sørgende børn er med andre ord overladt til, hvorvidt den efterlevende forælder, lærere, pædagoger og nære pårørende er i stand til at hjælpe og støtte dem.

Det skal ikke afholde dig fra at forsøge at skaffe plads i en sorggruppe til dit barn. Men vær forberedt på at det kan volde problemer at finde en relevant gruppe i dit nærområde.

Sorggrupper i skoler

Samtalegrupper er et særdeles vigtigt supplement til den store indsats forældre, lærere og pædagoger gør for børn i sorg. Vi synes, at den viden forpligter til at forsøge at gøre samtalegrupper til et lettere tilgængeligt tilbud.

Derfor arbejder OmSorg på at integrere sorggrupper i skole-regi, for der igennem at sikre tilgængelig hjælp til

alle børn i sorg. Ikke for at fratage primærlærerne deres ansvar som hjælpere, men som et værdifuldt supplement til den hjælp som ydes i klasserne.

Vores mål er ambitiøst. Der skal være sorggrupper på mindst halvdelen af landets skoler.

Kerneydelsen i gruppeforløbene er samtale – ikke terapi.

Det vil sige at sorggruppelederne ikke behøver at have en terapeutisk/psykologisk baggrund, men i langt overvejende grad bliver rekrutteret fra skolens eget personale. Praksis viser da også, at det i langt overvejende grad er lærere og pædagoger fra de enkelte skoler, som driver sorggrupperne i skolerne.

De første evalueringer dokumenterer, at alle involverede parter anser sorggruppen som et værdifuldt supplement til den indsats lærerne hver dag udøver overfor de sorgramte børn.

Børnene fortæller om genvundet lyst til skolegang, faglighed og kammerater. Lærerne siger samstemmende at børnene er roligere og langt mere undervisningsparate efter de er startet i sorggruppen. Og børnenes forældre rapporterer om mere ro på hjemmefronten, færre konflikter, mere åbenhed omkring den livstruende sygdom eller dødsfaldet og et barn der profiterer af at være del af det specielle fællesskab, som sorggruppen tilbyder.

Den måske vigtigste pointe er, at flere forældre siger, at deres barn aldrig ville være kommet i sorggruppe, hvis den ikke lå på skolen og i umiddelbar forlængelse af skoledagen.

► **Du kan danne dig et overblik over hvor der er sorggrupper i skoler på:**
www.cancer.dk/omsorg

Hvis dit barns skole er interesseret i at starte en sorggruppe, er vi i OmSorg klar med råd, vejledning og uddannelse

Kræftrådgivninger

Kræftens Bekæmpelse har kræftrådgivninger forskellige steder i hele landet, hvor man kan få personlig rådgivning.

Alle, som er berørt af kræft, er velkomne til at henvende sig telefonisk eller personligt, og rådgivningen er gratis. På kræftrådgivningerne findes en lang række aktiviteter og tilbud, som du kan deltage i. Du kan få individuel rådgivning eller hele familien kan samlet deltage i en samtalegruppe, foredrag, kreative eller fysiske aktiviteter og meget mere.

► **Læs mere på: www.cancer.dk**

Kræftlinjen

Kræftens Bekæmpelses gratis telefonrådgivning:
Tlf. 80 30 10 30

Kræftlinjen er en gratis telefonrådgivning for kræftpatienter, pårørende, efterladte og andre, der har brug for rådgivning i forbindelse med kræft. Både opkaldet og selve samtalen betales af Kræftens Bekæmpelse, dog ikke opkald fra udlandet.

At få kræft tæt ind på livet, enten som patient eller pårørende, kan for mange være en belastende oplevelse. Kræftlinjen kan hjælpe dig med at få overblik over din situation. Hvis du har konkrete spørgsmål, som du ikke kan finde svar på, eller hvis tankerne bliver for mange og for kaotiske, kan det være en hjælp at dele dem med en udenforstående.

Ved telefonerne sidder på skift læger, sygeplejersker, socialrådgivere og psykologer. De har alle viden om kræft og har altid tid til at tale med dig.

OmSorg

Formålet med OmSorg er at sikre ansvarlig voksenhjælp til børn og unge i sorg både i hjemmet, på skoler, i daginstitutioner og øvrige steder, hvor andre voksne end far

og mor har ansvaret for barnet eller den unge. OmSorg har sit hovedfokus på børn og unge, som pårørende i kræftramte familier eller familier hvor far eller mor er døde af kræft. Men for at sikre bedst mulig kommunikation med vores målgrupper, adskiller OmSorg sig fra øvrige projekter i Kræftens Bekæmpelses regi, ved at vi kommunikerer bredt om sorgudløsende faktorer – og ikke kun om kræftrelateret sorg hos børn og unge.

OmSorg drives ud fra betragtningen, at den eneste beskyttelse, børn og unge har i belastede situationer, er fællesskabet med ansvarlige voksne. Børn og unge har krav på hjælp til at mestre deres ændrede livsvilkår, uanset sygdommens eller dødsfaldets årsag eller voldsomhed. OmSorg arbejder derfor bl.a. for at sikre sorgramte børn eller unge og deres familier de bedst mulige betingelser for hjælp og støtte i en belastet livssituation. Vi vil sikre, at alle skoler og institutioner etablerer og bruger OmSorg-handleplaner for deres møde med børn i sorg. Vi udgiver praksisbaserede undervisningsmaterialer, tilbyder foredrag, kurser og konferencer, konsultation og rådgivning. Vi etablerer frivilligt drevne samtalegrupper for sorgramte børn og unge rundt om i landet og samarbejder med skolerne om at oprette sorggrupper på skolerne. Vi ønsker at sikre, at sygehuse har øget fokus på børn som pårørende. Og vi forsøger hele tiden at overbevise beslutningstagerne i kommuner, regioner og folketing om, at børn og sorg er et stort og overset problem.

► Du kan læse mere på: www.cancer.dk/omsorg
Du kan ringe til os på: 3525 7500

Hjælp fra andre organisationer

Nogle andre organisationer tilbyder også hjælp til jer som sygdomsramt familie, eller dig som efterladt forælder og dine børn.

► Se "Adresser" bagerst i bogen, s. 136.

Andre hjælpere

Det er umuligt på forhånd at sige, hvem de bedste hjælpere er, hvor de findes eller hvornår de dukker op.

Dette kapitels beskrivelse er langt fra dækkende. Nogen gange kan man blive så forfærdeligt skuffet over, at folk man stensikkert troede ville være til rådighed og stå en bi i belastede situationer, glimrer ved deres fravær og andre gange må man forundres og glædes over at personer, man slet ikke havde forestillet sig ville ofre tid på netop os, står last og brast i måneder og år.

Ikke helt sjældent er hjælperen en person, som vi møder kortvarigt, men som med sin empati og sit nærvær sætter sig varige spor, som gør at vores hverdag bliver lidt lettere. Det kan være naboen, som pludselig står i døren med en gryderet – *"bare så I har lidt til de næste par dage"*, eller en af dine børns kammeraters mor, som tilbyder at hente og bringe dit barn til håndboldtræning resten af sæsonen.

Men ikke sjældent kan hjælpen og trøsten findes, hvor man mindst venter det. Nedenstående historie er et godt eksempel på dette.

● **I forbindelse med min mands ekskones død, har vores lokale blomsterbutik givet en helt fantastisk hjælp til hans to halvstore piger. Louise, som ejer butikken, har vist sig at være en enestående formidler om sorg og tab, det at være pårørende, efterladt og barn – alt sammen gennem blomster.**

Louise var både omsorgsfuld, forstående og kunne nænsomt hjælpe os alle igennem valg af blomster til kisten.

