



LANDSFORENINGEN
UVENTET BARNEDØD

Skolebarn og sorg

Kari E. Bugge, Eline Grelland og Line Schrader

Dette heftet bygger på intervjuer og samtaler med barn og voksne som har vært i ulike sorgsituasjoner, samt innspill fra ulike fagpersoner. Illustrasjonene er barnetegninger som vant i en tegnekonkurranse arrangert av foreningene som har samarbeidet om informasjonsheftet. Tusen takk for fine og sterke bidrag!



Skolebarn og sorg er utarbeidet av 1. lektor Kari E. Bugge, pedagogisk-psykologisk rådgiver Eline Grelland og Line Schrader, prosjektansvarlig i Landsforeningen uventet barnedød. Hftet er redigert av fagsjef Trine Giving Kalstad og utgitt av Landsforeningen uventet barnedød i samarbeid med LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord, Kreftforeningen, Foreningen Vi som har et barn for lite, Voksne for barn og Landsforeningen for trafikkskadede. Produksjon og layout: Holtmann Reklamebyrå.



Hftet er blitt til med midler fra Stiftelsen Helse og Rehabilitering og Landsforeningen uventet barnedød. Forsiden: Tegning av Rebekka 8 år.

Skolebarn og sorg

INNHold

Sorg og mestring	5
Barn og sorg	6
Ulike sorgopplevelser	9
Sorgopplevelser ved alvorlig sykdom og død	9
Den skjulte sorgen	13
Ulike reaksjoner og følelser i sorgen	14
Hvordan støtte barn i sorg	18
Hvordan skolen kan støtte barn i sorg	24
Forberedende arbeid	24
Støttearbeid i sorg- og krisesituasjoner	25
Støtte til den berørte eleven	25
Informasjon og støtte til klassekamerater	28
Barns deltagelse i ritualer rundt dødsfall	30
Forberedelse	30
Ritualene	31
Støtte- og hjelpeinstanser for barn i sorg	33
Til barn som er i sorg	35
Ulike grunner til at vi sørger	35
Hva er sorg?	36
Hvor lenge varer en sorg?	36
Forståelse og hjelp fra venner, skole og andre	37
Hva kan du gjøre for å få det bedre i sorgen?	38
Ordliste	40
Litteratur	42
Nyttige nettsteder	43



Robert 11 år

*Robert sier at mamma ikke kan nå ham mer, derfor er armene hennes så korte. Hun gråter.
Gutten på venstre side er ham selv. Han har skygge i ansiktet fordi han er veldig lei seg.*

Sorg og mestring

Dette heftet handler om hvordan barn i alderen 6-12 år opplever sin sorg, hva barn gjør og kan gjøre selv for å få det bedre, og hva foreldre, besteforeldre, venner, lærere og andre voksne kan gjøre for å støtte og hjelpe.

Hvordan vi forstår barns sorg har betydning for hvordan vi hjelper dem. Dette heftet er skrevet i et *mestringsperspektiv* der vi søker barnets eget syn og løsninger på det som er vanskelig. Det innebærer at vi ikke kan vite hva barn er mest opptatt av eller hva som vil hjelpe, før barna selv får delta og komme til orde. Vår oppgave som voksne er å skape rom for og forstå barnets egne uttrykk. Dette må skje i harmoni med barnets behov for støtte og veiledning fra voksne. Det er lett å ville beskytte barnet fra det som er vondt. Men vi vet nå at barn får det best på lang sikt om de blir informert, får delta og blir forklart hva som vil skje i framtiden.

Barn og sorg

Å rammes av sorg og krise består ikke av én vond hendelse, men av en lang rekke små og store vonde hendelser som gjør livet vanskelig i lang tid. Dette kan være hendelser barn opplever i en sykdomstid, i forbindelse med endringer i omsorgsnivå, atskillelse fra foreldre ved psykisk sykdom eller fengsling, eller etter et tap knyttet til ulykker og dødsfall. For et barn handler alle disse hendelsene om deres tapshistorie. Et barns tapshistorie innebærer alt det barnet vet, har sett, hørt og vært med på, og hvordan barnet forstår disse hendelsene.

Et bredt spekter av reaksjoner og uttrykk er normale i en sorg. Sorg innebærer *store individuelle variasjoner* i form av ulike reaksjonsmønstre. Samtidig kan graden av reaksjoner variere fra massive til moderate eller få sorguttrykk. Sorg er mer enn bare følelser, sorg er det vi tenker, føler og gjør i vårt arbeid for å håndtere en hverdag preget av kaos, uvirkelighet og savn. Sorg kjennes på kroppen og kan uttrykkes på flere måter gjennom kroppsspråk. *Sorg er noe som skjer mellom mennesker.* Derfor bearbeides sorg i stor grad gjennom hvordan den kommer til uttrykk i våre relasjoner. Sorg krever ofte stor oppmerksomhet. Hvordan barn opplever sorg avhenger derfor av barnet selv og av deres omgivelser. Barn tar også etter de voksnes reaksjoner.

En forståelse av at *sorg har en åpen tidsramme* innebærer at sorgprosesser har individuelle startpunkt, varighet og utvikling. Sorgen er ikke nødvendigvis verst i begynnelsen for deretter å bli gradvis bedre.

Sorg vedvarer over tid og mange sørgende opplever en gradvis eller radikal forverring etter lang tid. *Sorg går i bølger.* Sørgende opplever at sorgens intensitet endrer seg. Fordi et skolebarns modningsnivå er i utvikling, vil også sorgen kunne endres og komme sterkt tilbake i perioder der barnet når et nytt forståelsesnivå.

Det er viktig å skille mellom *indre og ytre tilpasning* hos barn i sorg. Den indre tilpasningen gjelder barns strev med å forstå verdien av det de har mistet og gjenopprette en følelsesmessig og varig relasjon til den som er borte eller totalt forandret. Den ytre tilpasningen gjelder barns konkrete hverdagsliv, slik som evnen til å opprettholde rutiner som skolegang og fritidsaktiviteter. Barn kan ha god eller dårlig indre og ytre tilpasning og disse vil ikke alltid stå i sammenheng. Det betyr at barn kan klare seg godt på skolen, men samtidig ha store følelsesmessige vansker.

Sorg er svært *energikrevende og stjeler av barnets kapasitet*. Opplevelsen av å fungere dårligere kan være svært reell og verbalisert av barnet, eller ligge ubevisst og komme til uttrykk gjennom problemer på ulike områder i barnets liv.

Barn lever ut sin sorg og krise i hverdagslivet gjennom kjente og konkrete situasjoner. Barnet vil prøve å skape trygghet og fortsigbarhet rundt seg. Noen gjør det ved å ønske tettere kontakt med voksne, motsette seg nye utfordringer eller gjennom lek prøve å forstå det som har skjedd





Store individuelle variasjoner
Sorg skjer mellom mennesker
Åpen tidsramme
Sorg går i bølger
Indre og ytre tilpasning
Sorg er energikrevende
Sorg leves ut i hverdagslivet

Det etablerte utsagnet ”Barn går ut og inn av sorgen” kan bidra til at vi som hjelpere ikke tar nok initiativ i møtet med barn fordi vi ikke ønsker å bringe barnet ”tilbake i sorgen”. I vanskelige livssituasjoner og kriser er sorgen i barnet hele tiden. Å være en helper for sørgende kan være et følelsesmessig vågestykke, og krever sensitivitet og pågangsmot. Å hjelpe er imidlertid ingen uoverkommelig oppgave, alle kan bidra med noe overfor et barn som strever.

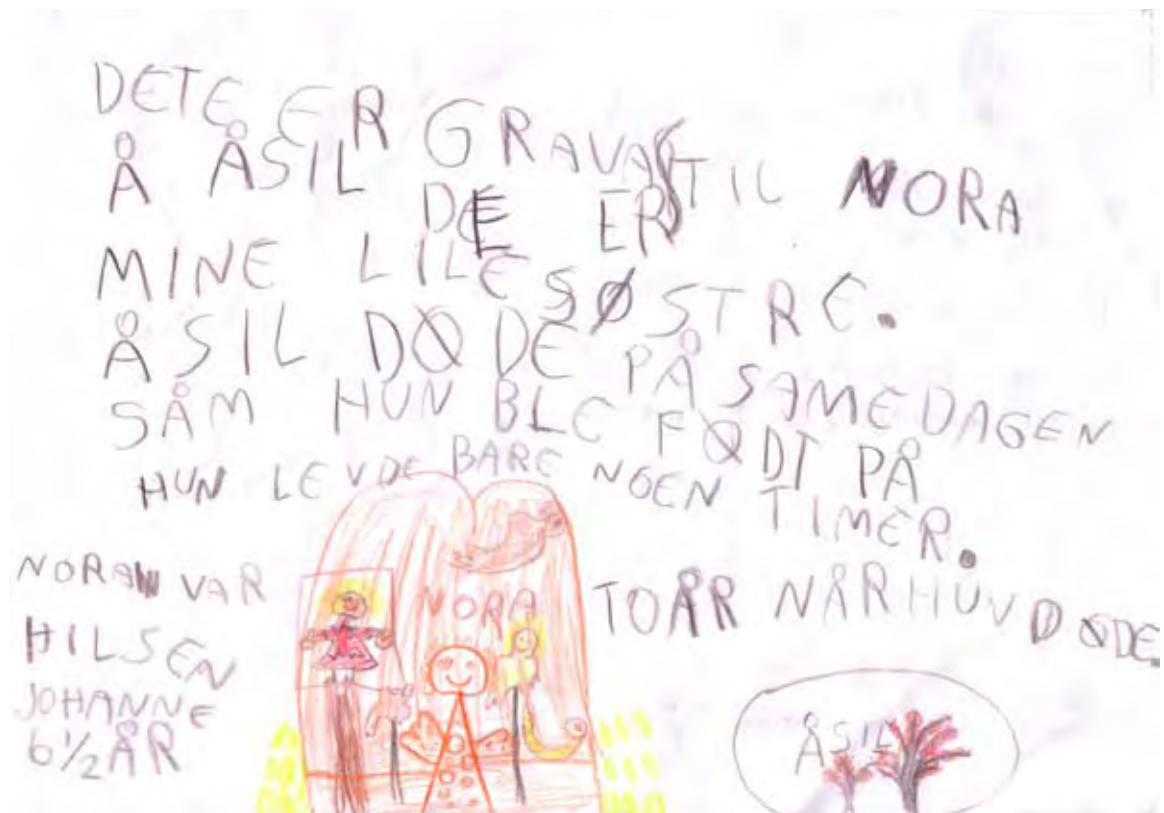
Lik alder, ulike reaksjoner

Ut fra et barns modningsnivå og alder forsøker man å beskrive hva barnet kan og ikke kan. Slike beskrivelser kan imidlertid medføre forutinntatte meninger om barn i ulik alder. Som helper må vi ikke glemme at dette er *teorier* om barn. En aldersinndeling av barns forståelsesnivå kan for eksempel føre til myter om at yngre barn eller verbalt stille barn har mindre reaksjoner eller behov enn eldre eller verbalt sterke barn. De har ikke nødvendigvis mindre, men *andre* reaksjoner. Vi må ikke fortape oss i slike inndelinger, men bli godt kjent med de barna vi står overfor. Smertens størrelse og omfang i kriser og tap kan ikke måles ut fra reaksjonenes uttrykksform og modningsnivå.

Likefullt finnes det forskjeller mellom småskolebarn (1.- 4. klasse) og storskolebarn (5.-7. klasse). Disse forskjellene har betydning for barnets opplevelse av sorg og hvilken hjelp de har behov for. Storskolebarn får stadig større ordforråd, høyere erkjennelsesnivå og et bredere perspektiv på seg selv, andre og fremtiden. Derfor vil barn møte og håndtere problemer på ulike måter i løpet av skolealderen.

Barn i Norge vokser opp under ulike forhold og med ulik religiøs og kulturell bakgrunn. Noen er flyktningbarn og kan bære på traumer fra krig og vold i hjemlandet. Som helper vil vi ofte oppleve kulturelle og språklige utfordringer i møte med barn i sorg.





Johanne 6 1/2 år

Ulike sorgopplevelser

Vi har intervjuet barn og deres foreldre som har opplevd alvorlig sykdom eller mistet noen i nær familie. Vi har også intervjuet voksne som da de var barn hadde foreldre i fengsel eller foreldre som var psykiatriske pasienter.

Sitater fra disse intervjuene er skrevet i *kursiv*. Barn som har opplevd ulike type tap har mange felles opplevelser, men det er også ulikheter. Her belyser vi det som er spesielt ved de ulike tapssituasjonene.

Sorgopplevelser ved alvorlig sykdom og død

Å ha alvorlig syke søsken

Når et søsken blir alvorlig sykt endrer hverdagen seg for hele familien. Det blir ofte mye oppmerksomhet rundt den syke og lange opphold på sykehus for foreldrene. Barnet kan oppleve triste eller slitne foreldre, og familien kan få nye rutiner for å ivareta den syke. Midt oppi alt dette har barnet også hyggelige opplevelser hjemme og normale dager med skole, venner og fritidsaktiviteter.

