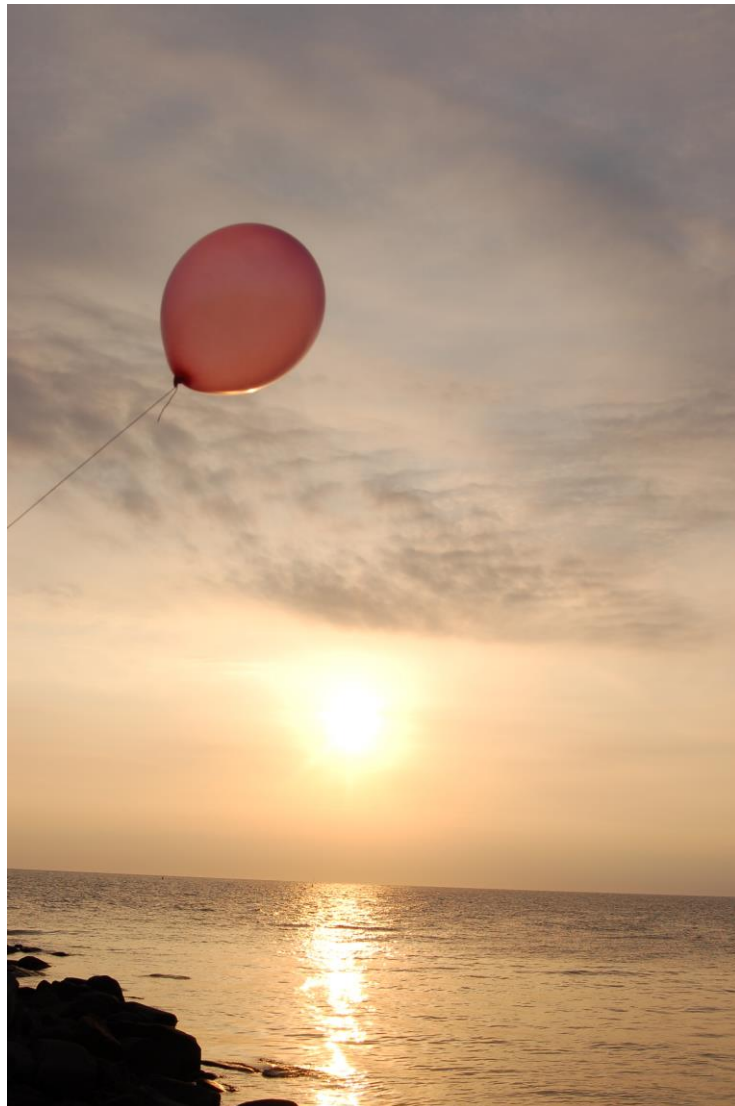


# Att möta barn och ungdomar i sorg



*Av: Göran Gyllenswärd & Marie Fältstam*



**Spädbarns  
fonden**

**Spädbarnsfonden** har sammanställt detta häfte i samarbete med Marie Fältstam och Göran Gyllenswärd till dig som på olika sätt möter barn och ungdomar i ditt yrke eller i din vardag. Vi vet att det finns en efterfrågan av konkret information om hur man bemöter barn som drabbats av sorg.

Vi hoppas att detta material kan vara en vägvisare för dig i mötet med barn som har det svårt.

- Att möta barn i sorg
- Faktorer som har betydelse för barnets sorgarbete
- Avgörande bakgrundsfaktorer som påverkar barnet
- Sorg reaktioner
- Förmedla dödsbud till ett enskilt barn
- Hjälpa enskilda barn bearbeta sin sorg
- Förmedla dödsbud till en klass
- Ritualer
- Markering i klassrummet
- Markering i skolan
- Begravning
- Hur bör eller kan skolan förbereda sig inför dödsfall?
- Referenslista

*Text: Göran Gyllenswärd och Marie Fältstam  
Bilder: Louise Hernqvist*



## **Möta barn i sorg**

Att bemöta barn i sorg är ett arbete på både kort och lång sikt som måste genomföras med ett ärligt förhållningssätt. Barn och ungdomar genomsådar alltid när vi inte förhåller oss trovärdiga och med ett genuint intresse för deras bästa.