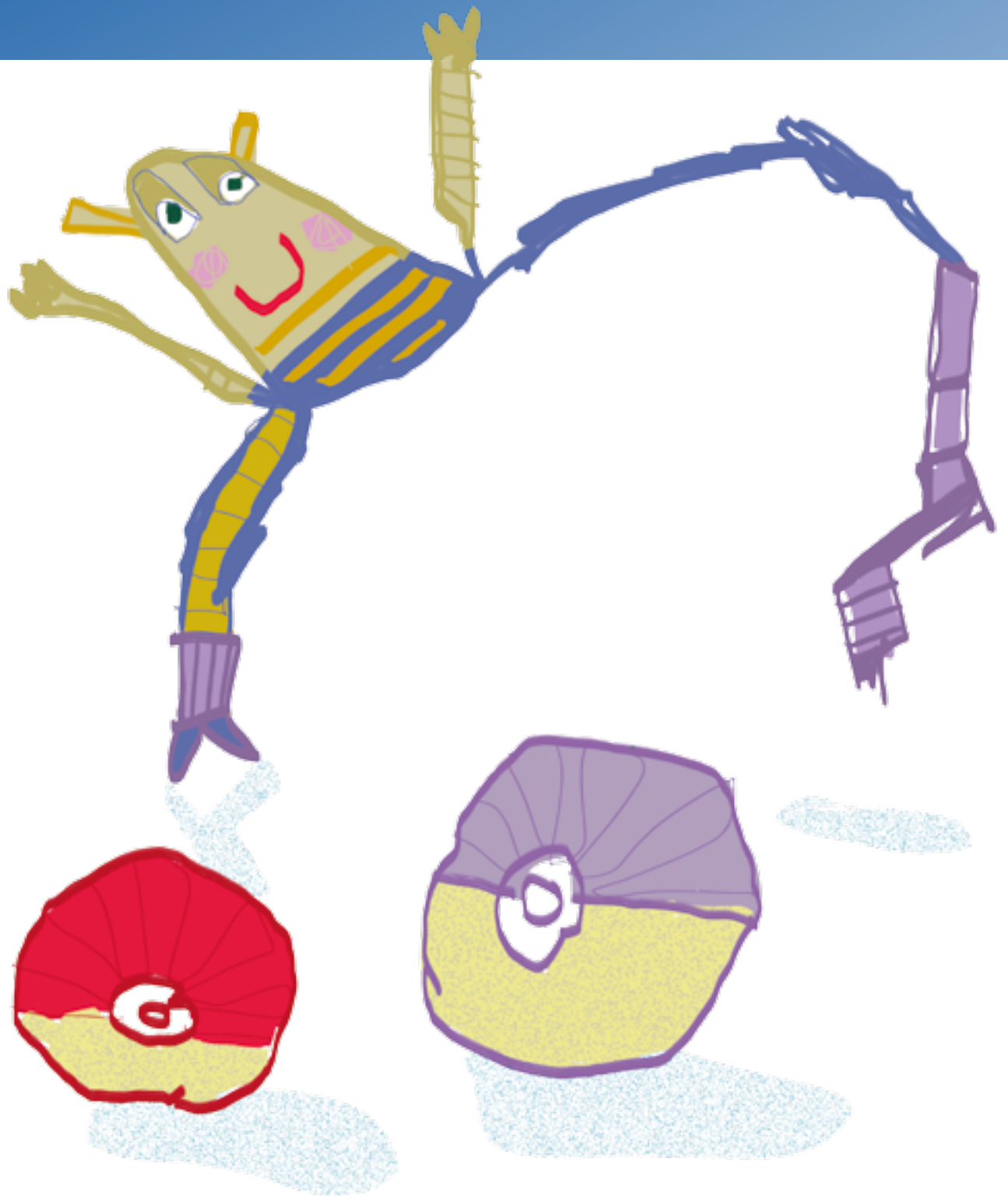
Hun gik lige i pigernes hjerter og de føler i den grad, at de giver verdens smukkeste krans til deres mors kiste. Det har Louise nemlig lovet, at hun nok skal sørge for.

Og hvad der ikke kan siges om silkebånd, guldskrift og håndskrevne kort, åbne og lukkede buketter, indelukkede og frie blomster – ja alt det kan Louise altså.

Det har været en meget rensende og afklarende hjælp at besøge Louise i blomsterbutikken – næsten bedre, end at tale med præsten, lægen, psykologen...

Kvinde, 48 år

Praktiske aktiviteter du kan lave sammen med dit sørgende barn



Som nævnt flere gange tidligere, er sproget – det at vi får talt sammen – en af de vigtigste forudsætninger for at barnets sorg ikke udvikler sig til uhensigtsmæssig eller ligefrem selvskadelig adfærd. Men som det også er nævnt igen og igen, er det ofte en meget vanskelig opgave at få etableret de nødvendige samtaler, når man selv er i sorg.

Vi har erfaring for, at samtalen ofte kommer lettere i gang, hvis du og dit barn samtidig foretager jer noget praktisk.

Dette kapitel giver en række bud på sådanne aktiviteter. Forhåbentlig vil der være et par eller fem små fif, som du kan finde inspiration i.

Mindebog

Børn bærer ofte på en stor frygt for at den døde far eller mor vil blive glemt, og at de selv en dag ikke længere vil kunne huske vedkommende.

En mindebog er et fantastisk redskab til at bevare minder, historier, anekdoter og udsagn om afdøde. Det kan f.eks. være spørgsmål om afdødes barndom, humor, livretter, venner, ferieminder, sjove vaner, værdier, håb og drømme.

I familier hvor far eller mor er erklæret uhelbredeligt syge, kan det være en rigtig god ide at tage fat på mindebogen, mens far eller mor stadig kan bidrage med vigtige historier, betragtninger eller ønsker for barnets fremtid.

“ Det gode ved mindebogen er, at nu står mindet om min mor i denne her bog, og så behøver jeg ikke have det hele inde i hovedet.

Pige på 16 år, som har mistet sin mor

Hvis du som forælder tager aktivt del i udviklingen af mindebogen, vil det give dig og dit barn en lang række stunder, hvor snakken uundgåeligt kommer til at dreje sig om afdøde, de svære følelser, de gode stunder sammen med far eller mor og hvordan livet nu former sig, når vi er alene.

Med barnets tilladelse, kan bogen læses af andre nære voksne og give inspiration til gode samtaler med barnet, der har mistet.

I kan vælge selv at lave mindebogen helt efter eget hoved, eller I kan vælge at købe den hos boghandleren.

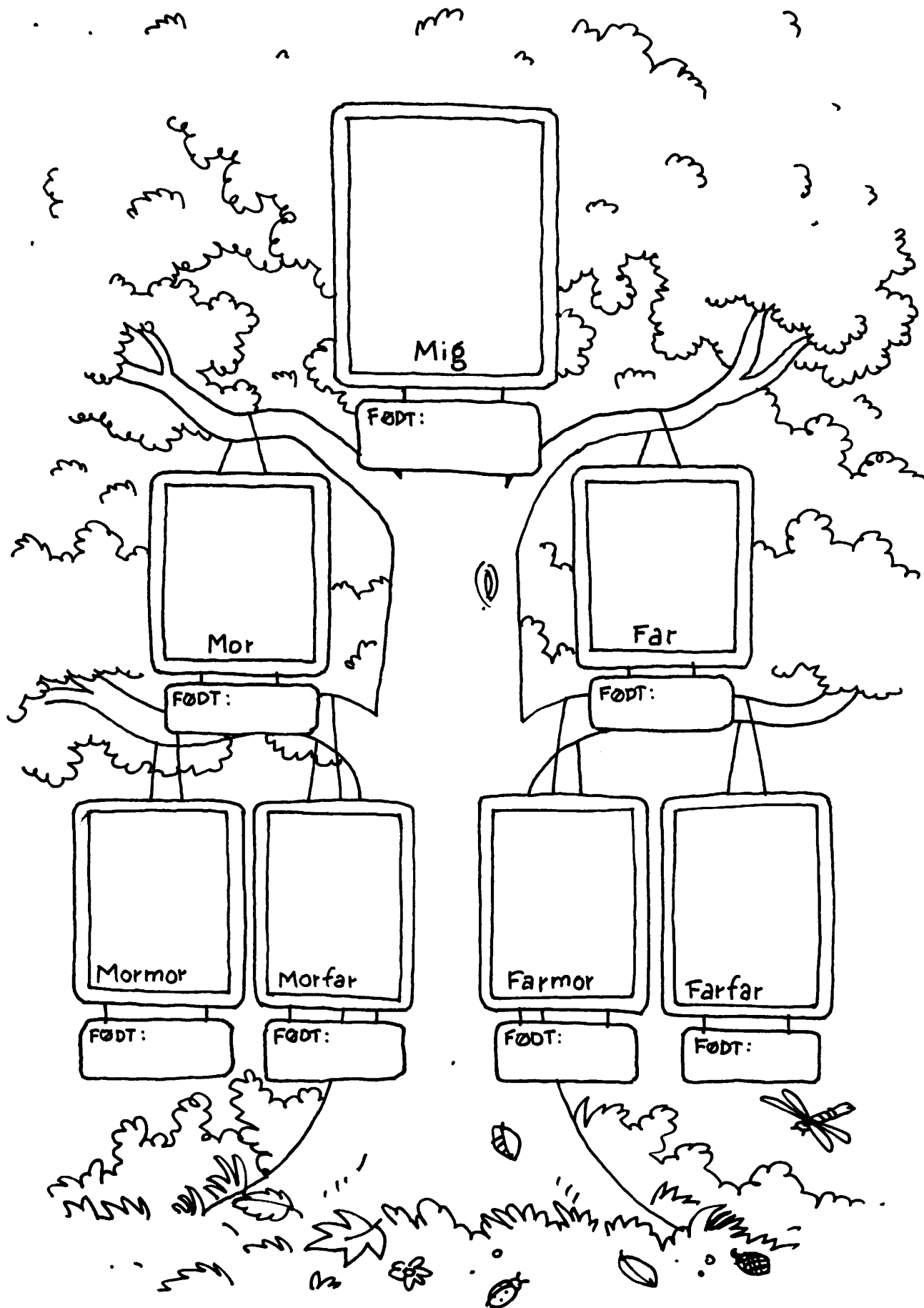
► **Se "Materialer", s. 135.**

Tag noter

Notér dine børns fortællinger – de gode minder – om afdøde, mens de er i frisk erindring. Hvis du har en Iphone eller smartphone, er "noter"-funktionen altid lige ved hånden.