Forholdet til den som er syk forandrer seg. Noen ganger må søsken ta mye hensyn og kan bli ganske lei av at den syke får så mye oppmerksomhet. *”Jeg blir irritert noen ganger, men det er litt vanskeligere å være sint. For det er jo synd på henne som må være så mye på sykehus.”* Mye kan også bli uforutsigbart når en er alvorlig syk, både i det daglige og for framtiden. *”Jeg tenker alltid hvordan har søsteren min det i dag, plutselig får hun feber og må på sykehus så vi kan nesten ikke planlegge en dag. Jeg er redd hun ikke skal bli frisk igjen.”*

Barn som har alvorlig syke søsken får ofte lov til å være mye på sykehuset. Selv om det kan være vondt å se den syke og det kan bli mange kjedelige stunder, forteller de fleste søsken om fine opplevelser på sykehuset. Noen har fått gå på skole der eller feiret jul. Andre forteller om fin oppmerksomhet fra personalet. Vanskelige ting kan også bli komiske og barn er flinke til å se humor i opplevelser. Et søsken som hadde en kreftsyk bror fortalte: *”Jeg var med på en fotballturnering og akkurat da jeg skåret kastet broren min opp, akkurat på streken. Det syntes jeg var ganske morsomt. Et pussig sammentreff.”*

Å ha alvorlig syke foreldre

Mange sykdommer kan ha et svingende forløp med usikkert resultat. Den sykdommen som flest barn opplever er kreft. Ved diagnosetidspunktet opplever mange en krise, der både barn og foreldre kan være redde for at sykdommen kan føre til døden. Ved langkommet sykdom endrer ofte hverdagen seg og mange blir redde for at den syke skal dø.

Mange barn vet en del om kreft før det rammer en i deres familie. *”Jeg hadde hørt masse om det på TV. Jeg hadde hørt at det var en veldig farlig sykdom som man kunne dø av. Da mamma fikk sykdommen ble jeg lei meg og tenkte sånn at hvorfor måtte dette skje min mamma?”*

Ofte forandrer hverdagen seg ved at barna må ta mer hensyn, og at ting familien gjorde før ikke lenger er mulig eller ikke kan gjøres så ofte. I andre perioder kan familien nesten leve som før eller de venner seg til situasjonen og tenker ikke så mye på sykdommen. *”Det har nesten blitt en livsstil. Jeg er bare blitt vant til*



det. Mamma sier at hun vet at hun aldri blir helt frisk, men jeg sier kanskje kan du bli helt frisk, for man skal aldri si aldri.”

Noen barn kan vegre seg for å fortelle til andre at en av foreldrene deres har fått kreft. De er redde for at andre forandrer sitt syn på dem, begynner å spørre mye eller oppdager at de er blitt mer sårbare og lettere å erte opp. *”Nei, jeg pleier aldri å snakke om det så veldig høyt for andre. Jeg liker ikke å vise at jeg blir lei meg for andre. Det er mange som sier pyse, bæ, bæ, bæ.”*

Å miste en av foreldrene i selvmord

Selvord er fortsatt tabubelagt, og for mange er det vanskelig å forstå at noen tar sitt liv, spesielt når det er barn inni bildet. Foreldre som tar sitt liv har ofte slitt i lang tid og hatt psykiske smerter som har overskygget alt annet i livet. Den psykiske sykdommen kan komme akutt eller forverres ved livskriser som tap av jobb, anseelse, ektefelle eller skillsmisse. Noen ganger er det bare de nærmeste som har kjent til situasjonen den selvmordstruende personen har vært i, andre ganger har ingen visst noe.

Ved et selvmord er ofte situasjonen kaotisk og mange foreldre er usikre på hvordan de skal fortelle sine barn om bakgrunnen for dødsfallet. Før man vet hva som faktisk er skjedd, er det viktig å beskytte barna og gi dem trygghet. Når man *vet* må også barna få vite. *”Vi fortalte til ungene at han hadde skutt seg. Det er den verste oppgaven en mor kan bli pålagt å gjøre. Jeg hadde en kjempeflott mann og en snill far. Han hadde ikke psykiske problemer, men han var psykisk syk da det skjedde. Det var en situasjon som kom opp veldig akutt.*

Barna fikk jo sjokk. Jeg tror sønnen min gråt, ellers ble de veldig stille.”

Noen ganger har barna fått med seg det som har skjedd, de har sett eller hørt selvmordet. Dette er dramatiske opplevelser som barna må bearbeide. *”Datteren min og venninnen var ute og lekte da de hørte et skudd. De forstod i ettertid at det var da han skjøt seg. De har deltatt på samlinger med andre unge for å bearbeide dette sammen.”*

Mange som opplever selvmord klandrer seg selv for at de ikke forutså hva som ville skje, eller klarte å avverge selvmordet. Slik tenker barn også. *”Det er viktig at de ikke klandrer meg eller seg selv for det som skjedde”,* fortalte en mor.

Mange som opplever selvmord i nær familie merker at dette er vanskelig å snakke om for andre: *”Det blir fort veldig stille. Folk snakker ikke om det, det er jeg som må ta initiativ. Det blir veldig fort sånn. Dette er ikke vondt ment, men et uttrykk for usikkerhet.”*

Å miste søsken brått og uventet

Når søsken dør brått og uventet er det ikke alltid mulig å forklare eller støtte barna. De kan være midt oppi situasjonen der de både ser, lukter og hører. Ofte opplever barna foreldrenes fortvilelse og forsøk på gjenopplivning. Foreldrene er ofte ute av kontroll og det kan være svært skremmende for barn. En mor som mistet en liten datter fortalte: *”Barna våknet vel av at vi stod og hylte på badet tidlig om morgenen. Jeg husker ikke helt når barna kom, jeg kom til meg selv og så plutselig at de stod der. Jeg drev med gjenopplivning*

og ringte, også plutselig så vi at det stod to barn der. De stod og så på gjenopplivning og når de satte nåler.” Sorgen tar energi, hukommelse og konsentrasjon fra foreldrene, samtidig som foreldrene ser barnas økte behov for støtte og trygghet. ”Barna blir jo også mer krevende enn før. Vi må bygge opp nye rutiner. Vi slappet av på grensesetting, fordi du orker ikke. Så skal du ha krefter til å stramme inn igjen også. Du føler at du ikke strekker til for dem. Du har lyst til å gjøre alt for barna når de ikke har det godt.”

Det er sjelden barn opplever å miste flere nære personer i familien, men noen barn kan oppleve at flere søsken dør ved fødsel eller rett etterpå. *”Vi mistet et barn og ikke så lenge etter ble jeg gravid igjen. Sønnen vår tegnet mye hvordan ungen hadde det inne i magen og meg med mage. Han har lurt på hvordan babyen hadde det i magen, og om det var noe vi kunne gjøre for å redde babyen, eller om han har gjort noe galt. Da jeg også mistet det neste barnet ved fødselen ble han veldig redd for å dø selv. Han blir fort redd når han hoster og tenker at nå er det han som er blitt syk. Det har vært veldig tøft for ham.”*

Å miste foreldre brått og uventet

Når barn mister foreldre brått og uventet tar det ofte tid før det virkelig går opp for dem at mor eller far er død. De kan oppleve nummenhet og uvirkelighet. *”Vi fikk beskjed om å komme til sykehuset. Vi trodde det bare var nyrestein, men mormor sa at vi kanskje måtte forberede oss på at det kunne være noe alvorlig. Han kan jo være død, men det skjer ikke.”*

I en ulykke kan den som dør bli svært skadet. Noen barn kan være vitne til skadene og setter sammen biter av informasjonen de får for å danne seg et bilde av situasjonen. Fantasier kan ofte være verre enn virkeligheten. *”Han ble veldig skadet. Jeg var veldig*

opptatt av å få se ham. Det ønsket også datteren min, men det klarte jeg ikke da. Jeg skulle ønske noen hadde hjulpet meg med det. Det ble tatt bilder. Det var bare en arm jeg kunne se. Jentene har sett bilder, men jeg har tenkt at kanskje skulle de sett ham. Jeg tror fantasibildene kan være vanskelige.”

Ved et brått dødsfall kommer det ofte mange mennesker hjem til de pårørende, og det kan være vanskelig for foreldre å følge med på barna og opprettholde det normale i hverdagen. *”Det var mange mennesker og mye kaos her. Vi har mye venner og familie. Det er nødvendig å ha mennesker rundt seg, men jeg så jentene ble veldig urolige av det. Det var mye forandringer i strukturer og rutiner som gjorde dem utrygge.”*

Når andre nære dør

Det er lett å tenke at barn som mister steforeldre ikke sørger på samme måten som barn som mister biologiske foreldre eller søsken. Slik er det ikke. Vi binder oss til mennesker vi er mye sammen med, som gir oss omsorg og opprettholder familien vi er en del av. Dersom barn mister steforeldre de bor sammen med vil hverdagen bli sterkt påvirket.

Å miste steforeldre kan gi en vanskelig sorg, både ut ifra hva barnet selv tenker og hvilke signaler de får fra omgivelsene. Det er ikke alltid lett for barnet å forstå egne reaksjoner, og sterke reaksjoner kan benektes av både dem selv og omgivelsene. *”Hun kan bli mye sinna. Smelle med dører. Hun klarer liksom ikke å si så mye om det. Hun har ofte benektet at hun er lei seg, og hun sier at hun har pappaen sin. Hun har en veldig dobbelt sorg. Hun ser både hva hun har mistet og hva hun har igjen.”*



Sandra 11 år
Sandra mistet mamma i kreft. Alle englene hadde hatt kreft.
Mamma er engelen nærmest sola fordi hun frøs når hun var syk.

Den skjulte sorgen

Ikke all sorg synes utenpå. Noen barn går og skjuler sin sorg fordi den er skam- og tabubelagt, som ved psykisk sykdom hos foreldre eller fengsling av en av foreldrene.

Å ha psykisk syke foreldre

Noen barn synes det er vanskelig å forstå at deres foreldre er annerledes enn andre. Foreldres adferd kan virke skremmende og uforståelig. Like fullt tilpasser ofte barn seg situasjonen selv om den kan være både dramatisk og uforutsigbar. Ofte ser vi at barn påtar seg oppgaver i familien som gjør at dagliglivet fungerer, som for eksempel omsorg for mindre søsken, matlaging og handling.

Barna er ofte så lojale mot og avhengige av sine foreldre at de setter foreldrenes liv høyere enn sitt eget. I sin iver etter å hjelpe, glemmer de eller setter til side egne behov. Foreldre vil ofte prøve å skjule eller ikke belaste barna med sine problemer. Barn er imidlertid gode observatører og finner fort ut av signalene som forteller om foreldrene har en god eller dårlig dag eller periode. Noen barn føler at det er forbudt å snakke om hvordan det er hjemme fordi foreldrene kan bli sinte eller enda mer ulykkelige.

Mange barn som er i en slik situasjon er også redde for at omgivelsene skal få vite slik at barnevern eller andre griper inn og de blir flyttet fra familien. *”Barnevernet ble koblet inn etter flere episoder på skole. De var hjemme hos oss en gang i uken. Min mor tok seg alltid kraftig sammen da. Jeg var livredd for at de skulle se hvordan det var med mine søsken. Redselen lå i at vi kunne bli splittet opp og flyttet til flere forskjellige familier. Søskenene mine var alt jeg hadde”.*

Mange barn blir stille og tilbaketrukkne med lite venner, mens andre blir urolige og utagerende. Å leve under vanskelige forhold gir en økt sårbarhet. Det er lett å bli lokket ut på gale ting, grenser for hva som er akseptabelt kan bli flyttet og behovet for at noen bryr seg er stort. Noen barn som lever under slike forhold får venner som er eldre og blir derfor tidlig introdusert til rusmidler og annen uheldig atferd. *”Jeg var på en måte ikke redd for meg selv. Jeg sniffet farlige stoffer tidlig. Ruset meg for å komme bort fra det vonde.”*

Når foreldre kommer i fengsel

Når foreldre er i fengsel over lengre tid forteller noen barn av den fengslede at de mister flere ting: *”Jeg mistet en far, en uskyld i livet, tryggheten og min identitet.”* Mange i denne gruppen føler seg alene med tanker og følelser om de vonde opplevelsene.

Besøksforholdene i fengslene er av varierende kvalitet, og ikke alle barn besøker mor eller far i fengselet. For mange barn er det svært viktig å opprettholde kontakten og få se at han eller henne som gjorde noe så galt også har gode sider. *”Det gjorde godt å bli kjent med faren min i fengselet og se at han også hadde omsorg for sine medfanger og var godt likt. Du slutter ikke å være glad i en forelder fordi han sitter i fengsel.”*

Mange av barna vet ikke hvorfor mor eller far er borte. Omsorgspersoner er redde for åpenhet og velger ofte å beskytte barna mot en sannhet de frykter skal gjøre for vondt. En fortalte at hennes mor hadde valgt å tie om hvorfor faren var borte, men sannheten kom gradvis fram; som 12 åring fikk hun vite at faren hadde gjort noe fryktelig og satt i fengsel: *”Jeg fabulerte mye over hva dette fryktelige kunne være. Hadde han drept en hel by? Da jeg fikk vite sannheten var det en lettelse, han hadde bare drept en person.”*

Ulike reaksjoner og følelser i sorgen

Hvordan barn viser sin sorg vil alltid variere fra barn til barn. Oversikten nedenfor kan brukes til å forstå reaksjoner som måtte komme. Det er ikke slik at noen reaksjoner er vanlig tidlig i sorgen og at andre kommer etterpå. Det er snarere slik at reaksjonene kan komme og gå og de kan variere gjennom oppveksten. Noen sorgreaksjoner er ubehagelige å ha over lengre tid og kan innskrenke barnets livsutfoldelse. I siste kapittel er det beskrevet når man bør søke profesjonell hjelp.