På kort sikt måste barnen bemötas här och nu för att inte bli övergivna i den svåra livssituation de hamnat i. På lång sikt måste barnet bemötas med förståelse och stöd under hela sin uppväxt eftersom förlustens konsekvenser och bearbetningen av förlusten fortsätter genom barnets och ungdomens alla utvecklingsfaser.

Barn som gjort allvarliga förluster, vad än förlusten må vara, är alltid mycket sårbara och känsliga. Utåt sett kan det verka som att de inte bryr sig så mycket om det som hänt men i det inre finns förlusten och sorgen som ett ständigt sår, ett sår som kan rivas upp när som helst. Många gånger gäller det att väga sina ord på våg och inte klampa in över sorgens tröskel och de försvar som barnen har. I stället måste vi vara lyhörda, lyssna in, visa att vi finns där och att vi känner till det som hänt. Framför allt ta emot när barnet själv vill prata om det som hänt.

Det är aldrig fel att fråga barnet hur det är men vi måste tåla att inte alltid få svar. Viktigast är att vi inte går undan och låtsas som om ingenting har hänt, även om barnet själv vill ha den attityden. Om vi inte pratar om förlusten, om den som dött, om händelsen, så kan barnet tro att det inte är något viktigt som inträffat i deras liv. Det får också lätt känslan av att vara övergiven i den svåra händelsen. Vi måste dock inse att genom att prata om något så gör vi det verkligt och sant. Det ökar smärtan hos den drabbade, hos den som måste inse att det faktiskt är sant det som hänt.

För att rätt kunna bemöta barn i sorg är det alltså bra att ha kunskap om barns behov och utveckling, förståelse för sorgens tyngd, smärta och allvar samt en stor portion ödmjukhet och lyhördhet. Den som skall bemöta sörjande barn måste kunna uppfatta barnens försvar samt ha känsla för när dessa ska respekteras och när det är viktigt att inte vika undan.

Samtidigt är det av vikt att den som bemöter barn i sorg har kontroll över sin egna gjorda - eller kommande - förluster, dvs sin egen sorg. Obearbetad sorg ligger lätt i vägen för den som ska hjälpa och stödja. En konsekvens av detta kan bli att bemötaren byter samtalsämne när barnet blir ledset och då börjar skoja allt för friskt. Det är absolut inte fel att skoja, barnen orkar inte med när det är alltför nedstämt och dystert. Men när väl ett allvarligt och djupt samtal uppstått om dödsfallet måste den vuxna stanna kvar i detta så att barnet får någon att dela sina tankar med.

## **Faktorer som har betydelse för barnets sorgearbete**

- Barnets möjlighet att få stöd av familj, släkt, vänner och övriga viktiga personer i omgivningen.
- Barnets egen förmåga - samt det stöd det får - att prata om förlusten och den som dött.

- Barnets möjligheter att få uttrycka tankar och känslor kring förlusten.
- Barnets möjlighet att få förståelse och stöd i skolan eller på daghemmet.
- Barnets möjlighet att uppleva kontinuitet och stabilitet i familjen, dvs så få förändringar som möjligt i närmiljön.

### **Avgörande bakgrundsfaktorer som påverkar barnet**

- Hur relationen till den avlidne var, starkt behövande av denna eller konfliktfylld?
- Hur relationen till de efterlevande ser ut.
- Barnets ålder och därmed barnets intellektuella och psykiska mognad.
- Vilken utvecklingsfas barnet befinner sig i.
- Vilken personlighet barnet har.
- Hur omfattande familjens sorg är och vilket stöd familjen får.
- Om förlusten även innebar ett trauma eller starka upplevelser i samband med dödsfallet.
- Eventuella tidigare traumatiska upplevelser och/eller tidigare förluster samt hur dessa bearbetats.