● Til fri kopiering

Stamtræ



Noterne kan evt. på et senere tidspunkt indgå i mindebogen, eller anvendes som indledning på en ny snak om afdøde.

Livsblomst

Ligesom Mindebogen, kan det være en stor hjælp for dit barn, at den afdøde forælder lever videre i familiens tanker og minder.

Sammen med dit barn og andre nære familiemedlemmer, kan I forsøge at sætte ord på, hvad de især husker om afdøde. En måde at gøre dette på, er at tegne en solsikke, som på illustrationen. I skriver afdødes navn i midten og i hvert blomsterblad skriver I en af de egenskaber eller en detalje, familien især husker om vedkommende. Det kan f.eks. være om mors gode hjemmebag, den måde hun aede håret på, fars særlige duft, hans passion for fodbold, osv.

Det kan være dig selv eller et andet familiemedlem, der tager initiativet til at lave en livsblomst.

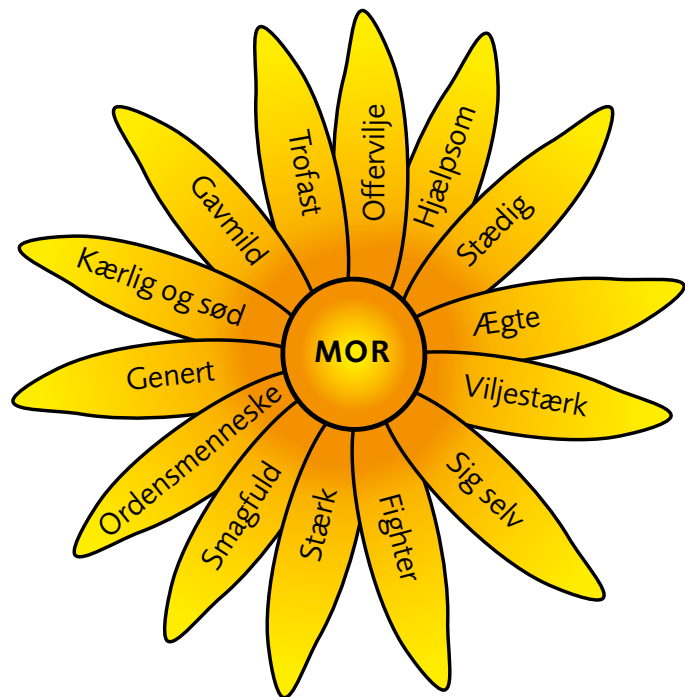
Det er en god ide også at lave livsblomster for resten af familiens medlemmer, da det på mange måder kan være en dejlig og givende aktivitet for børnene.

Livsblomsten kan naturligvis også laves sammen med den syge forælder, mens der stadig er mulighed for det.

Stamtræ

For mange børn er et stamtræ en fin måde, at danne sig et overblik over, hvordan familien er sat sammen. Mors familie og fars familie. Hvem der er døde og hvor jeg selv passer ind i helheden.

For de mindre børn vil det tegnede stamtræ på forrige side sikkert være rigeligt. For de større børn kan det forhåbentlig være inspiration til, at de selv udarbejder et mere detaljeret stamtræ.



Fotos

Ligesom mindebogen kan fotos noget helt enestående i forhold til at genkalde minder og vigtige situationer. For dig og dit barn oftest i forhold til dengang far eller mor var raske og i live.

Ofte vil kopier af fotos, som andre har taget af afdøde, være dyrebare nyrehvervelser i forhold til at fastholde og huske situationer sammen med afdøde.

Husk i den sammenhæng på, at det også er muligt at spørge, om dit barns skole eller daginstitution ligger inde med fotos, hvor den syge eller afdøde far eller mor er med på.

Familiealbums

Et helt specielt skatkammer rummes ofte i bedsteforældrenes gamle fotoalbums. Mormors billeder, fra da mor var lille, fars familie generationer tilbage. For bedsteforældre vil en stund med fotoalbummet på skødet og barnebarnet tæt på, kunne åbne op for nye samtaler som trækker vigtige tråde fra den afdøde forælders barndom op til barnebarnets svære nutid.

Lav en fotobog

Vores elektroniske tidsalder har gjort det nemt og rimelig prisbilligt, at organisere sine fotos i digitale fotobøger. Børn som er omkring 10 år eller ældre, kan have stor glæde af at lave deres egen fotobog med billeder, som betyder noget helt bestemt for dem og som kan hjælpe med at fastholde mindet af afdøde. Mindre børn må have hjælp af en voksen. Husk på at de gamle fotos fra mormors album let lader sig scanne og ofte får helt nyt liv gennem den digitale proces.

Ting der bringer minder frem

Børn har ofte stor glæde af at benytte ting – "konkreter" – når de vil kommunikere om afdøde. Som eksempler på konkreter kan nævnes afdøde fars halstørklæde, fotos, legetøj barnet har fået af afdøde, et stykke værktøj, overtage afdødes mobilnummer eller afdøde mors hals-smykke.

Mange børn har stærkt brug for konkreter til at fastholde mindet om far eller mor og bruger dem tit, når de er kedede af det, eller uden ord vil kommunikere, at de har brug for trøst eller en snak med andre om afdøde.

Mange børn passer utroligt godt på disse sager – det er deres vigtigste skatte. Derfor kan det være forbundet med stor fortvivlelse eller vrede, hvis en sådan genstand bliver væk eller går i stykker. Børn kan ligeledes blive meget frustrerede over at beklædningsgenstande, som dufter af far eller mor, med tiden kommer til at lugte som alt andet hengemt tøj. I disse tilfælde er det vigtigt, at de voksne er klar til at give konkreterne nye betydninger – f.eks. finde fotos hvor mor bærer smykket eller far halstørklædet.

Det er en god ide at lade dit barn have et par af afdødes ting liggende i skolen eller daginstitutionen, så de kan tages frem, når barnet bliver trist eller har behov for trøst fra en voksen.

Lav en bamse af afdødes tøj

Hvis du er ferm til at sy, eller kender en der er det, vil det for nogle give god mening, at sy en af afdødes skjorter eller kjoler om til f.eks. en tøj bamse.

Det er ikke svært at forestille sig hvilken betydning, et sådant krammedyr kan have for især mindre børn i sorg.

Lav din egen film

Mange børn er i dag i besiddelse af en Tablet eller en Smartphone. Begge apparater har forbløffende velfungerende filmgadgets indbygget. Det er egentlig blot fantasien der sætter grænser for, hvad dit barn kan få ud af at filme løs og kreere sin egen mindefilm i dette univers.

Film

Der findes en lille håndfuld rigtigt gode film om børn og sorg, som børn kan have stor glæde af at se – helst sammen med en voksen.

Du kan finde de fleste titler på Det Danske Filminstituts undervisningssite "Filmcentralen", hvor der også er et lille udmærket materiale om at benytte filmene i undervisningssammenhænge. Der er bestemt inspiration at hente her, ikke mindst for dig som forælder.

Og så vil vi ikke undlade at anbefale vores egen film: Tegnefilmen "Når livet går sin vej". Den handler om børns forhold til døden – og ikke mindst deres forestillinger om, hvad der sker efter døden.

Selv om det overvejende er mindre børn, der lægger stemmer til, matcher filmen også fint de 12-15åriges begrebsverden. De husker nemlig tydeligt, hvordan deres egne forestillinger om døden var, da de "var små". Og i øvrigt, er det for de flestes vedkommende, stadig tanker af den art, der dukker op, når emnet er død og begravelse.

Brug filmen som inspiration til en snak om situationer, I er midt i eller har været igennem.

Seks små vigtige film

Som supplement til denne bog, har vi fået produceret seks små film.

I filmene beretter ni sorgerfarne børn og unge om deres erfaringer med at leve i en familie, hvor enten far eller mor er syg eller er død.

Se filmene alene eller sammen med dit barn. Hver lille film rummer en mængde vigtige erfaringer og problemstillinger, som hver især kan danne grundlag for en ny snak med dit barn, eller kan føre til nye refleksioner hos dig som forælder.

- ▶ **Se mere i kapitlet "Seks små vigtige film" s. 132. Filmene kan ses på: www.cancer.dk/filmomsorg**

Skønlitteratur og billedbøger

Der findes et mange gode billed- børne- og ungdomsbøger om følelser, sorg, sygdom og døden.

Du kan finde meget mere inspiration på biblioteket eller hos din lokale boghandler.

Det giver vel næsten sig selv, at de helt små deler billedbogsoplevelsen med dig. Men vi kan ikke varmt nok anbefale, at du forsøger at finde overskud til højtlesning også for de større børn.

Ofte vil historierne nemlig udløse spontane reaktioner, som danner grundlag for en ny vigtig snak. Den snak kommer til at foregå på et noget andet plan, hvis du ikke selv har læst med.

