

# Når barn dør



Bergens Tidende  
tirsdag 18.  
september 1984



Psykolog og NAVF-stipendiatarle Dyregrov har tidligere på kronikk-plass tatt opp barns evne til å føle sorg. Denne gang retter han lyset mot det som skjer med foreldre når barn dør. Han peker på at mødre og fedre ofte reagerer meget forskjellig på et barns dødsfall — mellomom. Få foreldre kan akseptere at deres barn dør, de fleste kan lære å leve med det som er skjedd.

## AV ATLE DYREGROV

Trass i den lave barnedødelighet i Norge, dør det mer enn 1000 barn for året. Et barns død innebærer en ekstrem belastning med sterke reaksjoner, også hos gjenværende søsken og andre nære slektninger. Høynet kunnskap om foreldres normale reaksjoner etter en slik hendelse kan medvirke til at vanlige mennesker kan få en bedret forståelse for foreldre som mister sitt barn. Dette kan gjøre det lettere å være til hjelp om en slik situasjon. Denne kronikken sikter mot å beskrive noen av de sorgreaksjoner som foreldre opplever etter et barns dødsfall, og noen forhold som er viktig for at sorgen skal kunne bearbejdes.

De fleste dødsfall blant barn skjer plutselig. Dette gjelder de såkalte krybbedødsfall, ulykker av ulikt slag, og mange dødsfall. Slike dødsfall gir ikke tid til forberedelse, og erfaring viser at familien er sterkere enn når dødsfall er ventet. De første reaksjonene på slike plutselige dødsfall er

sjonen allerede i forbindelse med at de får stilt diagnosen.

Følelsen av uvirkelighet og delvis benektning av det som er skjedd kan vare ved i lang tid. Tidvis opplever foreldre forholdsviss livaktig at de hører eller ser sitt barn eller at det er dødt. Dette er skremmende, men normale opplevelser, som det kan være vanskelig å forstå om. En del foreldre opplever fantasier om at legen eller lensmannen vil banke på døren eller si: «Det er skjedd en feiltakelse, det var ikke ditt barn som døde.» De mange «rare» tanker som opplever kan skape mye angst. Få tør å nevne tankene for andre, av redsel for å bli sett på som «rare», og mange setter selv spørsmål ved sin mentale helse. Uten kjennskap til at dette er normale reaksjoner på en ekstrem situasjon, kan enkelte nettopp utvikle de psykiske problemene de i utgangspunktet er redd for. På dette området er helsepersonell og folk flest, være til hjelp ved å samtale om og fremheve det normale i foreldrenes reaksjoner.

Et meget utbredt problem blant foreldre som mister sitt barn er ulike former for angst. Dette gjelder i særlig grad foreldre som opplever plutselige dødsfall. (Denne reaksjonen er for øvrig til stede enten det er voksne eller barn som dør, og for øvrig etter andre dramatiske hendelser som f.eks. voldtekt, ran, ulykker m.m.). Verden forandrer seg fra et relativt trygt sted, til et sted fylt med usikkerhet, frykt og angst. Ulykker er ikke lenger noe som bare rammer andre, «det er skjedd oss én gang og det kan skje igjen». Ikke bare frykt for at en ny «katastrofe» skal inntrø, men også frykt for å være alene, for mørket, og for at en selv skal bli syk og dø m.m. er vanlig i tiden etter en slik traumatisk hendelse. Denne angsten avtar over tid, men holdes til en viss grad ved like gjennom de mange beretninger foreldre får høre fra sine omgivelser om andre ulykkeshendelser og dødsfall. Foreldre som nylig har mistet et barn tar lett andres

ulykke innover seg, og disse beretningene legger ofte byrde til last for foreldrene. Angsten er i mange tilfeller så sterk og langvarig at foreldre trenger hjelp til å forstå og bearbejde den i samarbeid med helsepersonell. Tidlig krisehjelp kan hindre at mer permanente problemer oppstår. Nærmligg og familie kan unntatt legge byrde til last ved å fortelle om andre ulykker i denne situasjonen.

Etter plutselige dødsfall, «eks. ved såkalte krybbedødsfall» i hjemmet eller ved ulykker, påges mange med påtrengende minner, tanker og «bilder» fra selve dødsfall. Både i søvn og våken tilstand, gjenopplevs det som hendte, gjerne ofte og med sterk intensitet. En konsekvens av disse påtrengende erindringer er betydelige vansker med søvnen. Også her kan det hindres at mer velegnede problemer oppstår ved at familien tidlig får adekvat oppfølging og hjelp fra helsepersonell med erfaring fra slikt arbeid.

Andre vanlige reaksjoner på et barns død er problemer med konsentrasjonsevne og hukommelse. Noen ganger medfører dette at foreldre mister troen på at de skal bli «normal» igjen. I tillegg kan disse problemene ses ofte sammen med manglende tiltakstretthet og depresjon. Savnet og sorgen er svært intens når den avløses sjokkreaksjonen, men forholdsvis raskt vil de fleste foreldre oppleve store svingninger i humør. Det er ikke slik at foreldre vanligvis går rundt og er neilfor det meste av døgn. De fleste har glede av å komme sammen med sine venner og familie nok så snart etter et dødsfall, og de reagerer på at de blir utestengt fra sosialt liv. Foreldre bør spørres direkte om de ønsker å være med på tilstøtninger av ulik art, uten at en tar det som selvsagt at foreldre som har mistet sitt barn er ute av stand til å delta. For mange, innebærer samvær med andre en kjernekom-

men avkopling fra de tunge stundene de opplever i hjemmet.