Utrygghet

Engstelsen hos barn skaper ofte et behov for å være i nærheten av trygge voksne og få deres oppmerksomhet. *”Hun er blitt ekstrem på voksenkontakt, det er blitt veldig viktig for henne. Både hjemme, på skolen og på skolefritidsordningen. Hun må alltid ha voksne i øyenkroken.”*

Redsel

Mange barn blir redde for å bli syke selv. *”Vi er medlem i Kreftforeningen og får sånne blader. Der stod det om føflekkreft. Det har jeg vært skikkelig redd for fordi jeg har en stor føflekk. Jeg fikk litt panikk og ropte på mamma.”*

Barn blir ofte redde for at det skal skje noe med de andre i familien også. Noen opplever å få katastrofeangst; når noe så grusomt kunne skje, så kan alt skje. Barn som har mistet en av foreldrene kan bli redde for å miste forelderen de har igjen. *”Jeg var redd for å dra noen steder fordi jeg var så redd det skulle skje noe med mamma. Så jeg var veldig på mamma.”*



Å være lei seg og mer sårbar

De fleste barn i sorg er i perioder lei seg og gråter. En del voksne sier at de ikke har sett barna sine gråte. Dette er fordi barn ofte gråter når de er alene, koser med katten eller har lagt seg om kvelden. Barn kan også bli lei seg når de plutselig blir minnet på det som har skjedd, når de ser på TV, er på skolen eller når de ser en som ligner på den som er død eller borte. Barn i sorg er mer sårbare og kan bli lettere lei seg eller reagere på andre måter enn forventet. Noen barn synes dette er veldig slitsomt, og noen ganger utnytter andre barn dette og erter dem mer enn før.

Sinne, uro og kroppslige reaksjoner

Barna som lever i en vanskelig livssituasjon kan oppleve uro og skyld, og mange får kroppslige reaksjoner som magesmerter, hodepine, konsentrasjonsvansker og spiseforstyrrelser. Dette kan føre til mye fravær fra skolen. For noen barn er det vanskelig å sette ord på følelser og tanker, mye er ubevisst og kommer fram i form av uro, sinne og oppmerksomhetskrevende atferd. Barn bruker kroppen som uttrykksform. Barn kan vise sorg gjennom bevegelse, kroppsposisjonering eller det de velger å ha på seg. *”Etter farens uventede død hadde gutten min på seks år et sinneutbrudd. Han romsterte i gangen og kastet skoene rundt og holdt på. Moren min var her og lot han få lov til dette. Jeg var veldig glad for at han fikk sinnet sitt ut.”*

Magisk tenkning

Noen barn grubler mye over situasjonen, særlig når de har lagt seg om kvelden eller våkner om natten. *”Jeg får sove, men jeg har ofte ligget og tenkt på det. Noen ganger ligger jeg lenge og tenker. Jeg tenker på mamma, jeg håper mamma blir frisk. Hver natt sjekker jeg ut av*



vinduet for å se om det kommer stjerneskudd så jeg kan ønske meg noe. Også ser jeg etter firkløver.”

Noen barn fantaserer om at de kunne forhindre det som skjedde. Dette er vonde tanker å bære på. *”Hun på åtte år har hatt skyldfølelse fordi hun tenkte at hun kunne ha løpt ned og avverget ulykken.”*

Søvn

Ved brå dødsfall eller skremmende hendelser er det ofte vanskelig å sove. Det er ofte når en legger seg at tanker og følelser kommer. Mange barn blir utrygge for å ligge alene. *”Jeg hadde noen bilder i hodet mitt fra da han lå i kista og sånne ting. Jeg hadde litt vanskelig for å sovne.”*

Når dødsfallet har skjedd om natten kan både barn og foreldre bli redde for at det skal skje igjen mens man sover.

Å forstå mer enn jevngamle

Mange barn i sorg og krise opplever at de er litt annerledes enn andre barn. De blir mer opptatt av familien sin, av å hjelpe til og være til nytte. Mange barn får også et annet perspektiv på mellommenneskelige forhold og setter stor pris på det de har. *”Det var vanskelig med venner som var oppgitt over bagateller med foreldrene sine. Det ble jeg sint for: Bare vær glad for at du har en far.”*

Venner støtter ofte godt opp den første tiden, men sorg varer lenger enn hva omgivelsene tror. Barn kan fort bli skuffet og sinte over at venner eller andre ikke lenger bryr seg. *”Vennene mine kjente jo ikke pappa, derfor var jeg glad de var normale med meg. Men de som kjente pappa, da det hadde gått et halvt år virket det som om*

de hadde glemt pappa. Det var rart. Jeg var veldig sint på folk fordi det virket som om folk mente jeg skulle bare gå videre.”

Stillhet

Mye menneskelig erfaring kan ikke verbaliseres. Vi kan si at mor er syk eller far er død, men ordene vil aldri kunne beskrive hvordan det oppleves. Stillhet er ikke bare en manglende evne til å snakke. Stillhet kan også være et valg, en måte å uttrykke sorg på eller få fram et budskap. Noen barn opplever at det kan være vanskelig å svare når voksne spør dem om hvordan det går. *”Jo, læreren spør om sånne ting, og noen ganger spør folk fordi de ikke har sett meg på lenge. Men vi må bare finne et sted der ingen andre kan høre meg, da kan jeg si det. Jeg har bare ikke lyst til at andre skal høre det. Noen ganger når jeg har vært på dårlig humør og tenkt på det, da sier jeg vi snakker om det en annen gang, vi.”*

Å ikke forstå det som skjer

I kaotiske tilstander er det ikke lett å støtte barna, og ofte kan de forstå situasjonen annerledes og misforstå det som blir sagt. *”Lillesøsteren lå jo der intubert og barna så det. De forstod ikke at det som ble gjort var for å redde henne, derfor har de vært redde for sykehus i ettertid.”*

Barn er undrende og direkte. Deres spørsmål kan være vanskelige å svare på og virke både sårende og skremmende. Når barn sier de ønsker å dø, graver i jorda på graven eller later som de ikke lenger er glad i den som er syk eller død, er det fordi de forsøker å finne ut av sitt forhold til denne personen.

Barn tar hensyn til sine foreldre

Barn er gode til å finne ut hva foreldrene "tåler" av spørsmål og kan holde tilbake egne reaksjoner og spørsmål for å hindre at det skal bli enda vanskeligere for foreldrene. Å se foreldre gråte har svært stor innvirkning på et barn. *"Han er så redd for at vi skal gråte. Han ser fort om jeg er i ferd med å gråte, da trekker han spørsmålet tilbake. Det er jo skummelt."* For barn er det tryggest at hverdagsrutinene fortsetter. *"Hun prøver vel å beskytte oss ved å ikke snakke om det. Hun er redd for at vi skal bli lei oss. Hun synes det er mye bedre når vi kan smile og le, og ha det kjekt. Så hun prøver å muntre opp familien."*

Å ha ubehagelige "vekkere"

Barn som opplever dramatiske dødsfall vil ha "vekkere" som gjør at de gjenopplever redselen fra da det skjedde. Andre ting som minner om tapet vekker også følelser. *"Hun reagerer veldig når hun hører en ambulanse. Det er jo også flere i klassen og parallellklassen som har fått småsøsken etterpå, noe jeg tror hun reagerer veldig på. Hun har laget seg en historie om at hvis vi skal få en ny baby skal det være en guttebaby, for jentebabyer bare dør."*

Redd for å glemme

Å holde fast ved den som er død eller borte er viktig. Mange barn er redde for å glemme. Det første mange glemmer er stemmen. Da kan det være godt å ha videoopptak eller lignende å høre på. *"Jeg fikk pappas gamle telefon. Jeg husker jeg fikk noen telefoner til ham. Det ble ganske stille i den andre enden når jeg sa han ikke var her mer. Det var rart at andre ikke hadde fått med seg at han ikke lenger var i livet, men så var det litt fint også for det minnet meg på at folk husket ham og trengte ham, og det var jo litt fint. Han hadde lagt igjen beskjed på telefonsvareren min et par dager før han døde og den hørte jeg på hele tiden."*

Barn vil fortsette å regne med den som er død, som for eksempel i forhold til antall søsken. *"Venninnene og datteren min har hatt en krangel på skolen om hvor mange søsken hun hadde. Hun mente to, mens de andre mente en. Hun ville ikke gå med på at hun bare hadde en og tok sekken for å gå hjem. Det er ikke så lett for andre å forstå."*

Savn

Savnet av den som er fraværende eller død kommer gradvis. I perioder er det smertefullt, men med tiden vil gode minner være fine å ha. *"Det jeg savner mest med pappa at vi kunne krangle. Det var veldig typisk meg og pappa. Jeg savner det om morgenene i helgene hvor jeg la meg opp i senga til pappa og vi strøk hverandre på ryggen."*

Barn kan oppleve at de tenker mest på den som er død når de er lei seg, og at sorgen på den måten er forløsende. *"Jeg var lei meg for at jeg ikke var lei meg lenger. For når jeg var lei meg så kunne jeg huske pappa mye bedre. Da kunne jeg huske hvordan det var å klemme ham, hvordan han luktet og så ut."*

Ambivalente følelser

Sorg er mangfoldig og har mange vanskelige sider. Barn kan oppleve både lettelse og savn. *"Jeg vet ikke helt hva jeg savner; det som aldri ble? Jeg er ikke lei meg, men har en rar følelse."*

Noen barn synes at de selv reagerte litt rart eller uventet på dødsfallet. De ble ikke så lei seg som de trodde de skulle bli. Samtidig kan barn oppleve lettelse etter langvarig sykdom. *"Til å begynne med var det helt uvirkelig. Jeg bare fortsatte som om ingenting hadde skjedd."*

Barn vil gjerne delta i det som skjer i hverdagen, men kan bli skuffet over at de ikke greier å glede seg som før. *"Hun mellomste har bursdag på samme dag som sin døde far. Da hun skulle feire barnebursdag ble det helt kræsje for henne: - Det er ikke lett å være glad når jeg er trist inni meg hele tiden, sa hun."*

Ensomhet og overbeskyttelse

Barn som har foreldre som strever, forteller om en enorm ensomhet. De opplever at ingen har overskudd

til å gi omsorg og kjærighet i perioder eller hjelpe til skolearbeid. Mangel på gode søvnvaner kan gi skoleproblemer med konsentrasjonsproblemer og uro: *"Jeg måtte alltid legge meg alene om kvelden. Det var da jeg kjente mest på ensomheten."* Samtidig kan barn oppleve at foreldrene blir ekstra engstelige for at det også skal skje noe med dem, og at foreldrene må følge med på alt de gjør. Dette kan gjøre barna utrygge. *"I perioder har jeg måttet måle feberen hver time. Jeg kunne ikke forstå at det ikke skulle skje ham noe også."*



Elisabeth 11 år

Elisabeth mistet mamma i kreft. Elisabeth og mamma så ofte på solnedgangen sammen. Derfor minner det henne om mamma å se på solnedgangen. Her er det hun og pappa som gjør det.

Hvordan støtte barn i sorg

Barn i sorg vil gjerne delta aktivt og føle seg som nyttige og viktige familiemedlemmer samtidig som de trenger mer støtte og omsorg enn tidligere. Utvikling, læring, venner og glede skal også være en del av barnas hverdag selv om de har det vanskelig. Dette må barna støttes i. Alle rundt barna, også besteforeldre, naboer, lærere, venner av familien og venner av barna, kan støtte opp under barnas behov og ønsker.

Det er mange likheter i barns reaksjoner til tross for ulike kulturbakgrunn. De grunnleggende behovene er like. Derfor er det viktig å møte barn fra andre kulturer som opplever sorg og kriser med samme tilbud om støtte og hjelp. Samtidig må vi være oppmerksomme på og ha respekt for ulike reaksjoner, behov og tradisjoner og ta høyde for at misforståelser kan oppstå der det finnes språklige og kulturelle barrierer.

Fortrolighet

Barn trenger å snakke med noen de er fortrolige med og som kan være til støtte over lengre tid. Å ha tillit til at de voksne vil forstå og er til å stole på er sentralt for at barn vil tørre å fortelle det de tenker. Som oftest er en eller begge foreldrene barnas nærmeste fortrolige, men også lærere, helsesøstere eller naboer kan være viktige fortrolige. *”Jeg (mor) prøver å støtte og bekrefte barnas tanker. De kan si; jeg vil dø, jeg vil til pappa. Jeg avfeier ikke sånne tanker. Jeg tenker at det er bedre å snakke om disse vanskelige følelsene, så slipper de å sitte alene med tankene sine.”*



Åpenhet og kunnskap

Det er viktig at de voksne er åpne overfor barna om hva som har skjedd og om sorgens mange uttrykk. Barn vil trenge nye forklaringer og bekreftelser etter hvert som de utvikler seg og forstår mer. Det er derfor ikke nok med åpenhet umiddelbart etter selve hendelsen, men at dette følger barnet oppover i livet.

Barn som har foreldre som er syke eller i en vanskelig livssituasjon trenger å få vite mye om det som skjer. De ønsker å få vite sannheten og bli oppdatert også når det er dårlige nyheter. *”Jeg kan aldri føle meg helt trygg hvis jeg ikke vet akkurat hva som skjer.”* Dette kan være vanskelig for foreldre. Det viktigste er at man prøver og gir barna tid til å forstå.

