

Information på temat ”Barn och sorg”

Randiga huset och cancerfonden hade ett seminarie ”Barn i sorg” den 19:e november. Här finns en kort resumé.

Barnens sorg tar mer än ett år att bearbeta, dvs. tänka, känna och processa. Det kan vara svårt att förstå vad som händer i sig själv, vilket kan var främmande och otäckt. Om barnet får rätt stöd kan det vara lättare att förstå att det är sorgen som skapar en massa nya känslor och reaktioner. Det gör det lättare att förstå att det är naturligt och kommer att gå över. Sorg är en process och tar tid. Åldern påverkar naturligtvis hur barnet reagerar.

Det tar längre tid för ett barn att förstå att någon faktiskt är död och inte kommer tillbaka. Det nya är att flytta från fysisk kontakt till mental kontakt, dvs. ”Hur skulle mamma ha gjort eller tänkt om detta!”

Barn definieras mellan 0–18 år men ur sorg perspektiv är barn 0–25 år.

0-3 år. Barnet kan bli rädd och senare i livet vid ny sorg kan reaktioner dyka upp från första erfarenheten, tex rädsla.

4-7 år. Dessa barn kan ofta ta på sig skuld. ”Dog min bror för att jag var arg?”

9-10 år. Svår ålder. Stark sorg process. Stor skräck. ”Kom lie mannen och tog min syster?”

11-14 år. Pinsamhets åldern. Vill inte visa sina känslor.

15- 25 år. Sorge-processen följer med mognadsprocessen. Men sorgen försvinner inte. Den kan dyka upp när man ska gifta sig och man blir ledsen för att pappa inte kan vara med. Sorgen är fortfarande randig. Ibland är det OK och så kommer sorgen plötsligt.

På Randiga husets hemsida finns en rad viktiga råd där seminariet tog upp följande:

1. Lyssna på barnen!
2. Inkludera dem i processen (tex begravning) annars fantiserar de.
3. Var ärlig och inkludera dem i vad som händer. De har STORA öron och plockar upp signaler och samtal som vi vuxna har. De tolkar och känner att de inte får vet sanningen.
4. Skapa struktur. Nya rutiner är viktiga. Även nya ritualer, t ex hur man firar en födelsedag.
5. Våga fråga barnet. Vi måste visa att vi vill veta hur de har det.
6. Det är viktigt att visa att man är ledsen för barnet. Då ser de att de är ok att vara ledsen!
7. Kvällen är ett extra känsligt tillfälle. Då ska man somna och ”kapa” alla kontakter med nära och kära. Då dyker sorgen upp för man kapar ju även kontakten med den man förlorat.

Barnen vill vara som vanligt men det går inte. Kompisar har svårt att fatta. Det kan leda till att de känner sig annorlunda pga. sin erfarenhet.

Seminariet är mycket tydlig med att barnet mår allra bäst om det får sätta ord på det som hänt. Genom att berätta ger det distans och barnet får hjälp att processa det som hänt. Ett sätt att närma sig barnets känslor är att fråga dem ”Hur är det?”

Här kan du få mer information

Artikel: [Om den vuxne inte blir frisk](#), på Cancerfondens hemsida.

Hemsida: [Randiga Huset](#)

Hemsida: [Barn i sorg](#)