OmSorg har udgivet forskellige bøger, som du muligvis vil have glæde af at læse selv, eller sammen med dit barn.

- ▶ **Bøgerne kan bestilles på OmSorgs hjemmeside: www.cancer.dk/omsorg**

Den dag min mor fik kræft

En bog henvendt til børn i alderen 6-12 år, som har en mor eller far, der har kræft.

Rasmus på 9 år bor sammen med sin mor, far og lillesøster Maria. For et år siden fik Rasmus' mor brystkræft. I bogen fortæller han om hverdagen i familien og om de forandringer, hans mors sygdom medførte.

Min far spiller fodbold i himlen

En bog til børn i alderen 6-12 år, som har en uhelbredeligt kræftsyg forælder eller har oplevet at far eller mor er død af kræft.

Signe er 9 år og bor sammen med sin mor, far, lillebror Laurits og storebror Morten. For et år siden blev Signes far meget syg af kræft. I bogen fortæller Signe om hverdagen i familien fra far fik kræft til han bliver mere og mere syg og til sidst dør. Bogen følger Signe og hendes familie fra far bliver syg til et år efter fars død.

For Evigt Borte

En digtsamling med 126 digte om at miste, skrevet af børn og unge mellem 7 og 17 år. Digtene handler om alt det, der med mellemrum gør ondt i børns liv, og som rammer, når vi mindst venter det. Digtene behandler temaer som tab, skilsmisse, savn, sorg, angst, ensomhed, skyld og skam. Men de er også en hyldest til håbet, kærligheden, glæden og livet.

Nogle af digtene er gengivet i denne bog.

Solsort og snefnug

12 forfattere har bidraget til novellesamlingen, der omhandler sorg. Sorg fremstilles som en uafviselig del af tilværelsen, og bogen er derfor ikke kun sørgelig, da sorg derimod opfattes som starten til en ny og anderledes levevis

At miste

En essaysamling med 15 essays om alt det man kan miste, skrevet af unge i 8.-10. klasse. De 15 essays er de unges bud på, hvad sorg er, og hvordan det føles. Men også at det er muligt at komme igennem selv svære tab.



Medier

Dit barn kan nå at se uendeligt meget sygdom og død, inden det når puberteten. – På film, teater, tv, computerspil, tegneserier, aviser og ugeblade.

Hvis emnet dukker op, så prøv at fastholde barnets interesse ved f.eks. at stille spørgsmål som;

- Hvorfor er mediernes måde at skildre døden på, ofte så sensationspræget og dramatisk?
- Hvordan er dit eget billede af døden?

Tegne/male

Især de mindre børn kan have utroligt mange og vigtige stunder med papir, blyant, tusser og farver. Ofte behøver de ingen voksne til at sætte sig i gang. Det kommer helt af sig selv. Men omvendt synes de, at det er rigtig hyggeligt og trygt, hvis deres far eller mor kigger med. Eller endnu bedre – også tegner.

Gør det! For de fleste børn er det sjældent resultatet, men derimod processen, der er vigtig. Hvis du sidder med under tilblivelsen af tegningerne, vil du ofte få et fantastisk detaljeret indblik i de tanker og forestillinger, dit barn gør sig om jeres forandrede liv, savnet og de svære følelser.

Vær i den forbindelse opmærksom på, at barnet kan have skabt noget nær et mesterværk, for så i næste moment at begynde at male det helt sort. – ikke fordi barnet pludselig er blevet destruktivt og dystert, men fordi det i barnets univers nu er blevet nat. I disse situationer er det selvsagt rigtig godt at have fulgt processen og vide en masse om, hvad der udspillede sig på papiret, inden det blev kulsort nat.

I tilfælde hvor barnet er bange for at se den døde, eller for selve døden, kan det, at tegne de ting man er bange for, ofte være en stor hjælp. Både for barnet selv og for den voksne, som vil tale med – og hjælpe barnet.

Rigtig mange tegninger beskæftiger sig med hvad afdøde far eller mor mon foretager sig, nu de er døde. Far spiller fodbold i himlen – mor går tur med hunden på en sky – far spiller trompet i engleorkesteret – mor danser en vals med fire engle – far vender luftfrikadeller på en himmelgrill – mor sidder på en regnbue – far vinker fra den klareste stjerne. Aktiviteter eller fænomener, som meget ofte beskriver hvad afdøde er savnet til i hverdagen eller hvad afdøde forbindes med.

Benyt disse tegninger, som et fundament til at bringe samtalen "ned på jorden" for også at snakke om, hvad far eller mor er savnet til i vores forandrede hverdag.

Forhåbentlig giver de bearbejdede børnetegninger, her i bogen, en god ide om, hvor meget børn kan få ud af at tegne om de svære følelser – og hvor meget de har på hjertet.

Se på kunst

Næsten alle malere og fotografer skildrer følelser og stemninger i deres billeder.

Børn kan have stort udbytte af at se på kunst sammen med en voksen, og dele de følelser og stemninger, der her gives udtryk for.

Det kan f.eks. foregå ved at finde bøger på biblioteket med gode reproduktioner, men bedst ved at aflægge besøg på et kunstmuseum.

Ved at se på kunstværker om tab, sorg og død – men så sandelig også om livets mangfoldighed – kan fantasien for alvor vækkes til live og f.eks. danne udgangspunkt for barnets egne tegninger – eller digte.

Digte

Digte er fremragende til, kort og præcist, at skildre essentielle stunder, øjeblikke fulde af stemning, følelser fra den højeste lykke til den dybeste afgrund af smerte, fanget i en enkelt sætning, et enkelt ord.

Prøv at inspirere dit barn til at skrive digte om at miste. Pyt være med om det rimer eller ej.

Det vigtigste er, at barnet får givet udtryk for nogle af de følelser og stemninger, som det selv forbinder med tab og sorg.

Du kan også skrive et bestemt ord på et stykke papir; – et ord som tager udgangspunkt i barnets forståelse af liv eller død og gøre det til genstand for et digt, om den stemning der knytter sig til ordet.

Efterfølgende kan digtet f.eks. skrives smukt ind i mindebogen og illustreres af "digteren" selv.

“ Sodsort smerte

Ord der trøster

Rart med et klem

Gråd i stride strømme

Ditte, 12 år

Skrive om tingene

Især de større børn skriver ofte dagbog om alt det urimelige, besværlige og sørgelige der i forbindelse med deres forælders sygdom eller død, har invaderet deres tilværelse.

“ At skrive om min mor, har været en måde at få vendt det hele på. Men det har været godt.”

Pige, 13 år

Det kan meget vel ske, at skriveprocessen rummes i en meget personlig og utilgængelig dagbog. Men ikke sjældent er det barnets store ønske, at dele det skrevne med dig. Husk i den forbindelse på Benny Andersens vise ord:

“ Når jeg synger min klagesang for dig, er det for at du skal høre min sorg, det er ikke en stil, du skal rette i.

Så benyt det skrevne, som inspiration til hvordan du kan starte en ny vigtig samtale – eller giv stafetten videre til en nær pårørende, som også har barnets fortrolighed.

Mange af citaterne i denne bog er netop børns skrevne refleksioner, som de har betroet til deres forældre.

Brevet til dig selv – voksen opgave

En lille opgave til dig som forælder. Måske den kan inspirere dig til en ny snak med dit barn.

Forestil dig, at du har dit barns alder, men hele den livserfaring, viden og indsigt, du har erhvervet dig, siden du var i barnets alder.

Hvad ville du give af gode råd, hvis du skulle skrive et brev til dig selv som 8-årig, 13-årig eller 17-årig? Hvad ville du som modent, livserfarent menneske give af råd til dig selv. Hvordan kan man tackle livets store udfordringer, valg, kampe og skuffelser?

Ordsprog og citater

Vores hverdag er fyldt med citater, ordsprog, smarte vendinger og slogans, men det er vigtigt at notere sig, at børn ikke altid forstår betydningen af disse talemåder.

"Han er stille gået bort" er et smukt billede på en fredfyldt død, for voksne. Men for mindre børn vil det nok resultere i spørgsmålet *"Hvornår kommer han så tilbage?"*

Mange børn kender til ordspil, talemåder og vendinger fra mediernes og ikke mindst musikkens verden. Mindre opmærksomme er de nok på den rigdom af ordsprog, talemåder og citater, der findes omkring følelser, tab, sorg og død.

De to næste sider rummer en række citater og ordsprog.

Forhåbentlig vil mødet med visdomsordene føre til begejstring over, at ganske enkle ord og sætninger kan rumme stor indsigt og visdom. Måske et eller to af citaterne rummer præcis den tilstand, dit barn befinder sig i? I kan da snakke om det.

Musik

Din egen musik

Du har stensikkert musik i din samling, som betyder noget helt specielt for dig, eller som du synes udtrykker en speciel følelse eller stemning.

