

Af Louise Olesen

PLADS TIL SORG I INSTITUTIONEN

– eller er det kun
et familieanliggende?

Louise Olesen arbejder med børns sorg og deres sorgbearbejdelse. Hun giver her eksempler på, hvordan sorgprocessen kan forløbe hos børn, som har mistet. Det er især vigtigt at lytte til barnet og følge de ændringer, der naturligt er på følelsesbarometeret.

” Der findes forskellige former for tab, som er en del af vores liv. Følelsen af tab er personlig og kan ikke måles og vejes. Det, som føles voldsomt for én, kan være lettere for en anden.

Du har morgentjansen i børnehaven. Marie og hendes mor ankommer. Du kan se, at Marie er meget ked af det. Moren fortæller, at Maries fisk er død. Du hjælper Marie med at sige farvel til mor og støtter Marie i at komme ind til de andre legende børn. Senere på dagen sidder Marie og farvelægger et billede. Du sætter dig ned ved siden af hende, og hun siger: ”Jeg kan ikke så godt tegne i dag”. Du svarer, at hun jo kan tegne lige det, hun selv vil tegne. Marie tager et nyt stykke papir og begynder at tegne det, som fylder meget – en fisk, hendes fisk. Det er en god stund, hvor du og Marie snakker om hendes fisk. Rundt om bordet sidder der flere børn, som lytter med. Et af de andre børn har mistet en kat, og hun fortæller også sin historie.

Hvad er sorg?

Overordnet set er sorg en følelse, som opstår af et tab. Der findes forskellige former for tab, som er en del af vores liv. Det kan være en forestilling om livet, arbejde, ens egen identitet og meget mere. Følelsen af tab er personlig og kan ikke måles og vejes. Det, som føles voldsomt for én, kan være lettere for en anden.

Når et barn oplever sorg forbundet med (for) tidligt tab af en nær omsorgsperson, er der tale om en mere risikofyldt proces, som kan give varige psykiske mén. Her er det vigtigt, at barnet ikke overlades til egne fantasier om tab og død. Barnet har også brug for hjælp til at få udviklet et sprog for indre følelsesmæssige tilstande, både sammen med familien og i hverdagen i fx daginstitutionen. Barnet har brug for at lære et sprog for de ofte svære og modsatrettede følelser, som naturligt er til stede i sorgen.

Man er ikke i sorgprocessen hele tiden; den kommer og går, og dette er mere udtalt hos børn. Sorgen har ikke et klart endepunkt, men kan gå frem og tilbage alt efter, hvor man er i livet.

Spontan eller planlagt sorgbearbejdelse

Den overstående case om Marie og fisken er, hvad jeg kalder ”den spontane sorgbe-

arbejdelse”, som er naturlige åbninger for at snakke med børnene om at miste. Det kunne også ske ved, at børnene finder en død mus og snakker om, hvad der er sket med den, måske endda begraver den.

Ud over den spontane sorgbearbejdelse opererer jeg også med ”den planlagte sorgbearbejdelse”, hvor der er sat tid og rum af til at møde de børn, som har sorgen inde på livet.

Sorg kan ikke kureres

Du skal vide, at du ikke kan kurere barnet eller fjerne smerten fra barnet. Du kan være ved siden af barnet og støtte det i hele den proces, som barnet gennemgår. Barnet skal selv arbejde med sine følelser og tab i sorgprocessen.

Vi ved nu, at en sorgproces ikke har en slutning, at den ved store tab varer ved hele livet, den ændrer blot udtryk.

Lyt og være nærværende

Det allerbedste er at være nærværende og lyttende. Giv barnet mulighed for og rum til at snakke/lege om de tanker og følelser, som fylder og optager barnet. Det er igennem sproget og legen, at barnet bliver mere bevidst om sine følelser, når vi hjælper med at sætte ord på det, det mærker i legen eller situationen. Herved forbindes følelser, tanker og sprog.

Når barnet med ord kan beskrive sine følelser, bliver det ligeledes muligt at dele oplevelsen og følelserne med andre. Deler man oplevelsen med andre, kommer man selv til at kende oplevelsen bedre, og det kan føles lettere at bære, at man ikke går alene med byrden.

Hvordan giver vi barnet ordene til følelserne?

Vi arbejder allerede med følelser via forskellige værktøjer, fx Trin for Trin, Kat-kassen eller det nyere Face-It med det todimensionelle metalansigt Bo. Børnene har brug for at kende følelser for at kunne bruge dem i sorgbearbejdelsesprocessen.

Hvis det ikke allerede har et nuanceret

følelsesfundament, vil barnet mangle ord til at beskrive sine følelser.

Til den planlagte sorgbearbejdelse vil jeg afhængigt af barnets alder gøre brug af eksternalisering eller ”det fælles tredje”.

Det kunne være at læse en bog højt, som kommer ind på temaet. Og i dialogen vil barnet kunne genkende følelser og oplevelser, som ligner dets egne. Alligevel er det ikke for tæt på, så barnet bliver for berørt eller bange.

Andre materialer

En lille film kunne også være udgangspunktet for dialogen.