### **Alla barn sörjer inte på samma sätt, men några av de vanligaste reaktionerna är:**

**Ängslan:** Barnen är rädda att det ska hända något igen, de känner oro för att fler av deras närstående eller de själva ska dö. Har katastrofen inträffat en gång kan den lika gärna inträffa en gång till. Skyddet i världen är förlorat, tryggheten sönderslagen.

**Vrede och beteende som kräver uppmärksamhet:** Barnen kan bli aggressiva. Aggressiviteten handlar ofta om en rädsla och känsla av

övergivenhet. Samt att skydda sig mot olika saker, händelser och känslor som påminner om det som hänt.

**Starka minnen:** Minnena väcker ofta saknad och sorg och kan därför av många barn hållas undan. Med stöd av vuxna kan dock barnen med hjälp av olika minnen bygga upp och hålla kvar en inre bild av den som dött.

**Sömnrubbingar:** Drömmar speglar vårt inre. Den ångest samt sorg som barnet känner kan hållas borta under vakenheten men återkommer i drömmarna. Saknad och ledsnad inträffar ofta vid sänggåendet, dvs vid ensamhet och tystnad.

**Nedstämdhet, längtan och saknad:** Förmågan att bära psykisk smärta är starkt begränsad hos barn och ungdomar. Barn vill därför inte visa saknaden och ledsenheten, de vill att allt ska vara som vanligt så att de inte behöver möta de starka känslorna. Barnen behöver stöd och närhet av vuxen för att dela och uttrycka dessa starka känslor.

**Skuld och skam:** Även detta är starka känslor som drabbar barn efter dödsfall. Barnen, liksom de vuxna, får fantasier om att de på något sätt kunde ha förhindrat dödsfallet eller till och med kanske orsakade det. Det sistnämnda tankar särskilt hos de yngre barnen. Det är av stor vikt att de vuxna frågar barnen om deras eventuella skuldkänslor så att dessa kan delas och sedan bemötas.

**Självordstankar:** Nästan alltid tänker barnen att de vill återförenas med den som dött, men det stannar vid en tanke. Ibland kan barnen känna att smärtan är alltför tung att bära och behöver då en smärtlindrande tanke, att det går att komma bort från allt det jobbiga. När den som dött själv tagit sitt liv är det befogat att ta barnens självordstankar på allvar. Barriären är redan bruten!

**Skolsvårigheter:** Inträffar nästan alltid. Förlusten, traumat och de helt förändrade livsomständigheterna medför att barnet har helt andra saker att tänka på än algebra och historia. Påminnelserna om det hänt kommer även under skoltid, liksom tankar och känslor kring förlusten och hur framtiden ska se ut. Barnen behöver stort stöd i sitt skolarbete liksom förståelse för sin situation. Särskilt allvarig är förlust som inträffar under gymnasieåren, det är ju då som grunden ska läggas för vidare utbildning.

**Kamratproblem:** En hel del barn får problem med kamratrelationerna eftersom de i sin sorg är så sårbara. De behöver en förståelse som andra barn ofta inte kan ge. De barn som redan har goda kamratrelationer kan få mycket stort stöd av sina vänner, särskilt i tonåren.

**Kroppsliga smärtor:** Det är inte enbart själen som sörjer utan även kroppen. Kroppens immunförsvar försvagas vid sorg med infektioner som följd. Huvudvärk, magont och trötthet är vanliga åkommor som kan drabba ett barn i sorg. Det förekommer också att barnen blir mycket

rädda när den kroppsliga åkomsten liknar den åkomma som den avlidne drabbades av om denne dog av sjukdom.

**Regression:** Vid sorg är det vanligt att barnen blir små och behövande igen, de tar ett steg tillbaka i sin utveckling. Små barn kan suga på tummen eller kissar på sig. De vill sova i den vuxnes säng igen. I och med en regression så avstannar också den normala utvecklingen fram till dess att barnen har anpassat sig och integrerat det som hänt. Om regressionen kvarstår finns orsak att söka hjälp.

