



Att möta ett barn i sorg

När någon som stått oss nära dör skakas vi om i grunden och vi behöver få sörja. Barn i alla åldrar påverkas av ett dödsbesked och är i behov av stöd från vuxenvärlden.

Hur barnet påverkas, på vilket sätt sorgen tar sig uttryck och hur länge sorgearbetet behöver få pågå varierar från barn till barn beroende på en rad faktorer så som ålder, personlighet och närhet till den som dött. Du som är nära vuxen till ett barn som sörjer spelar en viktig roll samtidigt som rollen i sig också kan vara utmanade, inte minst om du själv är mitt uppe i egen sorg. Därför är det bra att känna till att det finns stöd och råd på vägen som kan underlätta för dig och barnet.

● Kom ihåg dig själv

Du är viktig för barnet och spelar en stor roll i hans sorgearbete. För att du ska orka vara ett gott stöd behöver även din sorg få ta plats. Fundera över med vem och vid vilka tillfällen du kan få stöd och återhämtning för egen del. Glöm inte att det är okej, till och med bra, när du kan hitta glädjefulla stunder, med ditt barn och på egen hand.

● Tillåt alla känslor

Det är förväntat att ett barn uppvisar reaktioner när någon dött. När vuxenvärlden visar att alla känslor och tankar är okej blir det lättare för barnet att sörja. Du kan modellera genom att sätta ord på dina egna känslor och visa att de inte är farliga. Vissa stunder kommer barnet kunna te sig opåverkat av sin sorg och i andra stunder vara helt uppslukat.

● Ge anpassad information

Utgå från barnets frågor och ge information utifrån det. Undvik onödiga vuxendetaljer. Det är viktigt att vara ärlig och det är okej att säga att du inte vet när du faktiskt inte gör det. Undvik omskrivningar och metaforer och var beredd på att barnet kommer behöva få höra informationen igen. Drabbas du av egen sorg i samtalet, försök sätta ord på det.

● Minnas den som dött

Att få minnas den som dött är en viktig del i att sörja. Visa att det är okej att benämna den avlidnas namn och prata tillsammans om det som varit. För barn underlättar det om det finns foton och andra minnessaker nära till hands. Var beredd på att sorgen kan göra sig extra påmind vid viktiga dagar eller högtider och så även behovet av att få minnas.

● Vardagen fortsätter

Hur stor sorgen än är fortsätter delar av vardagen att rulla på. Faktum är att barn ofta blir hjälpta av sina rutiner och det som är förutsägbart. Därför är det bra om vuxna runt barnet känner till vad som hänt för en ökad förståelse, till exempel i skolan. Fyll på med sånt som du vet att barnet brukar tycka om att göra, ensam och tillsammans med dig eller andra.



Barn i förskoleåldern



Vanliga reaktioner

- Barn i denna ålder kan inte helt förstå innebörden av döden.
- Barnet kan tro att den som dött kommer tillbaka eller att barnet själv kan göra något för att få den döda att leva igen.
- Det är vanligt att barnet reagerar med att backa i vissa utvecklingssteg som redan tagits, få mardrömmar, bli orolig och leka lekar om döden.

Det här kan du göra

- Ge ärliga, korta och anpassade svar på barnets funderingar.
- Erbjud barnet mycket tröst, närhet och lek.
- Försök att behålla lugnet när barnet ger uttryck för starka känslor.
- Prata om den som dött.

Mer stöd

- Ta hjälp av barnlitteratur på temat! *Tex Adjö Herr Muffin* av U. Nilsson och A.C Tidholm eller *Vem är död* av S. Wirsén.
- Läs mer på 1177 om barn och sorg eller besök Randiga Husets hemsida.
- Om barnet skulle må sämre över tid eller om du känner oro, ta kontakt med BVC.



Barn i skolåldern



Vanliga reaktioner

- Barn i denna ålder har mognat och kan börja förstå döden som mer slutgiltig. Dock kan en önskan om det motsatta vara stark.
- Det är vanligt med detaljerade frågor och en vilja att få en meningsfull förklaring till döden.
- Barnet kan reagera med ökad oro för egna och andras hälsa, att backa i sin utveckling, att dra sig tillbaka eller visa starka känslouttryck.

Det här kan du göra

- Hjälプ barnet med att förbereda ett svar som kan ges när andra frågar om vad som hänt.
- Hjälプ barnet att förstå att sjukdom i sig inte behöver vara livshotande.
- Låt barnet vara delaktig i beslut, tex deltagande på begravning.
- Uppmuntra känslouttryck och visa dig tillgänglig.
- Prata om den som dött.

Mer stöd

- Ta hjälp av barnlitteratur på temat! T ex Dödenboken av P. Stalfelt.
- Läs mer på 1177 om barn i sorg eller på Randiga Husets hemsida.
- Om barnet skulle må sämre över tid eller om du känner oro, ta kontakt med vårdcentralen.

Barn i tonåren



Vanliga reaktioner

- Många i tonåren kan förstå döden på ett mer vuxet sätt, även på ett abstrakt plan.
- Det är inte ovanligt att tonåringar söker stöd hos vänner och andra utanför familjen.
- Tonåringar kan reagera med stark sorg, nedstämdhet, ilska, utsätta sig för risker eller bli mer tillbakadragen.

Det här kan du göra

- Uppmuntra till att prata om sorgen, med dig eller andra, t ex kompis, lärare eller skolkurator.
- Låt sorgen ta plats men uppmuntra till aktiviteter och umgänge som du vet att tonåringen brukar må bra av.
- Respektera behov av egentid men visa dig samtidigt tillgänglig när tonåringen väl vill.
- Prata om den som dött.

Mer stöd

- Tipsa tonåringen om litteratur på ämnet: T ex I taket lyser stjärnorna av J. Thydell.
- Du kan själv läsa vidare eller tipsa tonåringen om att läsa på t ex umo.se, 1177 eller Randiga husets hemsida.
- Om tonåringen mår sämre över tid eller om du känner oro, ta kontakt med vårdcentral.