Carsten Møller og Niels Rahbæk, mændene bag Face-It, og jeg, har startet et fælles projekt som hedder ”Da Bo mistede sin far – hjælp til børn i sorg”. Bo er navnet på dialogværktøjet Face-It.

Målet er at lave et materiale, så børn, der har mistet et menneske, som står dem nær, i højere grad vil blive mødt, set og forstået i deres sorgproces. Hvis barnet ikke bliver mødt og forstået i sorgen, kan det resultere i længerevarende psykiske problemer og isolation, som mindsker barnets trivsel og udvikling. De voksne, som er omkring barnet, kan tit være i tvivl om, hvordan de skal drage omsorg for barnet, når der er tale om uhelbredelig sygdom eller død. Her kan materialet hjælpe barnet og deres voksne.

Materialet består af mulige scenarier om de hændelser, begivenheder og valg, som sker i forbindelse med at miste en forælder, fx begravelse, at se den døde eller ej, at gå ind og ud af sorgen, at starte i skole igen, at mindes.

Filmene kan bruges både i større grupper og individuelt. 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.



Materialet er under udarbejdelse og vil være tilgængeligt i slutning af 2019 på min hjemmeside Omsorgskassen.dk.

Kan man dyrke sorg?

Jeg har ofte fået spørgsmålet "Kan man dyrke sorgen?" eller hørt mennesker sige "Ja, nu skal vi jo heller ikke dyrke sorgen". Vi skal her huske at mærke efter, hvad der ens egen virkelighed (måske frygt for at gøre barnet ked af det eller selv at blive ked af det), og hvad der er barnets virkelighed.

Det er altid en god idé at spørge ind til, om barnet har lyst til at snakke om, hvordan det går, eller om det hellere vil vente. Det er ikke altid, at barnet lige er i "humør" til at blive ked af det, men det kan man ikke nødvendigvis aflæse som voksen. Nogle gange prøver børn også at passe på de voksne ved at gemme sorgen væk.

"Vi kan ikke trøste smerten væk, og vi kan slet ikke tie den væk. Men vi kan dele den med børnene. Anerkende, at smerten er der, og hjælpe børnene til at tro på livet igen. For livet skal leves, og det er de voksnes ansvar at vise børnene vejen." Dorte Korshøj fra Børns Vilkår

Hvis der ikke bevidst gives plads til sorg i institutionen, er det ikke sikkert, at barnet selv opsøger de voksne. Barnet observerer og aflæser de voksne omkring sig. Bliver der snakket om min far? Ved alle i min børnehave, at min far er død? Hvorfor opfører de voksne sig anderledes? Må jeg gerne være ked af det? Må jeg gerne grine, selvom min far er død? Det kunne være nogle af de tanker/spørgsmål, som fylder i barnet.

- Vær ikke bange for at spørge, hvordan det går.
- Vær ikke bange for at gøre noget værre ved at spørge, det er værre at lade være.

”Barnet har også brug for hjælp til at få udviklet et sprog for indre følelsesmæssige tilstande, både sammen med familien og i hverdagen i fx daginstitutionen. Barnet har brug for at lære et sprog for de ofte svære og modsatrettede følelser, som naturligt er til stede i sorgen.

- Husk at inddrage forældrene.
- Husk at respektere barnets grænser, også når det siger fra.
- Husk at mærke efter, hvor du selv er med dine følelser.

Eksempler på, at barnet "siger fra":
 "Nu vil jeg gerne lege."
 "Hvornår er vi færdige?"
 Motorisk uro, vil gerne væk fra situationen.
 Skifter emne.

Sorgen er en proces, og her er timingen vigtig, man kan ikke forcere noget som helst. Det vigtigste er, at barnet ved, at du ikke er bange for at mærke og rumme de følelser, som kan komme lige pludseligt, at de føler sig trygge til at vise alle sider af sig selv.

Børn går ind og ud af sorgen

Det ene øjeblik er de i gang med en leg, og næste øjeblik er de kede af det. Det kan være, at barnet den ene dag vil ligge i hyg-

gehjørnet med en bog, gerne tæt på en voksen, hvor de den næste dag leger og griner hele dagen. Det er ikke ensbetydende med, at de har glemt sorgen, eller at de "ikke vil mærke efter", det handler om, at sorgen kommer og går, den har sit eget liv. Man bestemmer ikke selv, om man skal være ked af det eller glad. Man må bare være med det, som er lige nu.

Hvordan øver vi os i at være i sorgen som en del af livet?

At miste et kæledyr er en oplagt mulighed for at øve/lære/mærke sindet og kroppens naturlige sorgbearbejdelse. At opleve at være meget ked af det, uden at man går i stykker. At opleve, at man ikke er ked af det hele tiden, men bliver glad igen, selvom alt føles svært og tomt.

Vi skal turde være, med det, som er. Vi behøver ikke at fikse alt det, som er svært - det kan vi slet ikke. Vi skal turde være til stede og bare være. ■

Louise Olesen,

Lærer. Indehaver og ideudvikler af onlineplatformen Omsorgskassen. Foredragsholder. Sorggruppeleder.