**Traumatiska efterreaktioner:** Ett dödsfall och händelserna i samband med dödsfallet kan många gånger vara av traumatisk karaktär, dvs upplevelserna är för starka för att kunna integreras i psyket. Upplevelserna fortsätter då splittrade och som ett slags pågående nu. De behöver bearbetas. Barn och ungdomar påtalar dock inte detta själva, upplevelserna är så pass starka att de behöver förnekas. De vuxna måste fråga och vara uppmärksamma på barnets beteende, särskilt det beteende som markerar undvikande av något slag eller ständig beredskap på nya katastrofer.

**En fortsatt relation i presens:** Barn och ungdomar fortsätter att ha en relation till det de mist, till den som dött. En person kan vara död men relationen fortsätter – och ska fortsätta, men nu i det inre. Relationen är till en början efter dödsfallet i presens, i ett ständigt nu. Först efter att förlusten bearbetats alltmer kan relationen övergå till ett då, till något som var men som nu lever vidare i barnets inre. Att fullständigt bearbeta en förlust kräver stor mognad, kan oftast göras först i sena tonåren eller därefter.

**Förlustens reaktioner varar under lång tid:** Förståelsen för förlustens konsekvenser och innebörden av förlusten för det fortsatta livet ökar med barnets mognad och följer därför med under barnets hela uppväxt och in i vuxenlivet, framför allt i början av vuxenlivet. På varje ny utvecklingsnivå och vid varje mognadserfarenhet väcks förlustens smärta och behovet av ny bearbetning.

### **Förmedla dödsbud till ett enskilt barn**

Oftast är det en polis, präst eller läkare som kommer med dödsbudet till familjen, men det kan hända att personal inom skolan måste informera eleven. Det är viktigt att man använder rätt ordval när man berättar för ett barn att någon dött. Till det yngre barnet bör man inte säga att den döde har "somnat" eller "gått bort". Detta kan leda till att barnet inte vågar gå och lägga sig på kvällen eller blir väldigt oroliga så fort en närstående ska gå bort i bemärkelsen gå eller åka iväg.

Det att det är viktigt att tänka på följande saker när man ska lämna ett dödsbud:

- Barnet och den som lämnar budet måste känna varandra väl. Det är viktigt att barnet känner tillit och trygghet till den som lämnar budet.
- Man bör inte vänta med att ge beskedet vid ett bättre tillfälle, utan det är viktigt att prata med barnet direkt. Det kan uppstå onödiga konflikter om barnet får reda på att det gått flera timmar sedan det hände.
- Den som lämnar budet skall skaffa sig så mycket information som möjligt, men det är också viktigt att informationen är bekräftad.
- För ett barn som har förlorat någon eller båda föräldrarna är det viktigt att man berättar att någon kommer att ta hand om det samt gärna vem det är som kommer att göra det.
- Det är viktigt att komma ihåg att den som lämnar budet ska finnas där för barnet och våga ta emot de reaktioner som kommer.
- Övriga klasskamrater bör så snabbt som möjligt få reda på vad som hänt, annars börjar de spekulera i det. Det är viktigt att det är i samråd med eleven som den övriga klassen ska informeras.

### **Hjälpa enskilda barn bearbeta sin sorg.**

Skolan står för en trygghet och kontinuitet i vardagen. Det är väsentligt att ett barn som varit med om ett dödsfall, får hjälp och stöd att komma tillbaka till skolan så snart som det är möjligt. Skolans personal bör därför tidigt ta kontakt med barnet och dess föräldrar för att visa att de bryr sig om hur barnet mår, och är beredd att hjälpa barnet genom den svåra tiden. Det drabbade barnet kan ganska ofta komma efter i skolarbetet. Det är därför viktigt att skolan tidigt bedömer om stödinsatser bör sättas in. Skolans personal kan underlätta barnets sorg, och tillfredställa deras behov genom kramar eller en enkel klapp på axeln. Den fysiska kontakten leder till en trygghet hos barnet, men det är viktigt att tänka på att det måste ske på barnets villkor.

