

Vejledning til "Da Bo mistede sin far"

Materialet skal bidrage til at børn i højere grad vil blive mødt, set og forstået i deres sorgproces, når et menneske, som står dem nært, dør.

De voksne omkring barnet, kan tit være i tvivl om, hvordan de skal drage omsorg for barnet, når der er tale om død eller uhelbredelig sygdom. Hvis barnet ikke bliver mødt og forstået i sorgen, kan det resultere i længerevarende psykiske problemer.

Hvem henvender materialet sig til?

Målgruppen er børn fra 6-10 år, deres forældre, familiemedlemmer, pædagoger, lærere, sygeplejersker, sundhedsplejersker, hospiceansatte, læger, psykiatere, psykologer, terapeuter, præster, selvhjælpsgrupper, frivillige, sorggruppeledere, palliative teams – alle som kan møde børn, som har mistet.

Hvordan skal det bruges?

Gennem fortællingerne om Bo får barnet mulighed for at bearbejde sine følelser og tanker pr. stedfortræder, hvilket gør det lettere at åbne for en dialog om det, som fylder for barnet. Det gør det også lettere for den voksne, når der kan skiftes mellem Bos og barnets perspektiv. Barnet erfarer, at det ikke er alene om de følelser, det har, og at den voksne kan møde og rumme barnet i sorgen.

Oversigt over film

1. Introduktion til Bo
2. Da Bo mistede sin far
3. Skal Bo se sin far en sidste gang?
4. Bo er til begravelse
5. Bo mindes sin far
6. Bo skal i skole igen
7. Bo var i skole igen
8. Bo har en legeaftale, men den bliver aflyst
9. Bo går ind og ud af sorgen
10. Bo savner sin far – meget
11. Bo græder
12. Bo vil nogle gange snakke om sin far – andre gange ikke.
13. Bo trækker vejret med fingrene – det hjælper
14. Bo kan ikke sove

15. Bo skal i sorggruppe
16. Bo var i sorggruppe
17. "Min far er ikke død"
18. Bo besøger sin fars gravsted
19. Mærkedage og højtider uden far
20. Sorgen er altid med mig – Far er væk for altid
21. Sorgen er som et tandhjul

Hvad er sorg?

Sorgen

Sorgen er en følelse som opstår af et tab. Der findes forskellige former for tab i vores liv. Tab er at miste noget, som vi haft kært i livet. Det kan være en genstand, et dyr, en relation mellem mennesker eller et menneske. Det kan være ens forestilling om livet, arbejdet, ens egen identitet og meget andet. Følelsen af tab er personligt og kan ikke måles og vejes. Det, som føles voldsomt for én, kan opleves lettere for en anden. Man er ikke i sorgen hele tiden; den kommer og går, og den omskiftelighed er mere udtalt hos børn end hos voksne. Sorgen har ikke et klart endepunkt, men kan være mere eller mindre nærværende i dagligdagen.

Tab

Hvis tabet kommer uventet, oplever vi oftest en tilstand af chok. Det kan her være svært endda at græde eller mærke noget i det hele taget, og nogle bliver bange for, om de overhovedet kommer til at mærke noget igen. Et uventet tab kan føre til, at man slet ikke vil tale eller forholde sig til dødsfaldet og kan også forårsage, at man ændrer sig markant. Hvis det varer ved over flere måneder, kan der være tale om et traume, og det kan være nødvendigt at søge hjælp hos professionelle, som har viden om traumer. Her kan barnet få hjælp til at komme ud af choktilstanden, så det kan komme i gang med sorgprocessen.

Hvis dødsfaldet var ventet, er sorgen lige så stor, men chokket mindre og meget er måske talt igennem først, hvis man i familien har været åbne om sygdommen. Nogle processer kan således allerede være i gang.

At leve med sorgen

I den nyeste forskning inden for sorg taler man om Tosporsmodellen. Sorg ses som en kompleks og dynamisk proces, der hjælper den efterladte med at tilpasse sig sin nye situation. Det centrale i modellen er vekselvirkningen mellem på den ene side konfrontation med tabet (spor 1) og på den anden side tilpasning til den nye situation (spor 2). Konfrontationen foregår via en tabsorienteret proces, hvor man fokuserer på det, som man har mistet. I tilpasningssporet bruger man sin energi på at håndtere de ændringer og udfordringer, som tabet har medført i det nutidige og fremtidige liv, man gør nye ting og tilegner sig nye roller.

Tosporsmodellen er egentlig lavet til at beskrive voksnes sorgproces, men kan også bruges til forståelse af børns sorg. Der er dog nogle forskelle, som man skal være opmærksom på. Bl.a. at barnet ikke kun mister en omsorgsperson men hele fundamentet og strukturen i deres familiesystem. Derudover skal barnet

gennemgå en helt naturlig, men også krævende udvikling fra barn til voksen. Modellen kan give en forståelse for, hvorfor et barn det ene øjeblik er ude af sig selv af sorg og savn, og det næste øjeblik kan bede om en is eller gå ud og lege. Modellen kan ligeledes bruges til at forstå, at børn mange år efter tabet kan gå ind i det tabsorienterede spor, når særlige livsbegivenheder opstår fx konfirmation, hvor man gerne ville have haft sin afdøde forælder med.