Det er ikke alltid lett for den voksne å svare på spørsmål, like fullt er det viktig å stille seg åpen for spørsmål og svare så ærlig som mulig. *”Åpenhet har vært så viktig. Barna mine vet at de kan komme med de tingene de tenker på. Noen ganger har jeg svart at det vet jeg ikke, jeg har ikke svar på alt.”*

Å holde ting hemmelig er vanskelig. Det er viktig at åpenhet blir møtt med raushet av nærmiljøet, og at skole, venner og venners foreldre støtter opp om barna og familien i stedet for å fordømme. Hvis for eksempel en pappa er kommet i fengsel, kan vi ikke forvente at mammaen klarer situasjonen selv. Her er det viktig, slik det er i alle sorg- og krisesituasjoner, at noen utenfra hjelper til. *”Vi trengte hjelp til å takle vanskelige spørsmål, sette ord på det som skjedde og ta bort noe av grunnlaget for skammen.”*



Barn som opplever skam og tabubelagt sorg (som selvmord, fengsling og vold) opplever ofte stor lettelse når de kan møte andre barn som er i samme situasjon som dem selv. Dette kan få dem ut av ensomheten. Barn trenger å forstå sykdommen eller grunnlaget for ulykken, fengslingen osv. Barn kan også lure på smitte og arvelighet. Det er viktig med faktabasert informasjon, det gir trygghet og mulighet for å forstå situasjonen. Barn synes ofte det er godt å kunne få møte de/den som behandlet den syke eller døde, eller var til stede da dødsfallet skjedde.

Barn trenger også å få vite at sorg består av mange forskjellige følelser og har mange forskjellige uttrykk. Det å være lei seg, sint eller redd er også normalt i en sorg. Barna trenger også kunnskap om at sorg får kroppslige uttrykk som trang til aktivitet eller stort behov for ro og nærhet. Barn trenger også ofte å få bekreftet sine reaksjoner og det de gjør for å klare hverdagen eller støtte foreldrene. Ofte bruker de mer energi enn jevngamle på lekser, eller de gjennomfører en bursdag selv om de også er lei seg. Ros barna for det.

Å bli tatt med

Mange foreldre er usikre på hvor mye de skal involvere barna. De er usikre på hvordan barna vil ta det og om det vil plage dem i ettertid. Dersom barnet er godt forberedt opplever dette som fint for de fleste. *"Babyen ble tatt med på sykehuset og vi ble alle med. To venninner av hun på sju år kom opp på sykehuset og fikk se søsteren hennes etter at hun var død, og det har hjulpet ganske mye. Foreldrene var med og helsesøster var der hvis det skulle være noe. Vi var nøye*

på at det skulle være noen fagpersoner der for vi visste ikke hvordan det ville være for barna, og vi hadde ikke overskudd til å hjelpe dem også. Ungene tok det på en annen måte enn jeg hadde trodd, de tar det mer naturlig."

Å få og gi trøst

Barn trenger å få trøst og de ønsker selv å trøste. Det er ikke alltid lett å vite hva man skal si for å trøste. *"Til å begynne med prøvde jeg å trøste og si noen velvalgte ord, men det er ikke noe å si, vi kan ikke reparere, men vi kan stå sammen. Det var jo fristende å si at dette blir borte i morgen, men jeg kunne si at det at vi har det vondt nå kan gjøre det litt lettere i morgen. Jeg sa at det ville bli bedre, men aldri borte."*

Barna opplever også at foreldrene i perioder er fortvilet og lei seg. Barna påvirkes av foreldrenes reaksjoner, men vil også være til hjelp i slike situasjoner både ved å trøste og muntre opp. Det er viktig å ta fra barna unødvendig stort ansvar samtidig som de får anerkjennelse for det de har gjort for foreldrene. *"Jeg trøster mamma. Jeg pleier å klappe henne på ryggen og kose henne, også pleiere jeg å hente papir så hun kan tørke tårer og sånn. Noen ganger, når jeg skal hente papir, så pleier jeg å gjøre noe morsomt med det, så en gang så laget jeg skjerf av det."*

At omgivelsene forstår

Barn er opptatt av at de rundt dem, både barn og voksne, skal forstå hvordan de har det. Det er viktig at voksne informerer omgivelsene og skaper forståelse både for sorgopplevelsen og sorgreaksjonene som måtte komme. *"Mamma hadde et sånt møte her nedpå*

husker jeg, der hun fortalte alt som hadde skjedd til klassekameratene våre og sånn. Da fikk de vite alt og da tror jeg det var litt lettere å forstå hvordan det var for oss og sånn. Og at det var best at de var normale.”

Barn ønsker også å bli behandlet som tidligere, men at omgivelsene fanger opp om de har det vanskelig og da inviterer til å snakke om det. *”Folk blir så rare mot deg. Blir så veldig snille mot deg liksom. Det blir så unaturlig. Du trenger ikke å være sånn overstøttende, hvis den som er i sorg har en bra dag så trenger du ikke å spørre hvordan går det med deg, men er du deppa er det veldig fint at de er sånn.”*

Det er et vanskelig spørsmål hva barna skal fortelle andre. Venner og lærere bør vite sannheten, men alle detaljer er ikke nødvendig. Det er også viktig at læreren og andre voksne setter situasjonen inn i en ramme slik at andre barn kan forstå at vennen deres ikke kan klandres, at det ikke går i arv, at det ikke er noe spesielt eller galt med familien. I tillegg er det viktig å forklare at vennen nå vil få reaksjoner på sorgen han/hun er inne i. Det er viktig å vise forståelse over lengre tid og ikke bare like etter krisen. En familie som valgte åpenhet etter at pappaen ble fengslet for drap, har fortalt at folk i nærmiljøet taklet situasjonen veldig bra og at det ikke hadde blitt vanskelig å bo der etter det som skjedde.

Har barna mistet noe viktig i livet sitt vil de ofte prøve å få det de mistet på andre måter. *”Da jeg kom for å hente datteren min hos venninnen så jeg gjennom stuevinduet at hun lå i armkroken til venninnens pappa, og at han holdt rundt henne og lo. Han fortalte meg stolt at han fikk lov til å være litt erstatningspappa.”* Har barnet mistet en mamma eller morsomsorg vil de ofte søke etter dette. Det er viktig at omgivelsene tillater dette, og hvis man kan legge til rette for at en tante, onkel eller venn kan få et ekstra ansvar, er det fint.

Å forklare sine omgivelser

Det er ikke alltid lett for barna å svare på spørsmål om den i familien som er borte fordi de andre kan bli forlegne. *”Jeg sier at pappa var vaktmester, i stedet for å si at han er død, så kan de spørre selv hvorfor sier du var. Da er det litt lettere for dem å ta det sjokket. For da blir de forberedt på at det er noe som er annerledes.”* Det kan være lurt å snakke med barna om hva de kan si. Når noen de ikke kjenner så godt spør hva faren døde av, kan de få svare; *”han døde helt plutselig”, ”han er ikke her lenger”* (om han er kommet i fengsel) eller *”det har jeg ikke så lyst til å snakke om”*. Da slipper barnet å lyve, samtidig som de beholder kontrollen og bestemmer selv hvor mye de vil si. Det er imidlertid viktig at de nærmeste vennene vet sannheten.

Å lage sin taps- og sorghistorie

For å kunne forklare seg og svare på spørsmål, og få ro selv, trenger vi å forstå hendelser i en sammenheng mellom fortid, nåtid og framtid. Det tar tid for barn å forstå hva det de har mistet betydde for dem, og hva tapet vil bety i framtiden. De trenger også å forstå hva de ikke har mistet. Voksne må hjelpe barnet med å lage historien om hva som skjedde og hva det betyr for barnet og familien.

Hjelp til å minnes

Barn ønsker å huske den som er borte, og liker at voksne snakker om han/henne eller på annen måte hjelper dem til å huske. *”En venninne av mamma kom med minnebøker etter at pappa døde. Det var bare det vi husket og tenkte om pappa som skulle inni der. Jeg har hatt veldig mye bruk for det, sånn som når jeg ikke har villet snakke med mamma så har jeg bare skrevet det der. Du får ut alt sammen.”*

Noen barn blir lei seg for at de glemmer, og kan trenge forklaring på at det er noe som skjer av seg selv ettersom

tiden går. ”Vi har snakket om at det å glemme også er greit. For det skjer uten at vi gjør det med vilje. Sånn er vi lagd og kanskje er det sånn for at vi skal klare å gå videre.”

Barn kan også ha vonde minner. Dette kan være svært overveldende minner som kan gjøre barna engstelige. Barn som har opplevd svært traumatiske situasjoner eller relasjoner, vil trenge trygge voksne rundt seg i hverdagen og eventuelt profesjonell hjelp over tid.

Å tolke barns atferd

Barns reaksjoner må alltid forstås i lys av barnets situasjon. Det er viktig at andre ikke tror at barna kan ta seg sammen om de vil. Sinne og sorg henger sammen. Barn kan la sinnet sitt gå ut over søsken, venner eller klassekamerater og noen kan slå og sparke. De kan derfor trenge hjelp til hvordan de kan få utløp for sorgens sinne og uro på en mer akseptabel måte for omgivelsene. Noen eksempler kan være å gå rundt huset og trampe og si ”jeg er så sint jeg er så sint”, eller gå et sted der ingen hører deg og rope, eller skrive ned sinnet, krølle sammen papir eller lignende. Det kan skape tillit at en voksen er villig til å bli med barnet på å gjøre disse tingene.

Å sove sammen

Ved søvnproblemer hjelper det ikke å presse barna til å sove på eget rom hvis de er engstelige for det. Da bør barna sove sammen med søsken eller foreldre, eventuelt med døren oppe og lyset på, til situasjonen roer seg og barnets hverdag normaliseres. ”Vi sov sammen hele det første året. Det hjalp å sove sammen. Selv om et år er ganske lenge, så tror jeg det hjalp.”

Å opprettholde rutiner

Å opprettholde rutiner og rytme i hverdagen gir trygghet og forutsigbarhet. Støtte og avlastning fra

besteforeldre og annen familie, venner og naboer er her av stor betydning slik at barnet kan ta del skole- og fritidsaktiviteter, og besøke venner. Også leggerutiner og måltider er viktige hverdagsrutiner som bidrar til stabilitet i en verden som ellers kan oppleves utrygg.

Gi rom for glede i hverdagen

Det er viktig at barnet får lov og muligheter til å kose seg og vise glede. Barn trenger nye og gode opplevelser også i en sorgperiode. ”Besteforeldrene har passet barna en del. Mormor hadde med datteren min en uke på ferie. Det var veldig vellykket. Ved juletider var de mye på teater. Det er lov å kose seg å vise glede samtidig som de har lov til å være lei seg og gi sorgen plass.” Ved sykdom har mange barn glede av å få hjelpe til eller gjøre noe gøy på sykehuset: ”Å kjøre rullestol var det gøyeste. Jeg traff på en sykepleier, og han så jeg var så rask med rullestolen. Han ropte til meg: ’Stopp, ellers mister du rullekortet’ Det var skikkelig gøy.”

Barn lærer seg hvordan de kan leve med situasjonen på best mulig måte, og de kan finne trøst i dyr, musikk eller andre aktiviteter når de er lei seg, engstelige eller i dårlig humør. ”Da bare begynner jeg å lese en bok eller snakker med hunden. Uansett om hunden ikke kan snakke så føler jeg at jeg får svar tilbake. Jeg leser alltid morsomme bøker som skal få meg i godt humør.”

Å møte likesinnede

Mange barn ønsker å møte noen som har det som dem. Det normaliserer deres opplevelser og gjør at de ikke føler seg så spesielle. ”Jeg ønsker noen jeg kan snakke med. Jeg har aldri møtt noen som har det som meg. Jeg tenkte faktisk på barn, for voksne er ikke det samme, de sier ’å ja, men det går sikkert bra’. Men man forstår ikke det hvis man ikke er på samme alder. Når man er barn så skjønner man mer barneting.”



Nora Thelma 6 1/2 år



Å snakke om det

Det er sunt å snakke om det, men samtalen lengde eller konkret uttrykksform har lite å si. Å skrive, se på bilder, tenne lys, gå på graven, eie en gjenstand eller lage noe er også å snakke om barnets sorg.

Mange barn og ungdom uttrykker motstand overfor ting som er vanskelig å håndtere eller snakke om. Motstand kan vises i form av å vende kroppen bort, kripe under bordet, se ned osv. Dette betyr ikke at man ikke kan snakke om det, men at barn bruker litt tid og skaper seg nødvendig avstand til å håndtere temaet. Det er imidlertid viktig å vurdere når man kan ta opp vanskelige tema med barn. Er de på vei til en bestekamerat eller yndlingsprogrammet snart begynner på TV, bør man finne et annet tidspunkt. Et godt utgangspunkt er ofte når de voksne har god tid og barnet kan tegne eller leke mens de snakker. En inngangsport kan være: ”Du har ikke spurt så mye i det siste, men jeg tror allikevel at det er best for deg at du vet ...”.