Flera barn kan uppleva att de inte vill gråta inför andra och då bör man som lärare låta barnet komma och gå som de själva vill under den första tiden. Man kan hjälpa barnet genom att bekräfta att det de känner är normalt samt lyssna på deras tankar. Det är till hjälp för barn att till exempel stärka de positiva minnena av den som dött. Det är inte fel att, om barnet tar emot det, uppmuntra barnen att komma ihåg och prata om personen.

Så snart man kan efter en förlust bör man börja följa vardagliga rutiner och regler. Detta ger barnen en känsla av kontinuitet och regelbundenhet som i detta läge lugnar barnet.

Väsentligt är att se till att informationen om dödsfallet följer med barnet vidare upp i klasserna eftersom reaktionerna ofta kommer efter ett eller flera år. Sorg är lång, det får inte glömmas bort.

### **Förmedla dödsbud till en klass.**

Det viktigt att vid plötsliga och oväntade dödsfall som påverkar flera barn anordna ett strukturerat klassrumsmöte. Man bör vänta med den systematiska genomgången till dagen efter, eftersom det är först då de drabbade börjat inse vad det egentligen är som har skett.

Syftet man bör ha är att klargöra vad som ägt rum, dela reaktioner och upplevelser med varandra samt väcka insikten att reaktioner är normala och hjälpa barnen att stötta varandra. Detta möte kan ta upp till två timmar och man bör inte ta någon rast. Ordningen för hur detta möte kan läggas upp är introduktion, fakta, tankar, reaktioner, information och avslutning.



- *Introduktion:* Under introduktionen redogör läraren för vad som ska hända de närmaste timmarna och varför det sker. Läraren bör betona att det kommer många reaktioner och intryck när någon dör.
- *Faktadel:* Under faktadelen får barnen en chans berätta hur de fick reda på vad som hänt, vad de fått veta av vem och när. Här får läraren ett tillfälle att rätta till missförstånd och motverka ryktesspridning. Genom denna faktagenomgång får man också ofta reda på om något barn är mer berört än de andra.
- *Tankar/reaktioner:* När man frågar om barnens tankar från när de hörde talas om det inträffade får man nästan alltid automatiskt svar som visar på deras reaktioner samt tankegångar. Barnen har ofta funderingar om hur, var och när dödsfallet inträffade. Barnen får också en



chans att berätta om alla de tankar och upplevelser som de har haft sedan de fick dödsbeskedet.

I de lägre åldrarna kan man bearbeta händelsen genom att rita teckningar. Teckningarna återspeglar ofta barnens vrede över vad som skett och fruktan att förlora kontrollen över sina egna känslor. I de högre åldrarna kan man också skriva eller teckna ner sitt farväl. Barnens omtanke om varandra brukar väckas och uppmuntras i sådana här krissituationer. Huvudsaken här att tankarna och känslorna kan delas med andra. Samt att känslorna får en möjlighet att finna ett uttryck.

- *Information.* Under informationsfasen samlar läraren upp det som eleverna kommit med och, påpekar likheter i deras tankar och reaktioner och betonar det normala i deras sätt att reagera.
- *Avslutning.* Nu sammanfattas det som tagits upp, man planerar för framtiden. Man kan diskutera om olika ritualer samt vad barnen vill göra för att visa omtanke om dem som är mest drabbade. Avslutningsvis bör man fråga eleverna om det är något mer som de vill ta upp, samt om de har några speciella funderingar.

Det är även bra om läraren går igenom några regler som eleverna och personalen bör hålla sig till, detta ger barnen en struktur och trygghet.

Det är viktigt att den information som ges ut till barnen skall vara bekräftad, och det är även viktigt att redan tidigt dementera eventuella falska rykten som kan uppstå.