Et andet forhold som også er forskelligt fra de voksnes tabsproces, er, at barnet også frygter at miste den anden omsorgsperson.

Et barn som ikke er fastlåst i sorgen eller fornægter den, bevæger sig skiftevis fra det ene til det andet spor. Nogle gange kan man have et ben på hvert spor.

Brugbare redskaber - smerten er lettere at bære, når man deler den

Man kan ikke kurere barnet eller fjerne smerten. Som omsorgsperson er det vigtigt, at du kan være ved siden af barnet og støtte det i hele den proces, som barnet gennemgår. Du kan ikke gøre sorgarbejdet for barnet, men du kan støtte det og give det rum og redskaber til fremtidige situationer, hvor barnet måske ikke har nogen ved siden af sig, som kan støtte.

Det allerbedste er at være nærværende og lyttende. Giv barnet mulighed og rum til at snakke om de tanker, som fylder og optager barnet. Det er igennem sproget, at barnet bliver mere bevidst om sine følelser og oplevelser. Når man skaber rum og støtte for barnet, kan det lære de ord og følelser at kende, som er relevante i sorgprocessen. På den måde bliver barnet i stand til at italesætte og dele det, som er svært.

Når barnet deler de sorgfulde tanker og følelser med andre, kommer det til at kende sig selv og forstå sin situation på en ny måde. Det gamle mundheld om at smerten er lettere at bære, når man deler den, gælder stadig.

Kunsten at lytte med ørerne

For at kunne lytte til barnet er det vigtigt, at du som omsorgsperson indstiller dig på, at nu er det tid til at lytte. Giv fx dig selv tid til at finde roen og få rensset hovedet for dagens tidligere oplevelser. Gå ind i samtalen uden dagsorden. Vær til stede sammen med barnet og mød det som barnet kommer med. Lyt til det, barnet siger lige nu og undlad at tænke på, hvad du skal spørge om bagefter. Det kan være hjælpsomt at gentage det, som barnet lige har fortalt. fx " Så du bliver ked af det, når nogen siger....." Så vil barnet enten sige ja eller nej.

Der er ikke noget rigtigt og forkert indhold i samtalerne. Det er de tanker og følelser, som fylder for barnet. For at holde rummet åbent for barnet, så vær opmærksom på, hvordan barnet modtager det, du siger. Undgå at komme med løsninger og gode råd. Det er noget, vi som voksne meget nemt kan komme til. Det er barnets proces, og du kan være en rigtig god støtte i den proces.

Det er i pauserne, at børnene mærker det, som de gerne vil snakke om. Så vær ikke bange for pauserne og stilheden, brug det. Det kan være lidt svært i starten at lære at bruge, men øvelse gør mester.

Hvor langt skal du gå?

Forestil dig en ballon fyldt med luft. Ballonen symboliserer barnet. Barnet er fyldt op af tanker og følelser. Din opgave er stille og roligt at lukke lidt luft ud af ballonen lidt ad gangen. Det sker i samtaleforløbet, og

man starter i periferien af temaet fx ved at spørge, "Hvordan har du det lige nu?" eller "Hvad mærker du i din krop?" eller "Hvad fylder i dit hoved?" Spørg ikke ind til kernen, dér, hvor der kan være mulighed for, at ballonen springer. Hvis barnet selv bevæger sig derind, er det ok, men hvis det bliver der for længe, så flyt fokus til noget mere ressourcefyldt, og spørg fx barnet, "Hvad det godt kan lide at lave?" eller bed barnet tænke på en god oplevelse? eller bed barnet beskrive og forestille sig et sted, hvor det føler sig rigtig trygt? Der er forskellige tegn på, at barnet lukker luft ud af ballonen. Det kan være suk, tårer, hulk, træthed, gab, ryste, latter eller dybe vejrtrækninger. Dette kaldes forløsning.

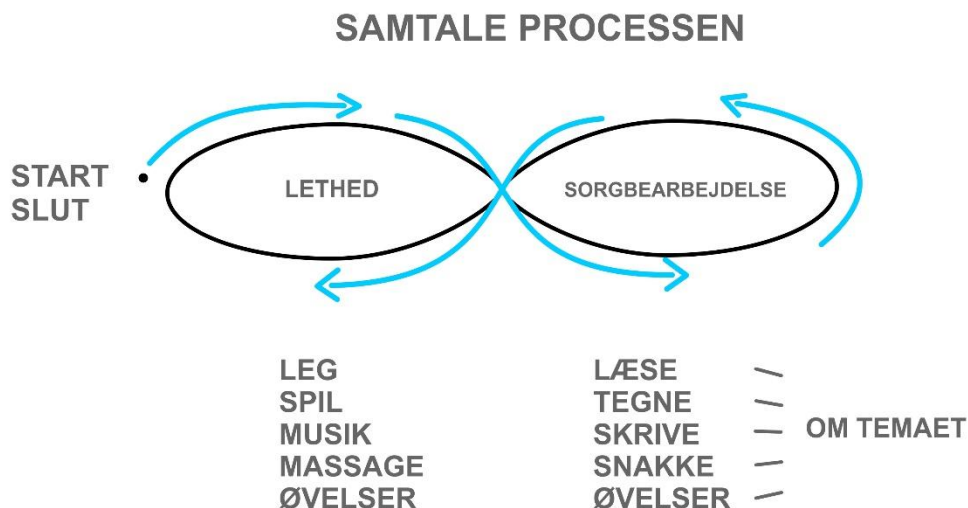
Barnet vælger selv, hvad og hvor meget det er parat til at dele ud af sine tanker og følelser. Der er ikke noget rigtigt eller forkert. Det er vigtigt ikke at presse barnet til mere, end det har det godt med.