Det er essensielt å være til stede på barnas premisser: *”Første gang var jeg veldig usikker på hvordan jeg skulle snakke med ham om at søsteren hans var død. Jeg spurte ham veldig masse og tenkte det var viktig at han fikk satt ord på tanker og følelser, men lærte veldig fort at det ikke var vits i. Det var feil. Han måtte ta det opp når det passet ham. Det kom plutselig en setning midt i en lek, eller midt i middagen. Helt andre ganger enn da vi trodde han tenkte på det. Vi må ta det når det passer ham og når han vil. Han har for eksempel brukt mye tid på å skrive til sine søken og lese det på graven.”*

En fin innfallsvinkel til å snakke om sorgreaksjoner er å fortelle om andre barn man har møtt eller lest om og deres reaksjoner og spørre barnet om de har merket noe av det samme. For barn er det vanskelig å svare på helt åpne spørsmål, som ”hvordan har du det?” De må helst vite mer om hva du spør etter først og har lettere for å svare på konkrete spørsmål.

Barn som opplever at foreldre har gjort noe galt, eller vært krevende og urimelige mot dem, trenger å få vite at dette var galt. Det er viktig at foreldre kan si unnskyld samtidig som de viser at de fortsatt er glad i barnet.



Hvordan skolen kan støtte barn i sorg

I dette kapitlet vil vi fokusere både på forberedende arbeid i forhold til sorg og kriser og hva skolen kan gjøre for å støtte den berørte elev, medelever, foreldre og lærere i en konkret krise eller sorgsituasjon.

Forberedende arbeid

Beredskapsplaner

En beredskapsplan omfatter ulike handlingsmuligheter ved ulike type hendelser. Her beskrives gjerne relevant

utstyr, litteratur og annet som vil være nødvendig for å utføre beredskapsplanen. Fordi det er umulig å spesifisere mangfoldet av situasjoner som kan oppstå, er det hensiktsmessig å utforme deler av beredskapsplanen som en idébank. Der kan ulike handlingsmuligheter gi retning til arbeidet i den enkelte situasjon. Nødvendig utstyr og materiell kan samles i en type sorgkasse/koffert som bør finnes lett tilgjengelig ved skolen. Skolen bør tenke gjennom hvilket sted som er egnet for markeringer dersom et skolebarn eller en lærer dør og mange på skolen berøres.

Idébank til beredskapsplan:

- **Planen bør** inneholde ulike typer krisesituasjoner og fortelle hvem som kan kontaktes (prest og andre rådgivningsinstanser) og henvisningsinstanser (Lokal pedagogisk psykologisk tjeneste PPT, barne- og ungdoms-psykiatrien BUP, lokalt sorgstøttetilbud). Planen bør dekke både handlingsforløpet i selve krise-situasjonen, samt at den spesifiserer hjelpetiltak over tid.
- **Ha et eget vedlegg/skjema** der det kan spesifiseres hva som er spesielt ved det enkelte tilfellet (flere familier involvert, etnisk/religiøs bakgrunn, behov for tolk, kontaktperson til elevens hjem, andre samarbeidspartnere).
- **Skolen må i samarbeid med hjemmet** som er rammet avgjøre hvilken informasjon som skal gis i skolens regi og til hvem. Ved noen plutselige dødsfall har politiet informasjonsmyndighet.
- **Sorgkassen** bør inneholde utstyr som er godt å ha for hånden for en minnemarkering; stearinlys, cd med rolig musikk, hvit duk, ramme til bilde, liten vase til blomster, aktuelle dikt som kan leses høyt, sanger, symboler som gjenspeiler barnas livssyn som for eksempel et kors, relevante barnebøker egnet for høytlesning samt hefter og fagbøker om sorg og krise hos barn.
- **Ha en fagdag om barn i sorg og krise.** Dette er en god forberedelse for lærere og en god mulighet til å lage handlingsplaner, sorgkasse m.m.
- **Liste over frivillige organisasjoner** som arbeider med tap og kriser og oversikt over deres informasjonsmateriell og kontaktpersoner (se oversikt bak i heftet).

Undervisning og samtaler med elevene om sorg og kriser

Det er en fin forberedelse at tema som ritualer rundt dødsfall, samt sorg og kriser generelt er tematisert i skolens undervisning. Lærere bør imidlertid være klar over at noen barn kan ha sorg- eller kriseopplevelser fra tidligere som kan aktiveres i slik undervisning. Undervisningen bør være annonsert på forhånd, slik at barn som synes

dette er vanskelig kan la være å møte eller ha mulighet til å si ifra slik at læreren kan forstå og støtte deres reaksjoner. Lærere kan også markere eksempelvis Allehelgensdag og snakke om bakgrunnen for denne dagen og de ritualer som utføres da. Å ha bevissthet rundt besteforeldre og oldeforeldres død og markere slike dødsfall er også fint for barna. Gjennom et slikt arbeid blir både barn og lærere mer forberedt ved eventuelt større kriser.

Støttearbeid i sorg- og krisesituasjoner

Samarbeid med hjemmet

Skolen bør formidle til foreldre at skolen ønsker å bli informert snarest ved sykdom og ulykker. Dersom skolen får informasjon om sykdom eller ulykker som berører elever, bør skolen ta kontakten med hjemmet. Denne kontakten bør vedvare over tid.

Skolen må ta initiativ og tilrettelegge for samarbeid med hjemmet uansett type krise. Dette kan være gjennom avtalte møter, åpning for telefonkontakt ved behov eller e-postkontakt dersom hjemmet ønsker dette. Å oppnevne en kontaktperson for informasjonsflyten mellom hjemmet og skolens øvrige ansatte (lærere, rektor, helsesøster m.fl.) er hensiktsmessig.

”Hun (lillesøsteren) døde hjemme i krybbedød. To dager senere ringte jeg lærerne for å gi beskjed om at datteren min kom på skolen på mandag. Jeg ønsket at de skulle sende et brev hjem til de andre elevene og deres foreldre fordi mange barn spurte sine foreldre hva som hadde skjedd. Da kunne foreldrene sette seg ned å snakke med dem. Skolen burde selv tatt kontakt med oss for å få dette til.”

Behovet for å samarbeide med og informere foreldrene er ekstra stort når de ikke kjenner norsk kultur eller har språkproblemer. Det kan lett oppstå misforståelser. Det er viktig å være klare på hva det norske samfunnet tilbyr, hva skolen kan tilby, hvilke ressurser som er tilgjengelige og hva slags hjelp og støtte som gis. For eksempel kan skolen forklare hva barnevernet eller barne- og ungdomspsykiatrien gjør og at disse kan hjelpe familien.

Det er viktig å se familien som en ressurs. Der vi ikke vet hva som har skjedd og hvorfor barnet har det vondt, må vi være varsomme når vi oppsøker familien. Spør gjerne barnet om hva som har skjedd og gi foreldrene beskjed om endringer med barnet.

Støtte til den berørte eleven

Trygghetsskapende tiltak

Barn som lever i vanskelige livssituasjoner bærer ofte på mange bekymringer og har større behov for trygghet enn andre barn. Å gjøre konkrete avtaler med barnet kan bidra til at eleven håndterer skolehverdagen bedre. Dette kan være å la eleven ringe hjem ved behov, eller ha en fast voksen å gå til når det er nødvendig. Helsesøster, sosiallærer eller en annen lærer kan være en ressursperson barnet kan snakke fortrolig med.

”Hvis jeg blir veldig lei meg og begynner å gråte så går jeg opp til rektor, for nå er det ikke så ofte jeg begynner å gråte. Hun snakker med meg og trøster meg.”

Fleksibilitet over tid

Ingen kan forutsi hvilke problemer og behov en elev kan utvikle over tid i vanskelige livssituasjoner. Å be om hjelp etter flere måneder og kanskje år er svært vanskelig for både eleven og foreldrene. Mange vansker knytter seg til konsentrasjonsproblemer, arbeidskapasitet og motivasjon. Dette kan vedvare over mye lengre tid enn det omgivelsene forventer. Behovene vil ikke være statiske, men endres over tid. Det er derfor hensiktsmessig å gjøre avtaler om at mengden skolearbeid m.m. kan reduseres i perioder der eleven, lærere eller foreldre ser et slikt behov. Denne avtalen må stå ved lag over tid slik at tilbudet finnes også etter at eleven har hatt en god periode med få eller ingen vansker. *”Læreren sier liksom at hvis jeg trenger en pause så kan jeg gå ut. Jeg har ikke trengt det ennå, men det er godt å vite.”*



Sensitive temaer

I undervisningen vil rammede elever kunne oppleve at visse temaer utløser en tankeflom og sterke følelser som er vanskelig å kontrollere. Disse temaene kan variere, men er gjerne knyttet til temaer rundt familieliv, sykdom, livredning, ritualer, lykke, feiring av høytider osv. Noen barn får sterke reaksjoner mens andre barn blir svært stille og innadvendte når minner aktiveres.

”Jeg hadde noen timer hvor jeg måtte gå ut for jeg klarte ikke å være i timen. Også var det en gang vi skulle skrive en stil om å krangle med foreldrene sine, og jeg hadde ikke lyst til å skrive en stil om å krangle med pappa. Da ble læreren min overrasket over at jeg ikke hadde reagert for for vi hadde hatt mye med sånn dødsfall det året, og at det hadde vært verre ting. Men plutselig så bare kommer det.”

Konsentrasjonsproblemer

Når tankene er opptatt med bearbeiding av sorg eller bekymring, eller barnet er svært slitent av sin situasjon, kan barnet få konsentrasjonsproblemer. Dette kan være vansker med å starte opp eller fullføre arbeid eller problemer med å huske selv de enkleste beskjeder, gjenstander eller faginnhold. *”Da jeg hørte at mamma skulle inn på sykehuset var jeg alltid redd, og satt og tenkte på det i timene. Da fikk jeg ikke så god konsentrasjon for jeg tenkte på hva skjer med mamma nå.”*

Skolen som fristed?

En vanlig tanke er at skolen skal være et slags fristed for barnet der problemene kan holdes på avstand. Dette må imidlertid være et valg eleven selv tar og ikke baseres på at voksne synes dette er fornuftig. Barnets eventuelle behov for å ha skolen som fristed kan også endre seg

over tid. For noen barn i sorg og krise er det en belastning å gå på skolen. Behovet vil da være at skolen blir et sted med oppfølging og støtte, og ikke et fristed. *”Jeg savner noe fra skolen, men de mener at skolen skal være et friminutt fra sorgen for datteren min. Det er også viktig, men de må komme med tilbakemeldinger når hun ikke har det bra på skolen i stedet for å ringe og si at jeg må komme og hente henne fordi hun er kvalm. I stedet kan de spørre seg hvorfor hun er kvalm og har vondt i hodet. Jeg tror de kunne satt seg ned og snakket litt med henne. Nå tror hun at hver gang det skjer så kan hun gå hjem.”*

Ved skjult sorg

Når etterlatte foreldre ikke kan ivareta omsorgsrollen for barna, lider mange barn i stillhet. Ved mistanke eller informasjon om barn som lever i slike situasjoner, kan skolen i første omgang ta anonym kontakt med barnevernet for rådgivning. Det er også viktig å opprette kontakt med hjemmet. Skolen bør kartlegge hvilke problemer og behov eleven har og følge med på endringer underveis. Skolen kan også tilby barnet samtalestøtte ved skolen, gjerne ved helsesøster eller sosialrådgiver. Dersom det er behov, bør man henvise familien til videre hjelp.

Samarbeid om overgang fra barnehage

Når barnet slutter i barnehagen og begynner i første klasse, vil barnets muligheter for sorguttrykk endres radikalt fordi relasjonen mellom barn og voksen forandres. Også muligheter for samarbeid med hjemmet reduseres, barnet omgivelser endres osv. For mange barn i krevende livssituasjoner er endring i seg selv vanskelig, fordi endring ofte har betydd forandringer til det verre. Den utryggheten barnet bærer med seg inn i nye

omgivelser og situasjoner må møtes med forståelse slik at barnet kan få oppleve at endring også kan være positivt.

Samarbeid med SFO

Mange barn i 1.- 4. klassetrinn tilbringer deler av skoledagen på skolefritidsordningen. En stor grad av sosialiseringen ved skolen pågår nettopp ved SFO. Samtidig er SFO gjerne preget av få strukturerende rammer, noe som kan påvirke usikre og utrygge barn negativt. Når skolen arbeider med barn i vanskelige livssituasjoner, bør ansatte ved SFO være en naturlig

del av samarbeidet mellom lærere, hjemmet og eventuelle hjelpeinstanser.

Barn som har begrenset kapasitet på grunn av sin livssituasjon kan også komme til å avreagere eller uttrykke særlig uro i SFO tiden etter å ha konsentrert seg en hel skoledag. Der man vet om en krise kan det være hensiktsmessig med et møte mellom eventuelt barnehage eller SFO og skole der informasjon om barnets behov kan overføres. Slike møter må gjøres i samarbeid med hjemmet.



Rebekka 8 år

*Rebekka har en pappa som er kreftsyk, og hun har nettopp mistet mormor.
Det var veldig tungt. Nå er hun veldig redd for at pappa skal dø.*

Informasjon og støtte til klassekamerater

Hvordan delta i ritualene og lage minnemarkeringer på skolen

Det må tas stilling til om og hvordan skolen konkret skal delta i ritualer eller selv organisere minnemarkering. Skolen kan kontakte en prest eller Human-Etisk Forbund for eventuell bistand. Det er viktig at skolen er bevisst på og har respekt for elevens/familiens livssyn. Presten eller gravferdstaleren kan veilede skolen i det som skal sies og gjøres, eller besøke skolen/klassen. Barn opplever det imidlertid fint og nært at det er en kjent lærer eller rektor som snakker. Når barn er nære pårørende til den døde, kan gjerne klassen skrive brev til eleven som er rammet. Etter avtale med hjemmet kan det også være fint, både for lærer og elev, å gå på hjemmebesøk. I enkelte tilfeller kan det være naturlig å ha minnemarkeringer over tid, som for eksempel markere ettårsdagen for hendelsen ved å tenne lys, la en pult stå tom og lese noe passende.