Prøv at spille musikken for dit barn og se, om ikke det kan inspirere til en snak om, hvilke følelser barnet synes musikken giver udtryk for. Meget ofte vil følelserne som musikken skaber, sætte associationer til afdøde far eller

mor i gang – og så er grobunden for en ny vigtig snak lagt.

Barnets egen musik

De fleste børn som sørger, har bestemte melodier, numre eller kunstnere, som bringer dem lindring, når de lytter til musikken. Mange børn giver ligefrem udtryk for, at musikken gør dem glade og giver dem "helle" fra de triste følelser for en stund.

Vær nysgerrig, lyt med, så anerkender du, at det hjælper dit barn.

“Musik er en rigtig stor del af mit liv. Det hjælper mig altid, og jeg bliver altid glad. Tit, når jeg har været ked af det, så gør bestemte sange mig glad igen. Det er svært at forklare, men det betyder simpelthen bare så meget, at kunne høre musikken og synges til. Musik det er bare godt for alle mennesker og mit råd er, at hvis man er kede af det, så skal man høre musik.

Pige, 13 år

Tegn og mal til musik

Tegn og mal sammen med dit barn til stemningsfuld musik.

Snak om hvilke følelser musikken vækker i jer og i hvor høj grad musikken har påvirket jeres valg af motiv.

Lydcollager

De større børn vil muligvis finde lindring i at indspille lyd collager bestående af såvel musik, som overlappende lydeffekter, for at understrege stemningen i musikken.

Sange

Der findes flere sange – som også er for børn – hvor emner omkring sorg og tab behandles i et fint billedsprog. Syng nogle af sangene sammen med børnene og lad dem tale om hvad sangene handler om.

Det kunne f.eks. være følgende sange:

"Solen er så rød mor"

Tekst: Harald Bergstedt.

Melodi: Carl Nielsen.

"Altid frejdig"

Tekst: Chr. Richardt. Melodi: Aug. Winding.

"Om lidt er vi borte"

Tekst og melodi: Kim Larsen.

"Sig nærmer tiden, da jeg må væk"

Tekst og melodi: Steen Steensen Blicher

"Vildandens sang"

Tekst: Knud Pfeiffer. Gammel melodi.

"Jeg er ked af det"

Tekst og melodi: Per Borgsten

"Sangen om farfar"

Tekst og melodi: Bjarne Jes Hansen

"Min farmor"

Tekst og melodi: Bjarne Jes Hansen

"Sørgesang"

Tekst og melodi: Bjarne Jes Hansen

"Er der nogen i himlen"

Danser med drenge. Tekst Klaus Kellerup

Salmer

Salmerne er ofte det sted, hvor mennesker i livets ekstreme situationer finder sprog og ord for det, der ellers ikke er ord for.

Følgende salmer fra Den Danske Salmebog er gode eksempler:

Nr. 729: "O kristelighed"

Nr. 367: "Den signede dag", vers 7

Nr. 608: "At sige verden ret farvel",
vers 1, 6 og 8



Nr. 700: "Se nu stiger solen"

Nr. 729: "Tunge, mørke natteskyer"

Indholds- og sprogmæssigt er salmer som regel for svært tilgængelige for de mindre børn.

Men de kan tjene som inspiration for den voksne, eller de kan forklares for børnene og efterfølgende synges sammen med dem.

Et godt udgangspunkt for en meningsfyldt samtale, kunne være de salmer som blev sunget til fars eller mors begravelse.

Samtale i bilen

“ Det var bedst at snakke, når vi sad i bilen og ikke kunne se hinanden ind i øjnene.

Dreng, 12 år

Der sker altså et eller andet magisk, når vi sidder i bilen på vej fra et sted til et andet. Vi er sammen, vi flytter os og vi kan ikke bare forlade kabinen, når det passer os.

For mange familier opstår de mest intime og vigtige snakke i bilen. Blandt andet nok, fordi vi voksne har en helt fejlagtig opfattelse af at øjenkontakt er vigtig. Når du

● Til fri kopiering

Du kan ikke hindre sorgens fugle i at flyve over dit hoved,
men du kan hindre dem i at bygge rede i dit hår.

Gl.kinesisk ordsprog

Kun et knust hjerte er helt

Den der ikke har oplevet nattens mørke,
forstår ikke dagens lys.

Anne Jacobsen, Psykolog.

Næst efter egen lykke,
er andres ulykke ikke at foragte.

At dø må være begyndelsen
på et forfærdeligt stort eventyr.

Peter Pan

Gud ånder på øjet, når det græder.

*Hvis I kunne skærme bjergsiden mod stormen, ville I jo aldrig
få skønheden i dens forrevne former at se.*

E.Kübler-Ross

Delt smerte er halv smerte.

Sorg gør os alle til børn igen.

Den lever frit, som kan dø.

Karen Blixen

Han tog sit lys
og begav sig ind i et andet rum,
som jeg ikke kan finde.
Men på grund af al den lykke
han efterlod
ved jeg at han var her

Kinesisk digt

Man kan hverken holde ud at stirre
på solen eller døden hele tiden

Le Roche Foucauld

*Den sten man ikke selv kan løfte,
skal man ikke lade ligge,
blot være flere om at bære*

Kom an, skæbne!

Da mennesket ikke kan helbrede døden,
har det besluttet ikke at tænke på den.

Albert Camus

*Tiden læger
alle sår*

**Ingen kender dagen
før solen går ned.**

Den som overlever sine børn,
er uvenner med guderne

Gl. kinesisk ordsprog

Giv sorgen ord.

Shakespeare

Sorrig og glæde de vandre til hobe
lykke, ulykke de gange på rad,
medgang og modgang hinanden tilråbe,
solskin og skyer de følges og ad;
jorderigs guld
er prægtigt muld,
himlen er ene af salighed fuld.

Thomas Kingo, 1682

Han er stille gået bort

**Den der kunne gå gennem livet uden at møde sorger,
ville aldrig lære den ægte glæde over livet at kende.**

Anne Jacobsen, psykolog

Han døde mæt af dage.

Selv en rejse på tusinde mil starter med det første skridt

Gl. kinesisk ordsprog

*Da min far døde græd jeg aldrig
Da min plante så trist ud tænkte jeg, jeg spørger far
og så græd jeg.*

Sorgen er som en trekant i hjertet,
der drejer rundt. Det gør forfærdelig ondt
indtil trekantens spidser er slidt af, og der tilbage
blot er en kugle, som drejer – nu uden smerte.

Gl. kinesisk ordsprog

**Verden er våd og lys
Himlen er fuld af væde
Hjertet er tungt af lykke
lykkeligt nær ved at græde**

Morten Nielsen

er chauffør, er øjenkontakt med alt andet end den øvrige trafik fatal. Men hold da op, hvor vi klarer os fint uden.

Benyt bevidst de muligheder, der ligger i at køre en tur og få taget hul på en vigtig snak – helt uden øjenkontakt.

Gå tur

Det er ikke tilfældigt at "walk and talk" er blevet et særdeles populært ledelsesredskab. Når vi sammen bevæger os, flyder snakken ofte lettere. Ideerne får vinger og vi flytter os i dialogen. Udnyt denne viden i forhold til dit barn. Gå en tur eller tag på udflugt. Gerne til steder hvor I plejede at færdes mens far eller mor stadig var en aktiv del af familien.

Besøg kirkegården og gravstedet

De fleste børn, som har mistet en far eller mor, udtrykker hvor vigtigt det er for dem, at komme ud på kirkegården for at besøge afdødes gravsted. Mange børn som har mistet en forælder, benytter besøget til en lille privat snak med afdøde og til at mindes. Ritualer, som friske blomster eller en ny ting til gravstedet, kan hjælpe børnene til at finde en slags mening midt i alt det meningsløse.

“Når jeg er ved min fars grav, taler jeg lidt med ham – sådan inden i mig selv. Nogen gange fortæller jeg ham, hvad jeg har lavet i løbet af dagen eller hvis jeg skal noget særligt. Det føles godt, fordi vi så på en måde taler sammen. Jeg tror jeg vil blive ved med at gøre sådan ved hans grav i meget lang tid. Måske hele resten af mit liv.

Pige, 11 år

Ikke sjældent vil der, efter sådan et besøg, vise sig muligheder for en ny snak, om alt det vi savner far eller mor til. Men også om alle de gode stunder, vi nåede at få sammen.

Observer dit barns leg

De mindre børn giver helt ubevidst en masse informationer fra sig når de leger. Hvis barnet har sygdom eller død

tæt inde på livet, vil legen meget ofte dreje sig om dette. Vær "flue på væggen". Observer hvad der sker og gem de vigtigste observationer, som udgangspunkt for en ny snak, når lejlighed byder sig.

“Min mor har fortalt mig, at jeg i tre måneders tid efter min fars død, legede en bestemt leg med de andre piger. Vi legede begravelse. Vi lavede kister af skotøjsæsker, pyntede dem rigtig fint, ikklædte vores dukker deres fineste tøj og så begravede vi dem. Jeg kan ikke selv huske det, men sådan reagerede jeg altså.

