



# PRATA

med barn i sorg

Eva Gerger

# Innehåll

<b>Förord</b>	5
<b>När barnets livshistoria inte blir som det var tänkt</b>	8
<b>Krisreaktioner kan skapa konflikter</b>	13
<b>Hänsynslöst hänsynsfull</b>	15
Det svarta molnet	17
Hopp och förtvivlan	18
En omöjlig frigörelseprocess	27
Kommer mina barn att bli värstingar?	28
<b>Barn behöver egna samtal</b>	30
<b>Berätta sanningen</b>	34
<b>Vardag med obotlig sjukdom</b>	41
<b>När föräldern dör</b>	43
Rädsla för den döda kroppen	47
Plötslig död	50
Begravning	51
Lättnad	52

<b>Sorg</b>	54
Barns sorg	57
Hur ska vi bemöta barnens sorg	61
Skolarbete som blir lidande	66
Trösta inte bort sorgen	69
<b>Att samtala med barn &amp; tonåringar</b>	
– metodavsnitt	73
I samtal med barn	79
I samtal med tonåringar	87
<b>Barnens egna röster</b>	97
<b>Lästips</b>	108
<b>Om författaren</b>	110

## Delaktighet

Många gånger har barnen förstått att föräldern är jättesjuk. Då går de omkring och är oroliga hela tiden och vill stanna hemma för att ha koll på den sjuke föräldern. Vet de då att de faktiskt kommer att bli informerade och delaktiga i om det händer något dåligt kan de slappna av och inte ta på sig ett ansvar de inte ska behöva bära. Det är också viktigt att hålla detta löfte. Vi måste berätta för barnen om vi ser att den sjuka är så dålig att den faktiskt snart kan dö. Då ska man också låta barnen få välja om de vill vara hemma eller gå i skola eller förskola. Detta kan den friska föräldern ta upp om den känner att den orkar.

Vi ska också fråga om barnet vill vara med när föräldern dör. Vissa barn säger att de absolut vill vara med och andra tycker inte att det är viktigt. Men barnen bör alltid få möjlighet att se och ta ett avsked till den döde föräldern. Jag har mött föräldrar som själva förlorade en förälder när de var barn. De har berättat för mig hur de skyddades från detta faktum och hur svikna av vuxenvärlden de kände sig. När deras barn i sin tur är på gång att mista en förälder har de uttryckligen bett

mig hjälpa till så att barnen blir delaktiga och inte blir utsatta för samma sak. Föräldrarna vet av egen erfarenhet att barnen inte ska skyddas från verkligheten.

Jag har aldrig hört något barn klaga på för mycket delaktighet eller information från vuxna, bara tvärtom. Barn kan inte höra, förstå eller förhålla sig till något som de skyddas ifrån.

### ***Adam, 10 år***

Jag samtalande med Adam vars mamma var svårt sjuk i cancer. Vi pratade om sjukdomen och Adam hade förstått att mammas lever var sjuk eftersom hon var så gul. Han hade fått veta att hans mamma inte kunde bli frisk. Under samtalet undrade han om man inte kunde byta ut levern, så hon kunde bli frisk. Jag fick förklara att detta inte var möjligt eftersom sjukdomen inte var i levern utan spridd i hela kroppen. Så även om hon hade kunnat få en

ny lever så hade det inte hjälpt. Det var en viktig fråga att få svar på så att han förstod att mammans sjukdom inte berodde på fel vård.

Utan ett eget samtal hade Adam aldrig fått möjlighet att ställa sin fråga. Adams pappa var läkare. Ändå hade Adam aldrig ställt frågan till sin pappa. Man kan inte bara förutsätta att barnen får svar på sina frågor av de vuxna.

# Att samtala med barn & tonåringar – metodavsnitt

Här har jag sammanställt viktiga utgångspunkter som jag använder mig av när jag träffar barn och ungdomar i sorg. Metodkapitlet vänder sig främst till dig som jobbar inom vård, skola och omsorg, men självklart kan även du som anhörig eller intresserad av ämnet ha nytta av råden.

Först tar jag upp generella punkter som gäller både barn och ungdomar. Efter det går jag mer in på specifika tips för yngre och äldre barn.

## Anpassa samtalen efter ålder och individ

I samtal med barn och tonåringar så anpassas förstås samtalet i första hand utifrån deras ålder men det är lika viktigt att också ta hänsyn till individen. Precis som vuxna så är barn olika individer med olika erfarenheter, temperament och förmågor att verbalisera sina känslor.

## Var personlig och okonstlad

Barnet ska känna att det är dig de träffar och att det är du som vill hjälpa dem, samtidigt som det framgår att det är på grund av din yrkesroll och profession som du har kunskapen att kunna hjälpa dem på rätt sätt. Jag anser också att man bör ha samma tonfall i samtal med barn och tonåringar som när man pratar med vuxna. När jag skriver att man ska vara okonstlad menar jag att man pratar *med* dem och inte *till* dem. Var öppen, ärlig och respektfullt nyfiken på vad de har att berätta och ta deras ord på allvar.



fantasi & **FAKTA**

fantasifakta.se