### **Ritualer**

Ritualerna hjälper den sörjande att kunna ge uttryck åt sin egen sorg. Det är viktigt och värdefullt att få vara med vid till exempel en begravning. Detta gäller framför allt för dem som verkligen hade en nära relation till den som dött. Tänk på att barn med nära relation till den som dött också kan finnas i andra klasser. Ofta kan det vara en större påfrestning att inte vara med på begravningen än att vara där. Om man inte låter närstående vara med vid ritualerna så fråntar man dem deras möjligheter att ge uttryck för allt som de bär inom sig.

Ritualerna har den funktionen att de ger vuxna och barn en gemensam utgångspunkt för samtal angående dödsfallet, inte bara tillfälligt utan även för resten av deras liv.

Ritualerna har flera viktiga psykologiska funktioner. De medverkar till att:

- reducera överklighetskänslor
- förhindra fantasier
- hjälpa barnet att tankemässigt "få grepp" om dödsfallet
- stimulera barnet till att ge känslomässigt uttryck åt förlusten
- ge barnet möjlighet att ta ett konkret avsked av den döde
- ge barn och vuxna en gemensam upplevelse som kan ligga till grund för senare samtal

### **Markering i klassrummet**

Det finns flera olika sätt att i klassrummet markera ett dödsfall men det är viktigt att barnen får vara med och bestämma uttryckssättet. Om ett barn i klassen förlorat en närstående så kan man med fördel fråga barnet om han eller hon vill att ljus skall brinna i klassrummet för den som de har förlorat. Om det är ett barn i klassen som dött använder sig ofta klasserna sig av barnets bänk som en symbolisk markering av att han eller hon är död. Barnen kan göra teckningar som bänken dekorerar med samt tända ett ljus för den döde. Genom att tända ett ljus som minne markeras sorg och saknad på ett fint sätt. De flesta klasser har sina egna idéer om hur just de ska göra för att hedra den döde.

Om man vill kan man hålla en minnestund i klassrummet. Under denna minnestund kan barnets bänk vara i centrum med ett tändt ljus samt ett foto. Under minnestunden kan det hållas en tyst minut, och efter det kan eleverna och läraren berätta ett fint minne av den döde, en viktig del i sorgearbetet att låta elevens bänk stå tom läsåret ut, för att sedan göra en liten ceremoni omkring utflyttandet av bänken där klassen deltar.

### **Markering i skolan**

Det är viktigt att skolan markerar på något sätt när döden drabbar elever och lärare på skolan. Om dödsfallet drabbar flera klasser på skolan bör en minnestund utformas av lärarkollegiet

Förslagsvis kan en sådan minnesstund innehålla:

- minnesord från skolans rektor
- några ord från klassföreståndaren
- man läser en passande dikt
- prästen säger några ord
- sång eller ett musikstycke
- en tyst minut

Om man får besked om ett dödsfall under skoltid kan eleverna tillsammans sänka flaggan på halv stång. Det är viktigt att vara medveten om att symboliska handlingar ger ett mer direkt uttryck för känslor än vad ord kan ge. Låt dock inte eleverna gå

hem tidigare, många har inga som väntar på dem där hemma. Bättre ordna lokal i skolan där eleverna kan samlas.

### **Begravning**

En begravning konkretiserar det som hänt och gör det verkligt samt hjälper barnet genom sitt sorgearbete. Detta utgör en viktig grund för barnets vidare förståelse av det som skett. Ett barn bör inte tvingas att delta vid en begravning men man bör som vuxen försöka motivera barnet till att vilja delta. Inför en begravning gäller detsamma som inför en visning, barnet bör vara väl förberett och ha en närstående trygg person vid sin sida. Det kan vara bra att barnet innan begravningsakten får en chans att gå in i kyrkan och titta på blommorna samt bekanta sig med rummet. Det kan vara bra för barnet att det även under själva begravningsakten får göra en rituell markering i samma form som vid visning. Barn som är lite äldre kan med stor fördel engageras i förberedelserna inför begravningen. De kan få välja musik, dikter och blommor.

Barn som engageras i begravningsförberedelserna upplever en gemenskap med de vuxna, och mår bra av att aktivt delta i förberedelsearbetet. Detta ska inte vara något tvång med det är viktigt att barnen får information om att möjligheterna finns, och att de ges lite tid att fundera på om de vill bidra på något sätt.

