

14.12.2013 - Når børn mister

I min sidste klumme skrev jeg om Jeppe og Alberte, der mindede mig om betydningen af at have en kær afdød med sig i livet fremover.

Børn bliver ofte bange for at komme til at glemme den, de har mistet.

Her må vi voksne forsikre barnet om, at det aldrig skal glemme personen, men tværtimod have vedkommende med sig i hjertet resten af livet.

Tidligere var nogen af den opfattelse, at barnet skulle se at komme over savnet og hurtigst muligt glemme den mistede.

I dag ved vi, hvor skadeligt en sådan opfattelse kan være for barnets identitet.

Voksne må invitere barnet til at tale om og skrive dets egen historie om sig selv og afdøde.

Om det, der var, situationen nu og tankerne om fremtiden.

Samtalerne kan handle om:

Hvem var personen?

Hvilke oplevelser havde I sammen?

Hvad savner du personen til?

Hvad tror du, personen ville ønske for dig?

Hvis du så dig selv med personens kærlige øjne, hvad tror du så, personen ville se?

For børn skal der ikke være et endeligt farvel, men derimod en genindlemmelse af den, de har mistet.

Men selv om der ikke skal siges endeligt farvel, er der jo alligevel noget, der skal siges farvel til. For ingenting er som før, og der er meget, der skal gøres på en ny måde.

Spørgsmål, jeg ofte bliver stillet i forbindelse med børn, sygdom og død er:

Hvad skal vi sige til barnet ved sygdom?

Skal barnet se den døende eller døde?

Er begravelsen eller bisættelsen for børn?

Bliver barnet ikke ked af det, hvis det ser, at den voksne er ked af det?

For at tage det sidste først: skjul ikke dine egne følelser. Barnet må gerne se, at voksne også kan være kede af det og sørge over at miste. Barnet får dermed mulighed for at spejle sig i en naturlig reaktion, og behøver ikke at føle sig alene med sin sorg.

Barnet ved ofte længe før voksne, at der er noget på færde. Det har så at sige antennerne ude. Så alt efter alder og modenhed har det også brug for at få vished om, hvad der sker. Barnet gør sig sine egne forestillinger, og hvis det ikke får noget at vide, kan fantasien omkring sygdom og død forekomme værre end virkeligheden.

Hvis barnet ikke får noget at vide, kan det ydermere komme til at føle sig udenfor fællesskabet og tænke, at det ikke er så vigtigt, at der er grund til at fortælle det noget.

Voksne kan have grunde til ikke at tale med barnet om det, der er svært. Det kan være for at beskytte barnet eller for at beskytte sig selv. Men selv om det gør ondt, skal barnet have besked.

Ved alvorlig sygdom er det hensigtsmæssigt og ønskeligt, at barnet også tager afsked med den syge. Vær sammen med barnet om at lave tegninger, finde små gaver og komme med blomster.

Når familie og venner samles omkring den døende, kan ritualer som det at tænde et lys, synge en sang eller salme være med til at gøre afskeden værdig.

Giv barnet mulighed for at få sagt det, der kan være vigtigt at tænke tilbage på, at det har fået sagt.

Det kan være en hjælp for barnet at se afdøde. Derfor skal barnet have den mulighed. Der kan dog forekomme tilfælde, hvor det kan være for voldsomt eller ligefrem umuligt. Uanset skal barnet forberedes på, hvad der skal ske, og der skal være en voksen hos det, som kan tale med barnet, så det ikke lades alene med sine tanker.

Lad evt. barnet lægge en tegning, brev, billede eller blomst til afdøde.

Et barn har brug for at være med til begravelsen eller bisættelsen.

Når den øvrige familie skal tage afsked, giver det ikke mening, at barnet skal holdes udenfor. Også her kan barnet inddrages i forberedelserne, ligesom det også her skal forberedes på det, der skal ske.

Værd for os voksne er det at huske, at barnet bearbejder sin sorg gennem leg.

Barnet går ud og ind ad sorgen. Det er så at sige i stand til at give sig selv et nødvendigt frikvarter.

Og det er netop det, der sker, når barnet midt i det hele løber ud og hopper i trampolin i haven, eller når det leger med perlegruset, mens kisten føres ud.

Det kaldes mestringsstrategier. Mon vi voksne også her kunne lære af børnene?