Pige, 15 år

Praktiske gøremål fremmer dialogen

Mange børn som har livstruende sygdom eller død tæt inde på livet, påtager sig helt uopfordret hjemlige pligter, som tøjvask, græsslåning, madlavning eller opvask. Det er en helt naturlig adfærd, som kan give ro og mening midt i det meningsløse – og som i høj grad aflaster den eller de voksne i familien.

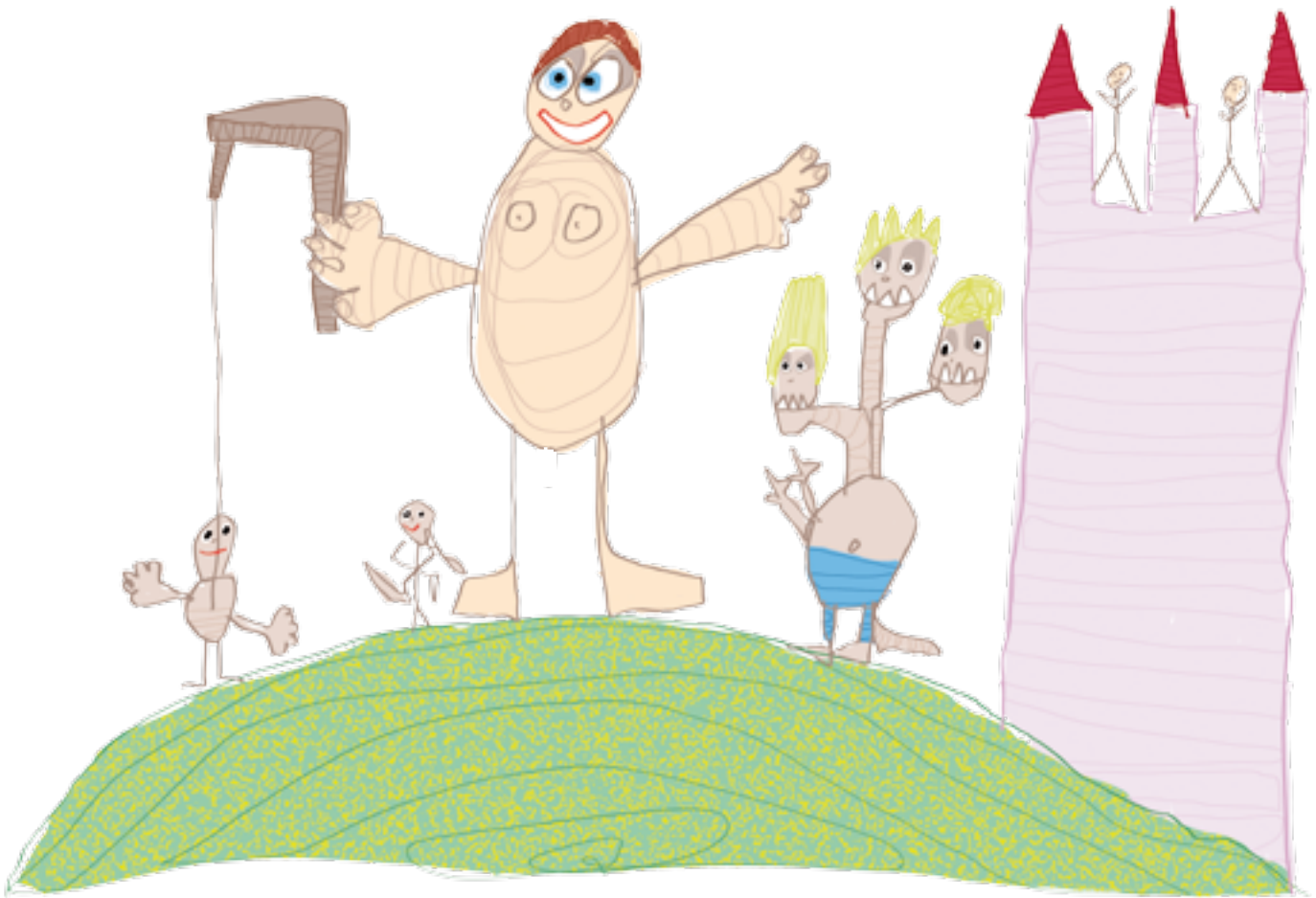
Det er besnærende, at udnytte denne "arbejdskraft" til selv at klare andre presserende praktiske gøremål imens. Men en god strategi er, så tit som muligt at udføre disse opgaver sammen med barnet. Det er jo opgaver, som barnet nu påtager sig, fordi far eller mor ikke længere kan. Deri ligger også kimen til mange gode samtaler om den betydning far eller mor har haft for barnet og hvor meget vi savner vedkommende.

Samtalekort

Vi har i OmSorg udviklet en kasse med 200 kort, som kan hjælpe med til at få snakken om svære og sørgelige emner i gang. 100 billedkort og 100 kort med udsagn. Begge slags kort vil sætte barnets tanker omkring den syge eller døde forælder i gang.

Kortene er primært udarbejdet til brug i sorggrupper, men vi ved, at mange efterladte forældre benytter dem som inspiration, til at tage hul på nye vigtige samtaler med deres børn.

► Kortene kan købes på: www.cancer.dk/omsorg



Følelser er noget der bor i vores krop

Inden du benytter et af arkene på de næste sider, sammen med dit barn, kan det være hjælpsomt, at tage en indledende snak om, hvordan kroppen typisk reagerer, i forskellige følelsesladede situationer.

Følgende stikord kan benyttes, hvis snakken går lidt trægt:

Ked af det:

Kraftsløs, træt og modløs. Sammenfalden kropsholdning.

Bange:

Huden trækker sig sammen og bliver kold, fordi blodet føres til musklerne og de vitale organer, som på den måde holdes i alarmberedskab. Klar til flugt, eller om nødvendigt forsvar.

Vrede:

Blodet pumper i kroppen, hovedet bliver varmt, hænderne knyttede. Man er klar til kamp.

Glæde:

Varme, overskud, energi, aktivitet og latter.

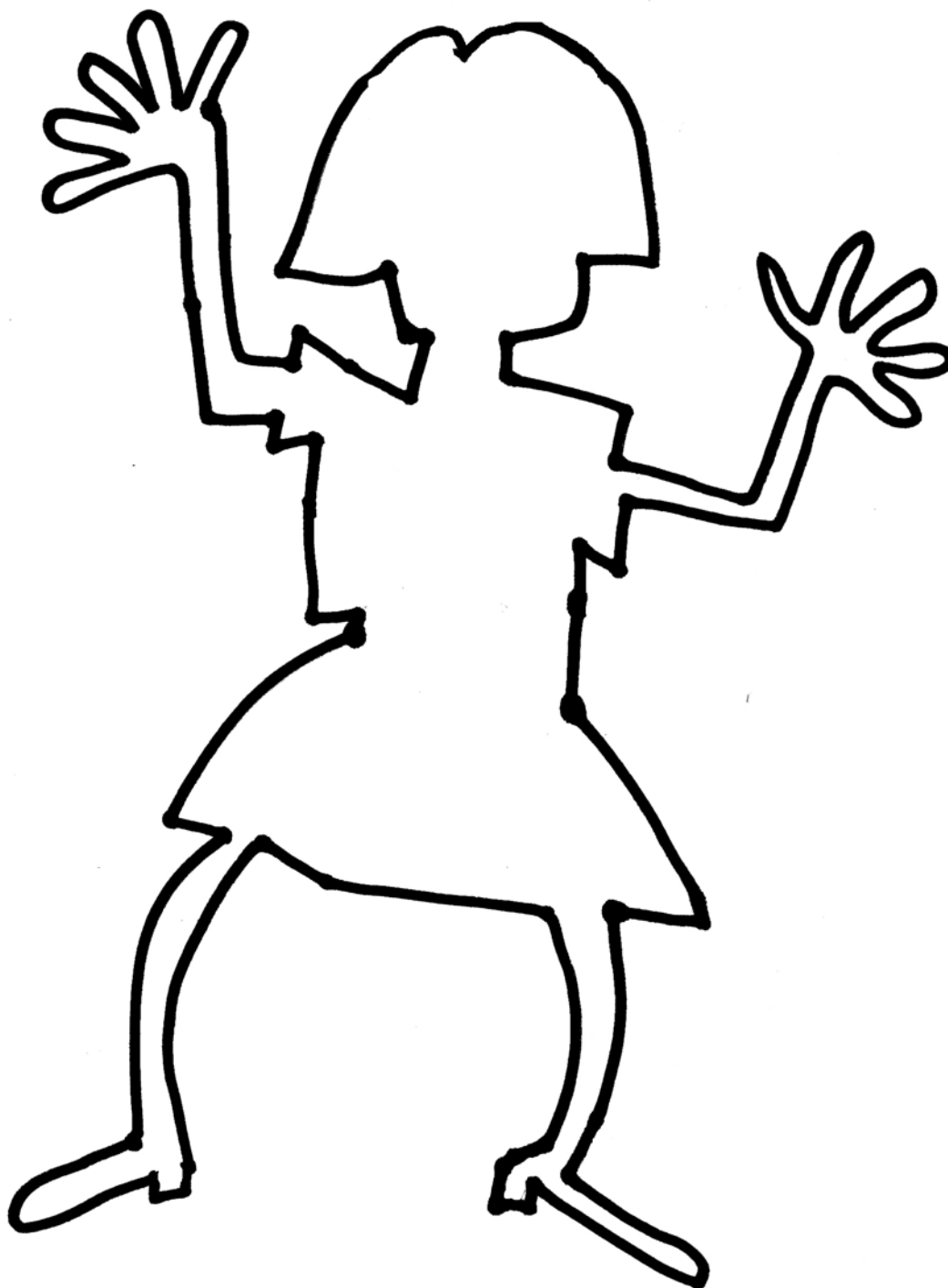
Lad barnet farvelægge figuren med de farver han eller hun synes passer til den enkelte følelse.