### **Hur bör eller kan skolan förbereda sig inför dödsfall?**

Det är viktigt att all personal inom skolan får utbildning och information om hur man kan bemöta barn i sorg eftersom det är en situation som alla kan komma att ställas inför. Barn kan lära sig att acceptera döden som ett naturligt inslag i livet om vi som vuxna tar upp ämnet vid en tidig ålder och på ett objektiva och icke skrämmande sätt. Personal inom skolan bör förbereda sig på att möta barn i sorg genom att själv fundera på sin egen syn på livet och döden. Denna reflektion ger en grund så att man på ett enklare sätt kan klara av att bemöta och hantera barnens olika frågor och känslor. Att arbeta med existentiella frågor i skolan är något som är väldigt viktigt. Dessa frågor bör diskuteras och inte bara aktualiseras när någon dör.

## Referenslista

- Barn och unga i sorg och trauma, om stödgrupper efter flodvågen.* (2007) Stockholm: Gothia förlag. ISBN 978-91-7205-532-2
- Birkehorn, R. (2001) *Brännande sorg, om livet efter.* Vänge: Naudiz. ISBN 91-631-1377-5
- Cullberg, J. (1999) *Dynamisk psykiatri.* Stockholm: Natur och kultur. ISBN 91-27-07611-3
- Dyregrov, A. (1993) *Beredskapsplan för skolan.* Stockholm: Rädda barnen. ISBN 91-88726-41-x
- Dyregrov, A. (1994) *Att ta avsked.* Stockholm: Rädda barnen. ISBN 91-88726-12-6
- Dyregrov, A. (1999) *Små barns sorg.* Stockholm: Rädda barnen. ISBN 91-88726-61-4
- Dyregrov, A & Raundalen, M. (1995) *Sorg och omsorg.* Lund: Studentlitteratur ISBN 91-44-48991-9
- Ekvik, S. (1993) *Skolan och elever i sorg.* Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-37171-3
- Fahrman, M. (1993) *Barn i kris.* Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-37721-5
- Gyllenswärd, G. (1997) *Stöd för barn i sorg.* Stockholm: Rädda barnen. ISBN 91-88726-94-0
- Gyllenswärd, G. (2001) *Aldrig i livet, när någon i familjen har tagit sitt liv. Ungdomar berättar.* Stockholm: Rädda Barnen. ISBN 91-89366-72-7
- Gyllenswärd, G. (2006) *Sorg finns.* Stockholm: Rädda Barnen. ISBN 91-88726-67-3
- Huntley, T. (1996) *Du, barnet och sorgen.* Örebro: Bokförlaget Libris. ISBN 91-7195-078-8
- Jarratt, C. (1996) *Barn som sörjer.* Göteborg: Slussens bokförlag. ISBN91-88764-04-4
- Lindgren, U & Wallin, B. (2000) *Förbered barnen för livet – tematiskt arbete med död och sorg i skolan.* Umeå: Drivkraft. ISBN 91-630-9612-9
- Ludvigsson, J. (2002) *Insulin, kärlek, omvårdnad, Sagan om Anna.* Alvsjö: Svenska diabetesförbundet
- Skolverket. (2002) *Beredd på det ofattbara.* Stockholm: Liber. ISBN 91-89313-94-5
- Stening, L. (1999) *Det brinner i mina ögon.* Solna: Ekelundsförlag. ISBN 91-646-1097-7

(©) Spädbarnsfonden. Detta häfte går att beställa genom [kansliet@spadbarnsfonden.se](mailto:kansliet@spadbarnsfonden.se)

### Kontaktuppgifter Spädbarnsfonden:

Postadress: Stigbergsliden 18, 414 63 Göteborg

Kansli: 031 – 387 57 57

Stödsamordnare: 070 – 65 95 888

[www.spadbarnsfonden.se](http://www.spadbarnsfonden.se)