Informasjon til medelever og foreldre

Det er viktig å ha en avtale om hvilken informasjon andre foreldre og elever skal få, både om selve hendelsen og om problemer eleven kan utvikle over tid. Dette gjelder også hvordan informasjonen skal gis og av hvem. Man må være godt forberedt og sette av god tid når klassen skal informeres. Ta gjerne i bruk elementer fra sorgkassen til denne samlingen. Vurder også behovet for at andre elevers foresatte skal få informasjon og i tilfelle hvilken informasjon.

Hvordan medelever kan støtte den berørte

De fleste barn i sorg ønsker at venner skal være seg selv, samtidig som de prøver å forstå og akseptere at den som er i sorg blir lett irritert eller lei seg. Det er viktig at de vet at dette er en reaksjon på det som har skjedd.

Sorg kan påvirke en rammet elev på ulike måter i lang tid etter selve krisehendelsen. Dette fører ofte til problemer med sosiale relasjoner og/eller faglige prestasjoner.

Den rammede eleven kan oppleve at andre elever oppfører seg annerledes og at de mangler ord. Eleven kan føle seg utstøtt eller ertet og har behov for forståelse. *"Jeg ble irritert på folk når de spurte hvordan det gikk med meg. På skolen var det en person, en god venn, det var greit at hun brydde seg. De andre sa at jeg skjønner at du har det vondt, men de skjønnte det ikke i det hele tatt. At de kunne tro at de skjønnte det, når de ikke kunne ane det!"*



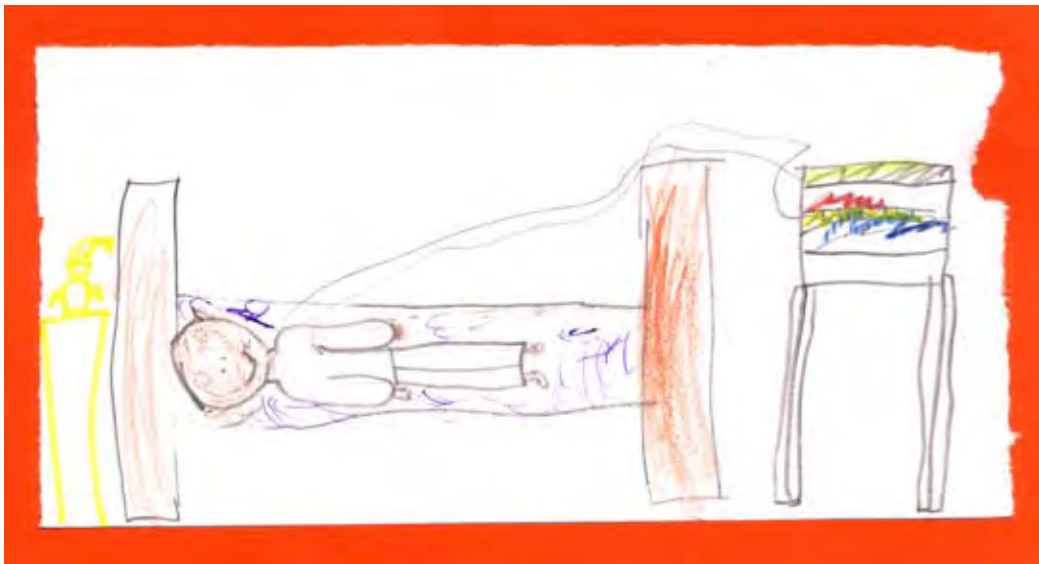
Sindre 10 år
Sindres mamma døde brått hjemme.

Huskeliste for lærere

- Vær forberedt – innhent informasjon fra hjemmet/ andre nære
- Observer barnets adferd og lek. Bearbeider barnet hendelsen, eller har barnet sosiale relasjonsvansker?
- Ha god tid
- Bruk ord og uttrykk tilpasset barns alder
- Vis at du vet, også over lang tid
- Vær nær og oppmerksom når barnet trenger deg
- Spør og lytt aktivt
- La barnet tegne eller leke sine følelser og tanker
- Avtal tid for nye samtaler, mer hyppig i begynnelsen
- La oppfølgingen gå over (lang) tid avhengig av behov

- Gi rom for spontane møter/samtaler
- Gi barnet eventuelt fri fra lekser i vanskelige perioder
- Reduser forventningene til faglig prestasjoner også over tid/i vanskelige perioder
- Husk at du er hjelper og at barnet eier sorgen
- Ha rom for ulike reaksjoner
- Bruk loggbok for å følge barnets prosess eller hjelpetiltak
- Drøft alle tiltak med hjemmet
- Trekk inn faglig hjelp ved behov

Måten du møter eleven på har betydning for barnets sorgprosess og veien tilbake til en meningsfull hverdag!



Andrea 8 1/2 år

“Dette er pappa. Han var i en alvorlig ulykke en uke før jul. Det var trist å ikke feire jul med han. Men jeg skjønte at pappa måtte være på sykehuset. Vi besøkte han på jul. Da var han i koma. Jeg pyntet rommet hans med en liten nisse. Det var fælt å høre at pappa var i ulykken.”

Barns deltagelse i ritualer rundt dødsfall

I dette kapittelet forteller vi om hvordan barn kan delta i ritualer rundt dødsfall og hvordan de må forberedes. I hovedsak omtaler vi norske ritualer, men de fleste prinsippene vil også kunne gjelde for deltagelse i andre kulturers dødsritualer. Mot slutten av kapittelet omtaler vi kort dødsritualer i andre kulturer og religioner, med hovedfokus på muslimske ritualer.

Forberedelse

Det er viktig å legge til rette for barns aktive deltagelse i dødsritualer. Ritualene gjør det som har hendt virkelig og konkret slik at det blir mulig å forstå.

Viktige ting å tenke på når barn skal delta er;

- barna må forberedes på det som skal skje
- få delta aktivt og vite hva som er forventet av dem
- aldri presses til noe de ikke vil
- være sammen med en trygg og nær voksen
- få bearbeidet opplevelsene i etterkant

Barn må *forberedes godt*. Gjenkjennelse skaper grunnlag for følelsesmessig mestring. Barn bør derfor vite så mye som mulig om hva som skal skje og hvordan det konkret ser ut på for eksempel syningen og i kirken/seremonirommet. Presten/seremonilederen/gravferdskonsulenten eller andre pårørende kan forklare dette. Barna må være forberedt på voksnes reaksjoner, som for eksempel at foreldrene kan bryte ut i sterk gråt. De må vite at dette ikke er farlig og at det er fordi de var glade i den som er død. Barn som er venner/klassekamerater til pårørende barn, må også forberedes godt.

Barn kan *delta aktivt* i forberedelsene til ritualene og under ritualene (se under syning, gravferd og minne samvær). Vi kan ikke forvente at (yngre) barn sitter stille og lytter slik som voksne, de bør ha egne aktiviteter å holde på med under seremoniene og samværene. Det er fint om barn har med tegnesaker og/eller leker (kanskje yndlingsbamsen, dokka eller bilen).

Barn skal *aldri presses til å delta*, men man bør prøve å motivere barn til å delta ved å forklare nøye hva som skal skje og hvordan det vil være. Det kan også hjelpe og legge til rette for at barn kan delta delvis. For eksempel kan barna være i rommet eller stå i døren uten å medvirke, eller kun gå inn og legge noe på kisten og så gå ut igjen. Vær fleksibel! Dersom oppgaven ikke virker overveldende kan barn ha stort utbytte av delvis deltagelse i stedet for å trekke seg helt unna. Det er viktig å ta hensyn til at barn er forskjellige, også innad i søskenflokkene. Dersom barn velger å ikke være med, er det viktig å motvirke skyldfølelse for at de ikke vil. Bruk tid før og etter til å fortelle om hva som har skjedd og ta gjerne bilder.

Det er viktig at barna er *sammen med voksne de kjenner* og er trygge på under ritualene. Dersom foreldrene er nære pårørende, kan det være lurt at en annen nær person hjelper til og tar ansvar dersom barnet får behov for å gå ut av rommet eller lignende.

Etter deltagelse må barn få mulighet til å *bearbeide opplevelser* og inntrykk gjennom samtale, lek og tegning. Vanligvis har barn som har vært sterkt emosjonelt påvirket under ritualene stor trang til fysisk aktivitet etterpå. Lek og tegning av det som har skjedd er viktige mestringsteknikker for barn. Barn leker



død og gravferd. Lek som kan virke upassende eller støtende på pårørende voksne kan være viktig for barns bearbeiding av sorg og krise. Vi har ofte sett at dersom man kler dukkene med mørke klær, begynner barna å leke begravelse.

Ritualene

Syning – å se den døde

Mange foreldre er redde for at barna skal bli skremt når de får se den døde. Erfaring viser imidlertid at barn, dersom de blir forberedt og får gjøre det i sitt eget tempo, ofte synes det er fint. Barnet må forberedes på hvordan det ser ut i syningsrommet og hvordan den døde ser ut. Det er viktig å vite at den døde kjennes kald å ta på dersom den døde har ligget på et kaldt rom. Det er fint for barn å gjøre noe under syningen, som for eksempel å putte noe i kisten. Her kan de legge betydningsfulle gaver, gjerne noe de selv har laget eller plukket ut (en blomst, tegning, leke, et brev eller lignende). Noen barn liker å si noe lavt eller høyt til den som er død. Å ta den døde i hånden, stryke over kinnet eller gi en klem kan også være noe barnet ønsker å gjøre. Gjør det klart at barnet kan gjøre disse handlingene om barnet vil, men ikke press. Barnet må vite at det kan gå ut fra rommet sammen med en nær voksen når han/hun vil.

”Det virket helt naturlig å være der, å være i nærheten av pappa så lenge vi kunne. Jeg hadde ikke så lyst til å reise hjem. Vi hadde med en bamse som lagde lyd, som jeg hadde fått på McDonalds, den sa ”good night”, og den la jeg ved siden av pappa.”

Gravferd

Når det er en i nær familie som er død, bør barn få være med på forberedelser og valg som skal tas i forbindelse med gravferden. Foreldrene bør spørre barna og la dem få tid og ro til å gjøre noe for å sette sitt personlige preg på gravferden. Barn som er nære pårørende kan blant annet være med og pynte kisten og kirken/seremonirommet ved å feste tegninger de har tegnet på kisten eller legge på blomster de har plukket ut eller selv har plukket. Vær åpen for at en kiste kan dekores med perler, steiner eller annet som barnet opplever som viktig i sitt forhold til den døde.

Noen velger mer utradisjonelle markeringer i forhold til gravferd og minnesamvær. *”Vi hadde sommerbegravelse for pappa. Vi hadde tidligere snakket om hvorfor folk må gå i sort i begravelser, og bestemte oss for at alle kunne komme i det de ville av sommerklær. Mors venninner tok med kjoler hjem så vi fikk velge og prøve, for vi orket jo ikke akkurat å gå på shopping selv. Jeg har den kjolen ennå, jeg. Det er liksom pappakjolen min. Den har liksom en historisk betydning for meg.”*

Barn som er nære pårørende kan være med på å velge sanger og musikk. Syng gjerne igjennom sanger og les igjennom bønner m.m. i forkant av gravferden slik at barna er forberedt. Dersom barna vil, kan de også opptre under seremonien ved å syng en sang eller fremføre et dikt. Barn kan også skrive små hilsener, en bønn, legge tegninger på kisten eller lignende. Presten/seremonilederen kan for eksempel bruke ord fra barnet i talen eller bønnen, eller i ordene som sies foran kisten. Det er fint om barna får være i kirken/seremonirommet

før de andre gjestene kommer. Da får de sett hvordan det ser ut der inne, sett kisten og de får anledning til å spørre og få forklaring. Barna kan gjerne hjelpe til å gjøre i stand rommet før gravferdsseremonien. Det er godt for dem å få gjøre noe, som for eksempel plassere blomster og tenne lys.

Minnesamvær

På minnesamværet etter gravferdsseremonien minnes man den døde i mer uformelle former. Også barn kan delta aktivt her ved å framføre noe om de vil. Når barn deltar på minnesamværet bør arrangementet tilpasses med mat og drikke som barn liker og med kortere taler gjerne også rettet mot barna. Det er fint om det også skapes rom for at barna kan leke og holde på med andre aktiviteter. For eksempel kan det gjøres i stand et lekehjørne med tegnesaker og leker for barna. En voksen bør være i nærheten og tilgjengelig for samtale og oppfølging. For mange barn virker det spenningsreducerende at det skapes rom for en pause med fysisk aktivitet.

Ritualer ved død i andre kulturer og religioner

Det er varierende i hvilken grad barn deltar i ritualer som syning og gravferd i andre kulturer og religioner. Ofte har imidlertid barn anledning til å delta dersom foreldrene ønsker det. Når barn eller foreldre dør, stiller ofte klassekamerater opp i gravferden sammen med læreren. Det kan være fint å kontakte familien før deltakelse for å være sikker på at andre barn kan være med i gravferden og forhøre seg om det er noe spesielt man må tenke på i forhold til klær og oppførsel. De pårørende vil forstå at vi er fra en annen kultur og ikke forvente at vi skal oppføre oss akkurat som dem. Nedenfor forteller vi litt om muslimske dødsritualer og om barns deltakelse her.