Vekslen mellem det lette og det sorgfulde

Nogle gange opstår der spontant en mulighed for, at barnet kan få bearbejdet sin sorg. Det kan være, at I finder en død mus eller fugl, og snakker om, hvad der er sket med den, måske begraver i den.

I andre situationer kan det være, at du som omsorgsperson beslutter, at det kunne være godt for barnet at arbejde med tabet. Her har man bedre mulighed for at planlægge processen. Vi har rigtig gode erfaringer med at veksle mellem det svære (sorgen) og det lette. Herunder er den model, som giver barnet mulighed for at pendulere frem og tilbage og på den måde få lettere ved at rumme og være med sit tab.

Igen er det vigtigt at lytte til barnet og afslutte samtalen i det lette.



Hvornår skal man søge hjælp?

Hvis der opstår et traume i forbindelse med tabet, kan det være nødvendigt at søge professionel hjælp. Symptomerne på sorg og traumer er forskellige. Når et barn fx oplever, at familiens meget gamle og syge kæledyr dør kan det ofte tale om det, selvom det er ked af tabet. Ved traumer mangler der ofte ord. Hvis samme kæledyr mens det var yngre, var blevet ramt af en bil for øjnene af barnet kunne sorgen være kompliceret af et traume. Når døden var pludselig, uventet og synlig ville det være vanskeligt at tage følelser og billedindtryk ind på en gang for barnet. Selve rædslen ved det oplevede skal bearbejdes, så chokvirkningen i forbindelse med dødsfaldet kan slippes fri. Hvis dette ikke sker, er der større risiko for, at man ikke kan vedkende sig sorgen og komme i gang med sorgprocessen.

Den generaliserede reaktion ved sorg er tristhed, mens den ved traume er rædsel, overvældende hjælpeløshed og tab af tryghed. Sorgen heles ved at give følelserne afløb, mens traumet opløses gennem udladning af energi i kroppen og selvregulering. Traumereaktioner kan være flashbacks, at fare sammen, hyperårvågenhed og nedlukning.

Vi har hentet inspiration og viden i bl.a. disse værker:

Bechsgaard, Ilona (2009): Højtider og mærkedage med børn i sorg: Ideer til at handle på nye måder i sorgens rum. Illumia

Bugge, Kari Elisabeth og Røkholt, Eline Grelland (2010): Børn og unge i sorg. Munksgaard Danmark

Dige, Jes og Bøge, Per (2015): Forældrenes bog: Inspirationsmateriale Kræftens Bekæmpelse

Dige, Jes og Bøge, Per (2011): OmSorg tilbage til daginstitutionen?: Idékatalog Kræftens Bekæmpelse

Dige, Jes og Bøge, Per: OmSorg handleplan: et idékatalog for skolens møde med børn i sorg. Kræftens Bekæmpelse

Dige, Jes og Bøge, Per (2009): OmSorg handleplan 0-6 år: et idékatalog for vuggestuens, børnehavens og dagplejens møde med børn i sorg. Kræftens Bekæmpelse 2. udgave

Dyregrov, Atle (2007): Sorg hos børn: En håndbog for voksne. Dansk Psykologisk Forlag 2. udgave

Dyregrov, Atle og Kari (2008): Støtte ved dødsfald: Hvordan kan vi hjælpe? Dansk Psykologisk Forlag

Ellneby, Ylva og Hilgers, Barbro von (2011): At samtale med børn: ved at lytte med fire ører. Dansk Psykologisk Forlag

Høgsted, Rikke (2013): Til minde om. Høgsted og Middelboe

Kjær, Esben (2016): Min usynlige søn: Kunsten at leve med sine døde resten af livet. Gyldendal

Levine, Peter A. og Kline, Maggie (2012): Traumer set med barnet øjne: Heling af traumer hos børn og unge: Dansk Psykologisk Forlag

Martin, Guni og O'Toole, Donna: Når børn mister: Om tab og sorg: Ørnens Forlag

Cleve, Elisabeth (2006) : En stor og en lille er væk: kriseterapi med en toårig dreng. Dansk Psykologisk Forlag