

Psykolog, dr. philos Atle Dyregrov

Barn er ikke små voksne. De krever at vi endrer vårt perspektiv, ikke for å gjøre oss barnslige i tonen, men for å forstå deres utgangspunkt for å ta inn en omverden som plutselig blir kaotisk og forvirrende. De mangler erfaring til å filtrere det de opplever når en bror eller søster plutselig dør. Deres evne til å trøste seg selv eller regulere følelser er i utvikling, deres språkforståelse kan være begrenset, deres fantasier lett å stimulere, og deres tidsopplevelse forskjellig fra voksne.

Ole var 6 år da lillebroren døde i krybbedød. Mamma fant han etter at pappa hadde gått på arbeid. Hun begynte å skrike så høyt at Ole våknet. Han ble veldig redd når han hørte mamma skrike sånn. Han trodde at hun skulle dø og at noen hadde skadet henne. Men så skjønnte han at noe var skjedd med Mads, fordi mamma holdt rundt han samtidig som hun holdt telefonen i hånden. Mads så så rar ut, og da han tok på han var han helt kald. Mamma svarte han ikke da Ole spurte hva som var i veien og han glemte seg litt unna. Ingen visste at han hadde tatt på Mads. Snart kom det en sykebil og tok Mads med seg etter at de hadde dunket han i brystet og gjort masse rart med han. Det så Ole gjennom sprekken i døren inn dit de voksne var. Etterpå fikk han vite at Mads var død og at når en er død så kommer en ikke tilbake. Likevel ventet Ole at han skulle komme tilbake fra sykehuset for der gjør de jo de som er syke friske. Da Mads aldri kom tilbake fra sykehuset ble Mads veldig redd for at mamma og pappa skulle bli borte på samme måte.

Barn er ikke små voksne. De krever at vi endrer vårt perspektiv, ikke for å gjøre oss barnslige i tonen, men for å forstå deres utgangspunkt for å ta inn en omverden som plutselig blir kaotisk og forvirrende. De mangler erfaring til å filtrere det de opplever når en bror eller søster plutselig dør. Deres evne til å trøste seg selv eller regulere følelser er i utvikling, deres språkforståelse kan være begrenset, deres fantasier lett å stimulere, og deres tidsopplevelse forskjellig fra voksne. Skal vi forstå hvordan søsken opplever et dødsfall i hjemmet må vi se verden med deres øyne, og forsøke å forstå hva de kan fatte, hvordan verden ser ut fra deres ståsted. Og akkurat i den dramatiske situasjonen da søsken dør har naturlig nok foreldrene sitt fokus hos barnet som blir funnet, slik at de ikke får med seg hvor sterke sanseinntrykk søsken kan få i en slik situasjon. Mange oppfatter mye mer enn det voksne tror og ønsker. Som foreldre og fagfolk skal vi sikre oss at de omtumlede opplevelser og den kaotiske erfaring de stilles overfor når søsken dør over tid kan bli organisert og satt sammen slik at de ikke gir barnet unødige plager.



Noen viktige forutsetninger for å hjelpe barn i slike situasjoner er en forståelse for at

- Foreldres håndtering av situasjonen i ettertid har stor betydning for barns reaksjoner og mestring
- Voksne undervurderer ofte hva barn forstår, deres reaksjoner og varigheten av barnas reaksjoner
- Voksne vil ofte skjerme eller velge å la være å inkludere barn i samtale og i viktige handlinger knyttet til dødsfallet (besøk på sykehus, syning av den døde, m.m.)
- Sterke sanseinntrykk kan gi barn posttraumatiske plager i form av plagsomme minner
- Om barn har vært utsatt for vold kan de ha mistillit til voksne, noe som nødvendiggjør ekstra tillitsoppbygging
- Barn har som voksne behov for faktainformasjon om hva som skjer og voksnes støtte for å forstå, uttrykke og mestre
Hva er viktig i hjelpen til barna?

Oppsummert bør blant annet følgende vektlegges tidlig etter dødsfallet:

- Skape et "varmt omsorgsklima"
- Ta barna med i ritualer, men huske at de må forberedes godt, ha noen som fortolker hva som skjer ved sin side, og de må følges opp etterpå
- Gi godt med fysisk kontakt og tillate "klenging" for å dempe kroppslig uro

- Beholde rutiner i hverdag, barnehage og skole så mye som mulig
- Sikre at barna får god informasjon slik at de forstår hva som har hendt og misoppfattelser, fantasier og misforståelser kan hindres
- Gi forsikringer om at ingenting barna gjorde, tenkte eller ikke gjorde eller tenkte forårsaket dødsfallet
- Åpen, sannferdig og direkte kommunikasjon i familien hjelper barnet på sikt. Barnefaglig helsepersonell kan gjennom samtaler hjelpe familien til å skape en god, åpen og direkte familiekommunikasjon
- Om barnet plages av minner fra det de så eller hørte ut over de første ukene bør hjelp fra psykolog tidlig kobles inn
Over tid kan barna hjelpes gjennom at en:
- Gjennomgår det som hendte for å sikre oversikt og forståelse for det som har hendt
- Tar opp de tanker barna fikk både under og etter hendelsen
- Om barnet har tatt inn sterke sanseinntrykk er det viktig at de får sette ord på (eller tegne) disse, slik at de sensoriske minnene kan gis en annen form. Dette kan motvirke at slike minner blir påtrengende og plagsomme
- Går i gjennom reaksjoner som de kan ha opplevd under og etter hendelsen
- Stimulerer til uttrykk for tanker og følelser gjennom ord, lek, kunstnerlige aktiviteter og ritualer, slik at de kan utforme en "fortelling" om hva som har skjedd
- Om nye fakta om hva som skjedde er kjent, for eksempel etter at obduksjonsrapporten er klar, så formidles dette
- Normaliserer reaksjoner ved å fortelle om hva som andre barn har opplevd, men legge vekt på at de ikke må ha reaksjoner for å være normale
- Får råd om "selvhjelpsstrategier" inkludert hvordan de kan håndtere traumatiske minner og påminnere

Om Ole får hjelp til å få kontroll med de sterke minnene han fikk i de dramatiske minuttene rundt funnet av sin bror, og han får forklart hva de gjorde for å hjelpe broren, er det ingen grunn til at han skal slite med det som skjedde livet ut. De fleste barn greier seg bra i etterkant av et søskens dødsfall. De kan sørge over lang tid og alltid ha med seg den som ikke fikk leve opp, men dødsfallet behøver ikke medføre livslange plager som går ut over deres livsfunksjon. Men dette avhenger av at foreldre skaper en ramme som tillater søsken gradvis å få grep om de følelser og tanker som dødsfallet har utløst. Hvert barn gjør dette på sin måte, i ulikt tempo. Det forutsetter voksent nærvær over tid, etter hvert som nye spørsmål, tanker eller reaksjoner kan melde seg hos barnet. Det er ingen enkel oppgave for foreldre i sorg å være tilstede for søsken over tid, og forutsetter god faglig støtte og støtte fra venner og familie. Barn kan ikke presses til å snakke om det som har skjedd, men voksne må sensitivt være der når de åpner døren for samtale, slik at barna gradvis kan la sin døde bror eller søster få en naturlig plass i sitt indre. Fagfolk kan hjelpe foreldre i deres sorg slik at de kan make å være der for søsken, de kan bidra med informasjon for å hjelpe foreldre til å forstå sine barn, og de kan direkte hjelpe barna når de sliter unødige.