Det er meget vanlig at mødre og fedre reagerer forskjellig på et barns dødsfall. Mødre reagerer som oftest mer intenst og langvarig enn fedre. Denne forskjellen er størst når barnet dør tidlig, men er også til stede når eldre barn dør. Vi antar at disse forskjellene er lever samspillsvanser i tiden etter dødsfallet, noen ganger med separasjon og skilsmisse som resultat. Gjennom oppfølgingsamtaler med foreldre kan helsepersonell forebygge gjensidige bebreidelser og fremtidige konflikter mellom foreldrene. Dette er en av grunnene til at sykehus og andre helseinstitusjoner bør ha et organisert oppfølgingsstilbud til foreldre som mister sitt barn. For foreldrenes nettværk kan det være nyttig å vite at kanskje mor har behov for å samtale om det som skjedd lenge etter at far har «lagt det bak seg», og mange ganger kan en annen mor som har gjennomlevd det samme være til uvurderlig hjelp i en slik situasjon. I Bergen (og noen andre byer) er det etablert et slikt barn. Disse gruppene kan være et utmerket supplement til den hjelp foreldre bør få innen helsevesenet, og mange opplever at bare de som har vært i en tilsvarende situasjon som dem selv, helt kan forstå hva de følger.

Når svært mange foreldre opplever at de blir sosialt isolert etter et barns død, kan det skyldes flere forhold. En del foreldre unngår selv kontakt med andre fordi de ikke har overskudd eller våger slik tid at de andre unngår kontakt med dem, som om de skulle være bærere av en smittsom sykdom. Når dette skjer er det vanligvis fordi vi er redd for å såre, redd for å si de «gule» ordene eller fordi vi etter voklene eller barns død, vantro at foreldre helst vil være i fred. Som oftest er det oss selv vi beskytter, vi unngår en smertefull situasjon for oss selv, og vi slipper å bli konfrontert med tanken på

vår egen eller våre nærmestes død. Det er viktig at vi ikke unnlater å ta kontakt med foreldre i en slik situasjon, men at vi kan la det være opp til foreldrene selv hvor mye de ønsker å samtale om «det som er skjedd». Om vi unnlater å samtale om barnet som døde, føles det ofte som om barnet er «visket bort». Dette oppleves spesielt vanskelig om dødsfallet skjer nær opp til fødselen. I mange tilfeller opplever foreldre som om de må kjempe for å gi barnet en identitet. Fra sykehuset og samfunnets side er det derfor viktig å hjelpe foreldrene i dette, ved å legge vekt på at de gjennomgår begravelsesritualet, at de får bilde av barnet om det dør før, under eller like etter fødselen etc.

Redselen for å si de «gule» ordene er ikke helt ubegrunnet. Mange foreldre må tale bemerkninger som er godt ment, men som sårer dypt. Noen eksempler på slike er: «Barnet døde jo så tidlig, så dere har jo ingen minner», «Barnet var så lite at du kan jo betrakte det som en abort», «Dere har jo tiden foran dere, og kan jo få et nytt barn», «Dere har jo de andre barna», «Hun var jo så syk, og det er nødvendig å glemme det var best hun fikk dø». Selv om foreldre kan tenke dette selv, så oppleves det som smertefullt å høre andre si det. Felles for disse utsagnene er at de på et vis reduserer betydningen av det barnet som foreldrene har mistet, og vi gjør vel i å vite at «vi har ingen å miste».

Et annet aspekt vi legger vekt på fra et psykologisk synspunkt, og som mange kan undres over, er viktigheten av at foreldre får anledning til å se sitt barn etter at det er dødt. Dette har flere grunner: Vi vet fra forskning, at etterlatte som ser sitt døde familielem etter dødsfallet, det være seg etter voklene eller barns død, vanligvis greier seg bedre i tiden etter dødsfallet enn de som ikke gjør det. Spesielt synes dette viktig etter plutselige dødsfall der en

ikke får anledning til å ta farvel. Om en ikke ser den døde, kan en i sterkere grad oppleve at det hele ikke har skjedd og bli plaget av fantasier om at den døde lever. Når barn dør tett opp til fødselen, er denne uvirkelighetsfølelsen sterk, og en syningsseremoni gjør det mer virkelig at det har vært et barn. I tillegg stadfester det for omgivelsene at det har vært et barn, og at foreldrene er i sorg.

Når barn dør ved «krybbedød», må foreldre få anledning til å se barnet i rolige omgivelser etter dødsfallet, fordi deres siste minne er fra den dramatiske situasjonen da de fant barnet dødt. På bakgrunn av slike forhold er det at, vi på en varsom måte «presser» foreldre til å se barnet etter dødsfallet, selv om foreldrene som første innskyttelse motsätter seg dette.

Syningsseremonien og begravelsesritualet er viktige hendelser for foreldrenes bearbejdelse av sorgen. Bruk av beroligende medikamenter er noen ganger nødvendig, men anbefales vanligvis ikke. Det er sårt og vondt å miste sitt barn, og det er nødvendig å glemme omgå den sorgen som følger et slikt tap. Bruk av medikamenter vil øke sjansene for at sorgen utsettes, at en flykter unna de smertefulle følelsene. «Sorg kan utsettes, men aldri unngås» og ofte vil sorg være betydelig mer belastende enn smerten forbundet med ritualet og den første tiden etter dødsfallet.

Det er en myte å tro at sorg går over etter noen måneder. Ny viten viser at sorg etter barns død gjerne strekker seg over år. Selv vil jeg hevde at et barns død i større eller mindre grad medfører livslang sorg. Sorgen kommer fram ved årstider og høytider, eller ved spesielle hendelser som minner om den en har mistet. Få foreldre kan akseptere at deres barn dør, de fleste kan lære å leve med det som er skjedd.