Tegningen kan fungere som udgangspunkt for en snak om, hvor og hvordan følelserne mærkes i kroppen. Og hvad vi kan gøre for at mindske eller fjerne dem, som ikke er rare.

● Til fri kopiering

Hvor på din krop føler du følgende følelser?

– Mal de steder med en farve du selv vælger



Ked af det

Bange

Vred

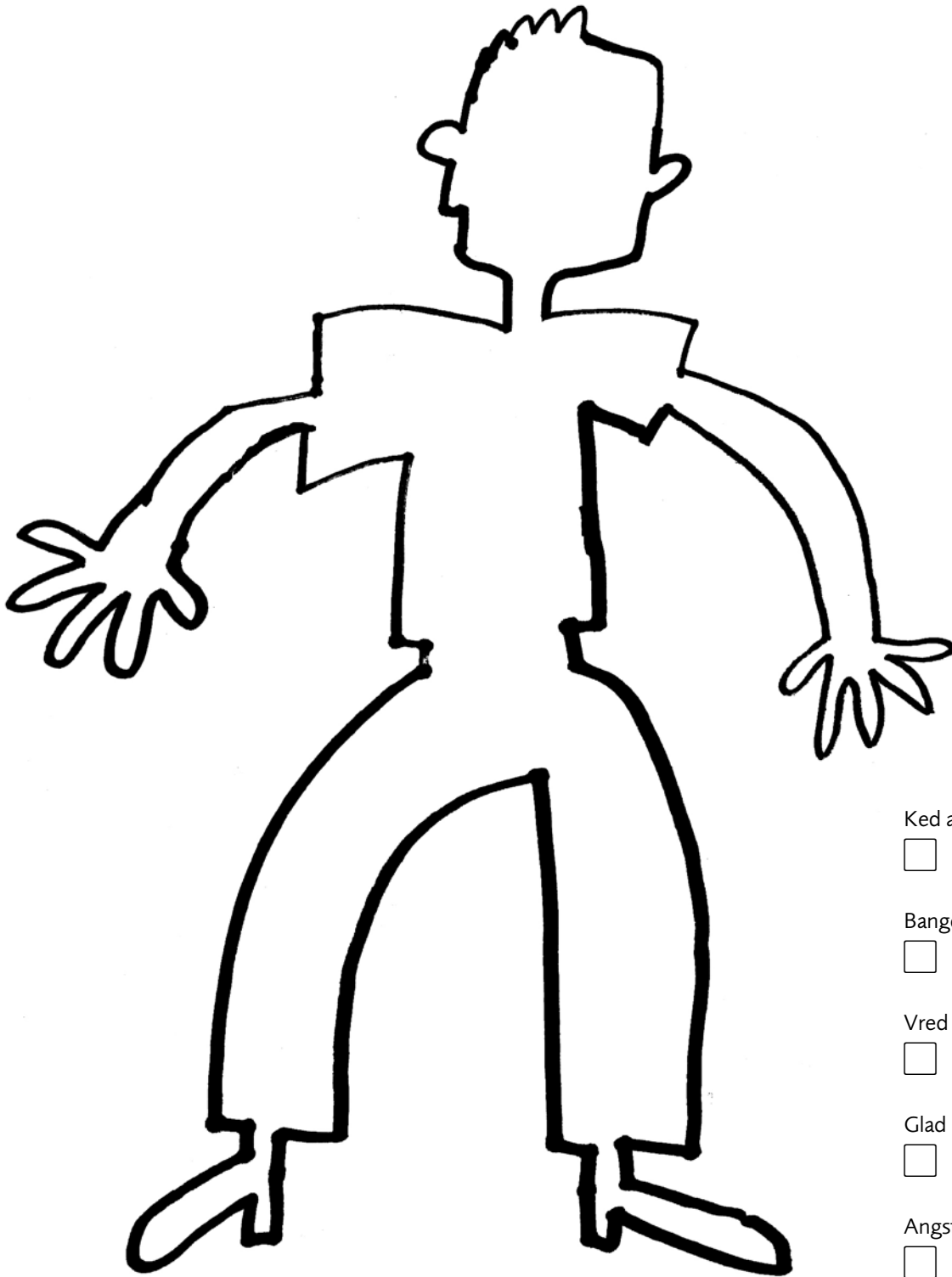
Glad

Angst

● Til fri kopiering

Hvor på din krop føler du følgende følelser?

– Mal de steder med en farve du selv vælger



Seks små vigtige film

Vi har i samarbejde med Region Hovedstaden og produktionsselskabet "Made By Us" produceret seks små film, hvor ni sorgerfarne børn og unge fortæller om deres erfaringer med at leve i en familie, hvor enten far eller mor er syg eller er død.

Se filmene alene eller sammen med dit barn. Hver lille film rummer en mængde vigtige erfaringer og problemstillinger, som hver især kan danne grundlag for en ny snak med dit barn, eller kan føre til nye refleksioner hos dig som forælder.



Filmene kan ses på: www.cancer.dk/filmomsorg

Du vil muligvis undre dig over den åbenhed og lige-fremme måde, hvormed børnene fortæller deres historie?

Pointen er at de alle har lært hvor meget det hjælper, at sætte ord på deres sorg og følelser. Det har de dels lært fordi der er blevet snakket derhjemme, dels fordi de har gået i en samtalegruppe for børn i sorg.

Emner som bl.a. bringes op i filmene

- At være bange for at gøre de voksne kede af det
- At trøste den døende forælder
- At tage afsked mens man kan
- Bare være sammen mens man kan
- Venner kan være et "helle" midt i alt det triste
- Vigtigheden af at skolen hjælper
- Mødet med strålekanonen
- Hvordan er det at være med den syge forælder på hospitalet?
- Vigtigheden af at fortsætte med at gøre nogle af de ting med barnet, som barnet plejede at gøre med mor, mens hun levede
- Tro
- Stjernernes betydning
- Skyld
- Straf – når barnet føler at den syge forælder straffer barnet, for at gøre modstand mod tingenes tilstand
- Musiks betydning for at holde humøret oppe
- Hvad har afdøde far eller mor givet mig, som jeg kan have glæde af resten af livet?

- Mening – det giver mening at hjælpe sin syge mor eller far
- Motion – en god kur mod vrede og frustration

Konkreter

Børnene fremhæver en række "konkreter" – ting som får en særlig betydning for dem midt i sorgen og som hjælper med at fastholde mindet om den afdøde far eller mor:

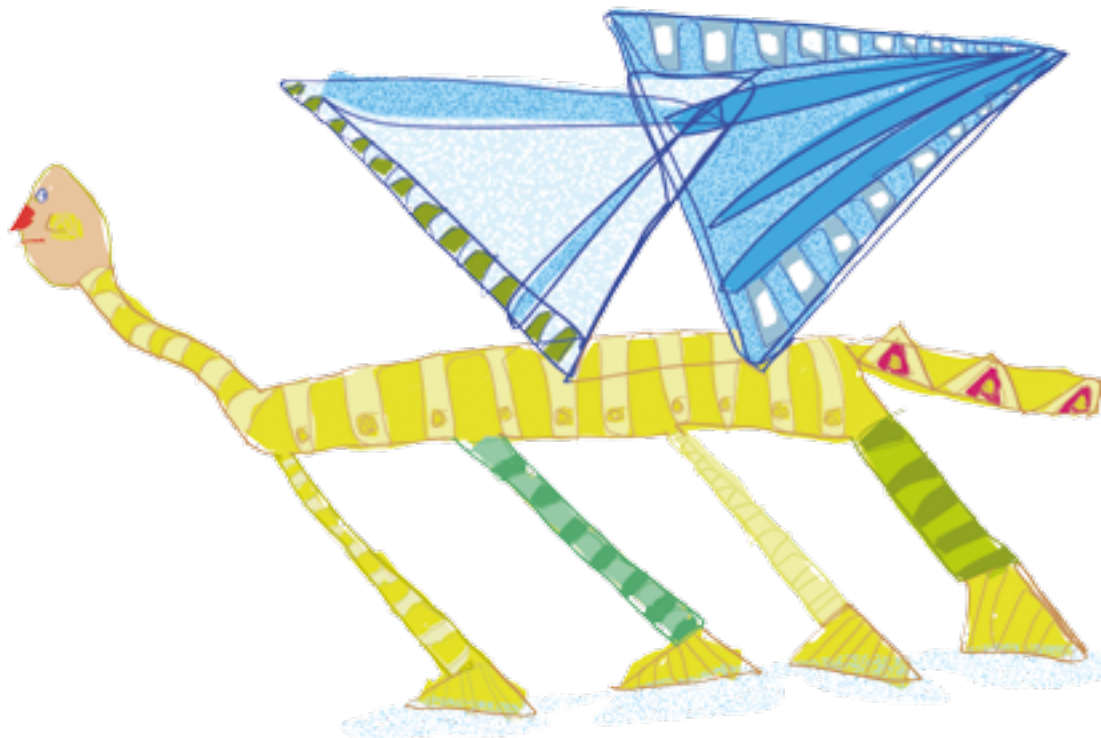
- Breve
- Billedbog
- Fotografier
- Smykker
- En sparegris
- Tegninger
- Noget (en billedramme) man har fået af klassen
- Musik