Muslimske ritualer ved død

Det er store kulturelle variasjoner mellom ulike muslimske land. Her tar vi i hovedsak utgangspunkt i pakistansk kultur.

En muslim som dør skal begraves. I muslimske land skjer begravelsen gjerne samme dag som dødsfallet, men i Norge går det som regel noen få dager fra dødsfallet til begravelsen. Familie og venner samles så raskt som mulig etter dødsfallet for å vise medfølelse. Barn inkluderes ofte i sorgfellesskapet, men det er vanlig at muslimske barn skjermes fra noen av ritualene ved dødsfall.

Ritualet rundt en muslims død og begravelse har fire hoveddeler: Vask av den døde, svøping i hvite lakener, bønn og begravelse. De nærmeste pårørende utfører en rituell vaskeseremoni og svøping av den døde umiddelbart etter dødsfallet. Syning er vanlig, og her kan barn som er nære pårørende få se og være nær den døde. Bønnen for den døde blir ledet av en imam og holdes vanligvis i en moske. Det er vanlig med åpen kiste under bønnen. Lakenet trekkes vekk fra ansiktet slik at alle kan se det. Etter bønnen begraves den døde på en gravlund. For muslimske menn er det en religiøs plikt å møte opp i begravelsen. Barn kan delta, men skal holde seg litt tilbaketrukket på samme måte som kvinnene.

Nordmenn kan gjerne delta i en muslimsk begravelse. De fleste møter da opp i moskeen under bønnen. Nordmenn kan etter samtale med de etterlatte også delta hjemme hos familien.



Støtte- og hjelpeinstanser for barn i sorg

Behov for forebyggende hjelp

Den viktigste støtten til barn i sorg og krise gis fra familie, venner og nettverk. Å lære seg å leve med sin tapssituasjon er en tidkrevende prosess. Omgivelsene kan imidlertid oppleve utilstrekkelighet eller mangle ressurser til å gi barna det de trenger av støtte og tid til bearbeiding. Deltakelse i et familietilbud eller i en barnegruppe kan være til forebyggende hjelp.

Eksempler på hvor dette finnes;

- Foreningen fangers barn
- Voksne for barn
- Familietilbud og søkengrupper ved Kreftavdelinger, Hospice og palliative enheter når barn eller foreldre har kreft
- Familietilbud ved Montebello-senteret når barn eller foreldre har kreft
- Sorgstøttetilbud i kommunehelsetjeneste og ved sykehus
- Helsesøster eller sosiallærer på skolene

Behov for psykologisk behandling

Det er to typer risikoforhold som tilsier at barnet kan trenge psykologisk behandling. Risikoforhold kan ligge i selve hendelsen eller i barnets historie og erfaring, eller det kan være sorgreaksjoner eller væremåter som tilsier at barnet trenger snarlig profesjonell oppfølging. Et barn utsatt for en traumatisk hendelse må følges godt med tanke på eventuell behandling. Blant risikoforhold kan nevnes;

- voldelig eller uventet dramatisk dødsfall
- vitne til uventet dødsfall
- stor grad av hjelpeløshet i situasjonen
- tidligere ubearbeidede kriser eller traumer
- tidligere angst og/eller depresjon hos barnet
- manglende sosialt nettverk
- manglende kommunikasjon og åpenhet i hjemmet

Reaksjoner og væremåter der barnet kan trenge mer hjelp;

- barnet trekker seg unna venner og voksne
- barnets væremåte endres drastisk og vedvarende (eksempelvis blir tøff/aggressiv)
- barnet utvikler sterk angst som går ut over daglig fungering
- barnet reagerer med sterk selvbebreidelse
- barnet har plagsomme fantasier/minner som hindrer søvn og hvile
- skoleprestasjoner svekkes over lengre tid
- barnet snakker om å skade seg selv eller å ta sitt eget liv

Dersom barnet trenger profesjonell hjelp kan fastlegen henvise barnet/familien til barne- og ungdomspsykiatrien eller til Pedagogisk-psykologisk rådgivningstjeneste der foreldre og lærer samarbeider for henvisning). Det er bedre å få én utredning for mye enn å vente til barnets problemer har festet seg. Det er betydelig lettere å forebygge enn å behandle.



Anna Elise 9 1/2 år

Til barn som er i sorg

- en egen del barn som gjerne må leses sammen med en voksen

Denne delen er til deg som opplever noe vanskelig i livet ditt og til vennene dine så de litt bedre kan forstå hvordan du har det. Det er leit at akkurat du måtte oppleve akkurat det du har opplevd. Det er kanskje ikke lett å være vennen til en som har det vanskelig heller. Kanskje har du en venn som har mistet noen de er glade i, eller har foreldre eller søsken som strever med sykdom eller skade, eller har kommet i fengsel.

I denne delen vil vi fortelle deg litt om hvorfor vi sørger og hvordan det kjennes. Vi vil også fortelle om hva som kan hjelpe deg slik at du kan få det litt bedre. *Når noe står skrevet med denne skrå skriften er det andre barn som har fortalt oss om det de syntes hjalp da de var i sorg.*

Ulike grunner til at vi sørger

Vi sørger når vi mister, eller er redde for å miste, noe som er veldig verdifullt for oss. Det mest verdifulle du har i hele verden er de menneskene du er aller mest glad i. Det kan være dine foreldre, besteforeldre eller søsken, din beste venn og deg selv. Vi sørger når en av disse menneskene blir alvorlig syke, veldig skadet eller blir borte. Noen blir borte fordi

de dør. Andre måter å bli borte på er at noen er på sykehuset bestandig eller kommer i fengsel. Vi sørger fordi mange ting i livet vårt blir annerledes. Kanskje blir ting hjemme hos deg veldig forandret.

Noen ganger er de voksne på sykehuset og passer den som er alvorlig syk. Kanskje må du ha mye barnevakt? Familien din kan kanskje heller ikke gjøre ting som var planlagt, slik som å dra på ferie? Kanskje får den som er syk være hjemme og da må alle ta hensyn til den som er syk?

Noen ganger blir alt forandret fordi en forelder blir det vi kaller psykisk syk og trenger behandling, akkurat som de som er syke med kroppen sin. Kanskje klarer ikke den syke forelderen din å ta vare på deg slik du trenger.

Noen ganger blir en forelder borte fordi de har gjort noe som var veldig galt og må i fengsel. Den som er i fengsel kan ikke ta seg av de som er hjemme. Da blir ting hjemme ikke lenger som før.

Når noen dør, skjer det ofte veldig mye de første dagene. Kanskje får dere masse besøk hjemme og det er mye som må planlegges. Vi sørger fordi vi aldri kan få den som er død tilbake. Når en du bor sammen med dør, blir mye hjemme hos deg forandret. Det tar lang tid før vi skjønner alle disse forandringene, som på en måte er usynlige. De er usynlige fordi det vi savner er alt det som ikke skjer mer.

Hva er sorg?

Sorg er alle de følelsene og tankene vi har når vi sørger. Sorgen bor i hele deg.

Du kan kjenne sorgen i det du tenker, i hjertet ditt eller i det du gjør med kroppen din.

Sorg gjør veldig vondt. Det kan være vondt å tenke på minner. Du kan også føle at du har vondt ulike steder i kroppen.

Fordi sorg bor inni oss, må vi vise sorg for at den skal komme ut. Når vi viser sorg kan andre se den. Vi kan vise sorg ved:

- Å gråte
- Å være sint eller lei seg
- Å være helt stille og ikke orke å bli med på ting
- Å være urolig med armer og ben og absolutt ikke orke å sitte stille
- Å være mer redd for at noe annet vanskelig skal skje
- Å snakke om det som har skjedd og det som du tenker på
- Å gjøre ting som å tenne lys, se på bilder, gå på graven eller andre steder du synes er viktige
- Å tegne eller skrive om det vi tenker.

Noen ganger viser vi mye sorg og andre ganger føler vi ikke for å vise sorg i det hele tatt. Å vise sorg kan være veldig mye forskjellig.

Siden sorg er så mye forskjellig betyr det at ulike mennesker også kan sørge forskjellig. I din familie kan voksne og barn sørge på ulike måter, samtidig. Det er ikke alltid lett å skjønne hvordan andre sørger. Det er ikke lett å skjønne hva som skjer med oss selv heller. Vi kan ikke måle sorg, eller se hvem som har mest sorg. Derfor sier vi at alle er like viktige i sin sorg.

Hvor lenge varer en sorg?

En sorg varer lenge, mye lenger enn det andre tror. Sorg varer gjerne i flere år, men sorgen er ikke like vond hele tiden. Vi kan også føle oss glade uten at det betyr at vi har sluttet å tenke på den som er syk eller borte. Vi kan være glade og sørge samtidig. På en måte kan vi si at sorgen varer hele livet fordi vi aldri helt glemmer det som vi har opplevd. Vi sier at sorg har gått over når vi har funnet ut hvordan vi skal leve videre på en god måte.

Vi er opptatt av forskjellige ting når vi er seks år, 10 år eller 13 år. Derfor vil du oppdage at sorgen din forandrer seg når du blir eldre. Kanskje viser du sorgen på en annen måte, kanskje prater du mer om det som har skjedd med andre eller kanskje tenker du på ting som du ikke tenkte på da du var yngre.





Johanne 8 år
Johanne mistet mamma i kreft. Hun har tegnet mamma i rød ballkjole på fest for å få gode minner om mamma. For å være på fest måtte hun ha med smertepumpen, den blå slangen i håndvesken hennes. Hun har parykk på seg. Den sorte døren har mamma gått igjennom. Johanne var redd for den, døren var døden. Lyset som skinner er håpet om at mamma ikke har det vondt mer.

Forståelse og hjelp fra venner, skole og andre

Når du sørger trenger du at andre tar hensyn og prøver å hjelpe deg, men det er vanskelig for andre å *forstå* din sorg. Ingen kan vite hvordan det føles for akkurat deg.

Kanskje har ikke de rundt deg opplevd noen som ligner på det du har opplevd. Derfor kan de trenge at du eller dine foreldre forteller hva som har skjedd og litt om hvordan dere har det. Du kan være med på å velge hva dere skal fortelle og hvem dere skal fortelle dette til.
”Jeg sier at pappa var vaktmester, i stedet for å si at han er død, så kan de spørre selv

'hvorfor sier du var'. Da er det litt lettere for dem å ta det sjokket. For da blir de forberedt på at det er noe som er annerledes."

De fleste venner og skolekamerater vet ikke hva de skal si i begynnelsen. Kanskje prøver de å være helt vanlige eller kanskje oppfører de seg annerledes når du kommer. Uansett vil vennene dine at du skal ha det godt. *"Folk blir så rare mot deg, blir så veldig snille mot deg liksom. Det blir så unaturlig. Du trenger ikke å være sånn overstøttende, hvis den som er i sorg har en bra dag så behøver du ikke å spørre hvordan går det med deg. Men er du deppa er det veldig fint at de er sånn."*

Vennene dine kan kanskje hjelpe deg ved å være sammen med deg, og gi deg noe å gjøre. Vennene dine kan vise at de fortsatt er venner med deg selv om du er mer sliten, sint eller lei deg enn før. Noen tar med seg venner på sykehuset, i kirken eller på graven eller viser dem bilder av det som har skjedd.

Noen barn kan si sårende ting til deg om det som har skjedd og som du blir lei deg for. Det er fordi de andre ikke forstår. Når noe sånt skjer må du fortelle det til en voksen som du vet kan hjelpe deg.

De voksne på skolen din kan hjelpe deg på forskjellige måter. Læreren din kan gi deg mindre skolearbeid og lekser når du har det vanskelig. Det finnes også voksne på skolen du kan snakke med hvis du vil. Mange barn

liker å snakke med helsesøster eller en sosiallærer når de er lei seg. Læreren din kan snakke med foreldrene dine om hvordan du kan få det bedre på skolen. Læreren din kan også ta opp ting i klassen slik at alle elevene vet mer om hvordan du har det. Dersom du går på SFO, trener eller gjør andre fritidsaktiviteter er det fint om du og dine foreldre forteller om hvordan du har det. Kanskje får du ikke gått alle gangene fordi du ikke orker, eller fordi familien din er opptatt med det som er vanskelig.

Hva kan du gjøre for å få det bedre i sorgen?