Filmene

Herunder en kort præsentation af børnene i hver af filmene samt et kort resume af den historie de fortæller:

Anne, 14 år og Frederik, 10 år

Anne og Frederik mistede deres far som var syg af kræft i benet og knoglerne. I filmen viser Anne og Frederik ting, som har særlig betydning for dem. Det er bl.a. breve, som faren skrev, mens han var soldat i Afghanistan og en bog, han har læst højt for dem. Disse ting har særlig betydning, da faren derigennem har fortalt, hvem Anne og Frederik er og at ens indre værdier altid vil være de samme. Og ikke mindst at det er okay at være trist – især når man ikke kan være sammen med den, man elsker, fordi han er død.



Dicte, 11 år og Malte, 8 år

Dicte og Malte mistede deres mor efter et kræftforløb, som havde varet det meste af deres liv. Dicte var 2 år og Malte 7 måneder, da deres mor blev syg og startede med at få kemobehandlinger. I filmen fortæller Dicte og Malte, at den største og hårdeste forandring var, da deres mor ikke længere kunne gøre, som hun plejede. De havde vænnet sig til en "slags" mor og pludselig var hun en anden mor. Malte ønsker sig allermest i hele verden, at der kun fandtes almindelige sygdomme som ondt i maven og ikke dem, man kan dø af.

Ida, 15 år

Ida var 14 år, da hendes mor blev diagnosticeret med brystkræft. Ida fik svært ved at koncentrere sig i skolen, men var glad for at være sammen med og snakke med sine veninder om sin mors kræftsygdom. Hun ville nemlig ikke snakke om det derhjemme, da hun ikke ville gøre sin familie ked af det. Derfor holdt hun det for sig selv, når hun var ked af det. Men hun synes ikke, at hendes mors sygdom skulle være en hemmelighed, for så kunne hun ikke fungere.

Jasmin, 12 år

Jasmin mistede sin mor efter syv et halvt års sygdom. Hun bor i dag hos sin moster og onkel. Da Jasmins mor var syg, var Jasmin ofte med hende på sygehuset, hvilket hun var glad for og synes, var hyggeligt. I filmen viser

Jasmin et billede af sin mor, som betyder meget for hende.

Hun havde tidligere billedet med sig hele tiden, men det er ikke længere nødvendigt, da hun ved, at hendes mor altid vil være hos hende. Jasmin beretter også, hvor vigtig bestemt musik er for hende.

Tobias 9 år og Markus 10 år

Tobias og Markus mistede deres mor efter et års kræftsygdom i mavesæk og spiserør. I filmen viser Markus en sparegris, som han har fået af sin mor i julegave. På sparegrisen står der "verdens bedste søn". På den måde ved han, at han er verdens bedste søn, også selvom mor ikke længere lever. Tobias og Markus fortæller desuden om, hvordan morens kemo- og strålebehandlinger foregik, for det har de nemlig været med til på sygehuset. Til slut forklarer Tobias om, hvordan han holder mindet om mor ved lige.

Marianne, 11 år

Mariannes far døde af kræft i lever og galdegang. I filmen viser Marianne ting, som betyder meget for hende. Hun viser bl.a. et billede af hende selv og hendes far, mens han var rask og et billede af faren, da han var syg. Marianne fortæller om dagen, hvor hendes mor fortalte, at hendes far var syg og ville dø inden for en måned, og hvordan der altid var plads til, at hun kunne være ked af det. Både i skolen og derhjemme.

Materialer

Nedenstående materialer fra Kræftens Bekæmpelse kan bestilles på www.cancer.dk/omsorg

- OmSorg** – Når små børn sørger – 0-6-år, til børnehaver, vuggestuer og dagplejer
- OmSorg** – Når hjertet gør ondt, til børnehaveklasse – 2. klasse
- OmSorg** – Når bånd brister, til 3.-4. og 5. klasse
- OmSorg** – Når nogen man elsker dør, til 6.-7. og 8. klasse
- OmSorg** – Handleplan 0-6 år, et idékatalog for vuggestuens, børnehavens og dagplejens møde med børn i sorg
- OmSorg** – Handleplan, et idékatalog for skolens møde med børn i sorg
- OmSorg** – Når far eller mor får kræft – Et inspirationsmateriale til lærere og pædagoger i grundskolen
- OmSorg** – Tilbage til daginstitutionen? – Et idékatalog til pædagoger og dagplejere, som har et kræftsygt barn i daginstitutionen eller dagplejen
- OmSorg** – Tilbage til skolen? – Et idékatalog til lærere, som har en kræftsyg elev i klassen
- OmSorg** – Når livet går sin vej, tegnefilm til børn mellem 4-10 år
- OmSorg** – Solsort og snefnug, en novellesamling til 9-10. klasse
- OmSorg** – For Evigt Borte – 126 digte om at miste til skrevet af børn i alderen 7-17 år
- OmSorg** – At miste – en essaysamling om sorg til 7.-10. klasse
- Ida og Amirs kamp mod kræftcelle-skurkene** – børnebog om børnekræft, til børn mellem 4-8 år
- Da Sara fik kræft – og alt blev anderledes** – børnebog om børnekræft, til børn mellem 6-12 år
- Da Gustavs søster blev syg – og alt blev anderledes** – børnebog om børnekræft, til børn mellem 6-12 år
- Den dag min mor fik kræft** – børnebog om kræft hos en forælder, til børn mellem 6-12 år
- Min far spiller fodbold i himlen** – børnebog om at miste en forælder, til børn mellem 6-12 år
- OmSorg** – Samtalekort

Andre materialer

- Omsorgsmålingen – Når sorgen rammer** – En undersøgelse af trivsel og støtte, når børn og unge oplever dødsfald eller sygdom i familien. Egmont fonden & Mandag Morgen 2013
- Egmont rapporten 2014** – Alvorlig sygdom og sorg
- Rikke Høgsted** – Til minde om. Høgsted og Middelboe 2013

Nyttige adresser

OmSorg

Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon: 35 25 75 00
www.cancer.dk/omsorg

Kræftlinjen

Telefonisk rådgivning
Telefon: 80 30 10 30
Hverdage kl. 9 - 21
Lør.-søn. kl. 12 - 17

Kræftens Bekæmpelses Kræftrådgivninger

www.cancer.dk

Børns Vilkår

Trekronergade 126 F
2500 Valby
www.bornsvilkar.dk

Børn, Unge & Sorg

Kejsergade 2, 1. og 2. sal
1155 København K
www.bornungesorg.dk

Børnerådet

Vesterbrogade 35A, 4.sal
1620 københavn V
www.boerneraadet.dk



Forældrenes bog

Når børn oplever at en af deres forældre bliver livstruende syg eller dør, er det vigtigt at huske på, at deres sorgreaktioner i lige så høj grad har rod i de ændrede livsvilkår, som i selve sygdomsforløbet eller dødsfaldet.

Derfor er den tilbageblivende forældres evne til på trods af egne følelser, at tale med barnet og forsøge at skabe nye faste rammer, helt vital for at barnet på trods af tabet, kan komme videre i livet som et nogenlunde helt individ.

Dermed ikke sagt, at det er en let opgave at snakke med sine børn, når sygdom eller dødsfald rammer familien. Det er vel den sværeste opgave, vi som forældre skal påtage os. Men det er en nødvendig opgave, fordi det får alvorlige konsekvenser for vores børn, hvis vi i den kærligste mening undlader at gøre noget og vælger tavsheden.

Alt dette – og meget mere – handler denne bog om.

Kræftens Bekæmpelse

Strandboulevarden 49

2100 København Ø

Telefon 35 25 75 00

www.cancer.dk



Forældrenes bog

Om
Sorg



**Et inspirationsmateriale
til børneforældre når mor
eller far rammes af
livstruende sygdom eller død**

Per Bøge og Jes Dige