- fortell, tegn eller vis hva du tenker og føler til en du stoler på
- det er best om alle rundt deg vet hva som har skjedd
- du kan lage minnebøker eller fotoalbum der du kan skrive inn alt du tenker på
- finn ut hva som gjør deg glad eller trist
- du kan samle på ting som den du savner brukte
- når du ikke får sove eller har vonde minner hjelper det å fortelle det til noen, så kan de lære deg hvordan du kan få det bedre
- å trøste og gjøre noe for de andre i familien. Å være sammen i det som er vondt
- snakk med noen barn som har opplevd det samme som deg
- les så du forstår mer om sorg og hva det gjør med deg

- ikke glem at den vonde sorgen vil gå over, men du vil aldri glemme den som er død eller borte

Det er fint om du prøver å fortelle andre hvordan du har det nå. Det er ikke sikkert andre ser at du har det vondt og da kan de heller ikke hjelpe deg. *”Mamma hadde et sånt møte her på skolen husker jeg, der hun fortalte alt som hadde skjedd til klassekameratene våre og sånn. Da fikk de vite alt og da tror jeg det var litt lettere å forstå hvordan det var for oss, og at det var best at de var normale.”*

Noen liker å tegne ting de tenker på eller tegne noe til den som er borte. Andre liker å skrive dikt eller historier. Du kan ta en vanlig kladdebok eller en minnebok der du kan samle alt du skriver. *”En venninne av mamma kom med minnebøker etter at pappa døde. Det var sånne gammeldagse dagbøker. Der kunne vi skrive alt vi husket, alt vi tenkte, alt vi var lei oss for om pappa. Det var bare pappa som skulle inni der. Jeg skrev den nesten ut. Jeg var ganske liten så det var mange tanker som foregikk oppe i hodet mitt, så seinere har jeg skrevet brev om hvordan det går med oss og sånn forskjellig da. Jeg har hatt veldig mye bruk for det, sånn som når jeg ikke har villet snakke med mamma, så har jeg bare skrevet det der. Så det var veldig lurt. Du får ut alt sammen.”*

Noen liker å se på bilder når de er lei seg. Du kan også spille musikk for deg selv.

”Hver gang jeg er trist hjemme så spiller jeg piano. Triste sanger og sånn. Noen ganger er jeg bare ikke på humør til å spille glade sanger, jeg sitter og spiller i stedet for å gråte.”

Noen samler på ting fra den som er borte. Det kan være et klesplagg, en klokke, en telefon, et smykke eller noe du synes gir deg gode minner.

Noen synes det hjelper med masse nærhet. Det kan du få ved å be om å få sove sammen med noen når du er redd, be noen om å holde deg med selskap hvis du ikke orker å være alene eller be noen om å følge deg dit du skal.

Noen synes det hjelper å bli skikkelig slitne i kroppen sin. Det kan du bli ved å hoppe masse eller løpe rundt et sted det passer. Når man føler seg sint kan det hjelpe å få ut sinne på en måte som ikke plager andre. Noen eksempler kan være å rope høyt ut det du er sint for, trampe rundt huset og si jeg er så sint, jeg er så sint, eller skrive ned sinnet og krølle sammen papiret etterpå.

Noen ganger trenger vi mer hvile fordi vi sørger. Da kan det være lurt å gjøre litt mindre skolearbeid en stund. Det kan du avtale med dine foreldre og med skolen.

Hvis du tenker mye når du har lagt deg om kvelden kan det hjelpe og lese en bok til du sovner eller høre på cd med fortellinger eller musikk.

”Da bare begynner jeg å lese en bok eller snakker med hunden. Uansett om hunden ikke kan snakke engang så føler jeg at jeg får tilbake svar. Da leser jeg alltid morsomme bøker som skal få meg på godt humør.”

Å finne på noe å gjøre gir deg andre ting å tenke på og kan hjelpe de vonde tankene med å ta en pause. Det kan hjelpe å tenke at man skrur av de vonde tankene i hodet som på en tv knapp eller liksom gjemmer dem ned i en skuff.

”Jeg hadde problemer med vonde minner en stund. Jeg snakket med mamma om det og da ble det bedre. Det kommer opp av og til nå også, men det er lettere å takle det.”

Noen føler seg litt bedre når de får lov til å hjelpe andre i familien som også er i sorg. Når vi trøster andre, kan vi føle oss litt sterke selv. Siden kan den andre trøste deg når du trenger det.” *Jeg trøster mamma. Jeg pleier og klappe henne på ryggen og kose henne, også pleiere jeg å hente papir så hun kan tørke tårer og sånn. Noen ganger når jeg skal hente papir så pleier jeg å gjøre noe morsomt med det, så en gang så laget jeg skjerv av det.”*

Det kan hjelpe og vite at noen andre barn har det akkurat som deg. Det finnes alltid noen som har opplevd noe som ligner på det du har opplevd. Du er ikke alene, selv om du kan føle deg veldig ensom i din sorg. Noen steder kan barn som sørger møtes i en gruppe med en voksen.

Det finnes noen bøker til barn som handler om sorg. Disse bøkene kan du spørre etter på biblioteket.

Ordliste

Død: Hjernen vår styrer alle kroppens organer, og når hjernen dør, så dør også resten av kroppen. Vi kaller det hjernedød. Et menneske som er dødt kan ikke puste, ikke snakke, ikke tenke, ikke bevege seg, ikke kjenne noe og hjertet slår ikke mer.

Obduksjon: Ved obduksjon prøver legene å finne ut grunnen til at personen døde. Organene inni kroppen blir undersøkt av en lege.

Syning (visning): Syning betyr å få se den som er død. Syning kan skje på sykehuset, hjemme hos den døde, eller i gravkapellet. Den som er død er da stelt og kan ha på seg egne klær eller klær fra begravelsesbyrået. Det er lurt at en voksen går inn først og kan fortelle deg hvordan det ser ut. På en syning kan man si farvel og legge ting eller pynt i eller ved kisten. Det er lov å ta på den som er død.

Du bestemmer selv hvor lenge du vil være der, og kan gå ut og inn om du har lyst. Mange barn synes det høres litt skummelt ut, men de fleste som har gjort det synes det var fint og fredelig å se den som er død.

Begravelse: Kisten med den døde inni blir begravd etter avskjedsseremonien i kirken. I avskjedsseremonien snakker presten, det er sanger og ofte noen i familier som snakker eller legger blomster på kisten. Etter dette bæres kisten ut av kirken og alle følger med ut til gravlunden. Alle blomstene fra kirken blir tatt med ut og blir lagt rundt og oppå kisten. Kisten blir senket i jorden og presten legger jord på.

Bisettelse: Bisettelse er veldig lik en begravelse med avskjedsseremoni. Forskjellen er at avskjedsseremonien kan være enten i en kirke, kapell eller et seremonilokale. Noen ganger bæres kisten ut for å bli kjørt til kremering, mens andre ganger blir den stående eller senket i gulvet inne i seremonilokalet. Kisten begravnes ikke i jorden som ved en begravelse, men den døde kremeres og en urne med asken settes ned i jorden noen uker etter bisettelsen.

Kremasjon: Kisten med den døde blir brent i et krematorium og asken puttet i en urne (en liten vase med lokk). Urnen med asken settes etter en stund ned i jorden på en gravlund eller kirkegård. Dette kalles urnenedsettelse. Asken etter den som er død kan også spres i naturen. Når asken spres, settes det ikke opp noen gravstein på en gravlund.

Gravferd: Gravferd brukes om både begravelse og kremasjon. I Norge skal begravelse eller kremasjon skje senest åtte dager etter døds-fallet.

Gravlund/kirkegård: Alle uansett livssyn og religion gravlegges på en gravlund eller kirkegård i Norge. Først settes det et kors på graven med navnet til den som er død, før familien får laget en gravstein slik de ønsker at den skal se ut og med tekst de selv har valgt. På graven kan man ha blomster, lys, tegninger, brev, kosedyr eller andre ting du har lyst til. Noen går ofte til graven, andre gjør det bare av og til. Det kan du velge selv. På julaften og allehelgensdag er det masse lys på gravlunden.

Kondolere: Betyr å uttrykke medfølelse. Dette gjør vi for å vise at vi er lei oss. Det er vanlig å si "kondolerer" til familien til den som er død, og da svarer de vanligvis "takk". Å si "det var leit eller det var trist" er vanlig og bedre å si til barn, og det betyr egentlig det samme som kondolerer.

Litteratur:

Bøker og filmer til både barn og voksne

Suzanne 8 år; Tenkeboka "Det blå hjerte", om å miste mamma i kreftsykdom, Uranus, 2006

Wigand, Molly; "Det er lov å være redd", om hvorfor vi blir redde og hva som hjelper, Libretto forlag, 2003

Mundy, Michaelene; "Det er lov å bli sint", om hvorfor vi blir sinte og hva vi kan gjøre for å få sinnet ut på en god måte", Libretto forlag, 2003

Newth, Eirik; "Hvorfor dør vi?", forklarer alt om det som skjer når vi dør, hvorfor vi er redde for å dø, ulike tanker om liv etter døden osv. Gyldendal, 2005

Stalfelt, Pernilla; "Dødenboka"; en bok med tegninger og litt tekst om spørsmål rundt døden. Fin for småskolebarn. Landsbruksforlaget, 2004

Nilsson, Ulf og Tidholm, Anna-Clara; "Farvel, herr Muffin", tegnebok om et marsvin som dør og om alle ritualene rundt døden. Passer best for barn i småskolen, Mangschou, 2003

Vinje, Kari; "Pelle og de to hanskene", om en gutt som mister lillesøsteren sin plutselig og uventet. Tegninger og tekst. Forklarer syning og gravferd på en forståelig måte for mindre barn. Luther forlag, 1999

Devold, Simon Flem; "Morten 11 år", om en gutt som skal dø og hans samtaler om livet og døden med Simon Flem Devold. Illustrert med brev fra barn til Morten gjennom siden *På skråss* i Aftenposten. Cappelen, 1995

Gyllensvärd, Göran og Polfeldt, Lotta; "Aldri i livet: Når noen i familien tar sitt eget liv: Ungdommer beretter", barn og ungdom forteller om sine opplevelser rundt selvmord i familien. Må leses sammen med en voksen, Rädda Barnen, Stockholm, 2005

"Jeg har ikke gjort leksene mine til i dag, min mor fikk kreft i går.", film fra flere familier der en av foreldrene får kreft og er under behandling. Må sees sammen med voksne, utgitt av Kreftforeningen.

Informasjonshefte; "Lisa besøker pappa i fengsel, til barn som har foreldre i fengsel". Utgitt av Foreningen for fangers pårørende.

Brenifer, O; "Hva tenker du om godt og vondt?", bok om hva som betyr mest for oss i livet, med tegninger og spørsmål til refleksjon. Omnipax, 2005

Brenifer, O; "Hva tenker du om livet?", bok med tegninger og spørsmål til undring rundt liv og død. Omnipax, 2005

Bøker og filmer til voksne:

Lindquist, Ulla-Carin; "Ro uten årer", om en mor som langsomt dør fra barna sine og hvordan hun forbereder seg og dem på det. Gyldendal, 2004

Bugge, K, Eriksen, H, Sandvik, O; "Sorg", fagbok om sorg med eget kapittel om barn og ungdom i sorg. Fagbokforlaget, 2003

Dyregrov, A.; "Små barns sorg", omhandler barns reaksjoner, tanker og hvordan voksne kan hjelpe i sorg, Foreldreveiledning, 2007

Dyregrov, Atle; "Sorg hos barn, en håndbok for voksne", omhandler barns sorgreaksjoner og gir praktiske råd om hvordan ivareta barn ved dødsfall. Fagbokforlaget, 2006

Dyregrov, Atle; "Den lille søvnboken", gi gode tips for hva barn og voksen kan gjøre så de får sove bedre. Fagbokforlaget, 2001

Dyregrov, Atle; "Barn og traumer", gir en innføring i ulike traumer barn kan oppleve og hva de trenger av støtte på lang og kort sikt. Fagbokforlaget, 2003

Ekvik, Steinar; "Tårer uten stemme", om hvordan forberede barn på ritualene rundt et dødsfall. Verbum, 1996

Solantaus, Tytti, Ringbom, Antonia; "Hvordan hjelper jeg barnet mitt?", er en håndbok i forhold til hvordan støtte barn som har foreldre med psykiske problemer, utgitt av Voksne for barn.

Informasjonshefte; "Om barn som har mor eller far i fengsel, et hefte til barnas omsorgspersoner om hvordan de best kan støtte barn i en slik situasjon", utgitt av Foreningen for fangers barn.

Film; " Han vil alltid være i hjertet mitt", film fra flere familier der en av foreldrene dør av kreft. Laget for voksen og hjelpere. Utgitt av Kreftforeningen.

Nyttige nettsteder:

www.krisepsyk.no	(Senter for Krisepsykologis nettsted. Nyttig for foreldre/skole)
www.kriser.no	(nettsted om hjelp ved katastrofer og kriser)
www.psykiskhelse.no	(Rådet for psykisk helse)
www.ulleval.no	(pasienter/pårørende/sorgstøtte)
www.lovehurts.no	(sorgstøtte, Akershus universitetssykehus)
www.lub.no	(Landsforeningen uventet barnedød)
www.etbarnforlite.no	(Foreningen "Vi som har et barn for lite")
www.levenorge.no	(LEVE - Landsforeningen for etterlatte ved selvmord)
www.kreftforeningen.no	(for alle som har kreft eller er pårørende til kreftpasienter)
www.vfb.no	(Foreningen "Voksne for barn". Spesielt hjelp til barn av psykisk syke foreldre)
www.ffp.no	(Foreningen for fangers pårørende)
www.ltn.no	(Landsforeningen for trafikkskadde)



Sorg er alle de følelsene og tankene som vi har når noen du er glad i er alvorlig syke, er borte eller har dødd. Sorgen bor i hele deg. Du kjenner sorgen i det du tenker, i hjertet ditt eller i det du gjør med kroppen din. Sorg gjør veldig vondt.

I dette heftet kan barn i sorg og deres venner, foreldre, lærere og andre få vite mer om hva sorg er, hvordan barn sørger og hva som hjelper i sorgen.



LANDSFORENINGEN
UVENTET BARNEDØD

Arbinsgate 7, 0253 Oslo
Tlf: 22 54 52 00. Faks: 22 54 52 01
E-mail: post@lub.no - www.lub.no

ISBN 978-82-91154-18-3