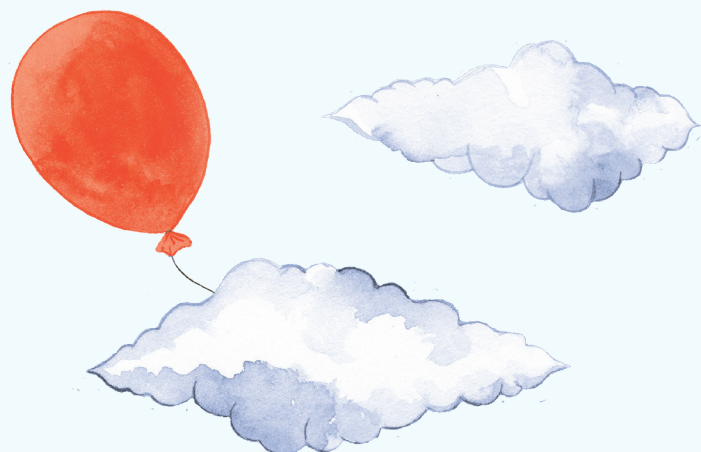


SYKDOM, OMSORG, SAMARBEID

Hefte til barnehager



Når barn blir berørt av
alvorlig sykdom og død



Forfatter Julie Døssing Frosts historie om personlig tap

Nora og Leos lillebror Bille var 10 ½ måned gammel. Han lå død i sengen en morgen. Uten tegn eller varsel. Hjertet hans hadde av uforklarlige grunner sluttet å slå i løpet av natten.

Nora og Leo fylte henholdsvis 3 og 5 år måneden etter. Livet deres slik de kjente det ble plutselig fullstendig forandret. Foreldrene deres ble lammet av sjokk og var i en tilstand av desperat fortvilelse. Hjemmet deres var fylt med gråtende voksne. Og lillebroren deres, som de hadde lekt med i stua kvelden før, var kjørt bort.

Hvordan ville en slik situasjon oppleves som barn? Nora og Leo gråt ikke. Var de ikke triste? Kunne de i det hele tatt forstå hva som hadde skjedd og hva det betydde?

Først svarte de nesten ikke når vi spurte hvordan de hadde det. Etter hvert begynte spørsmål eller kommentarer å dukke opp av og til. *"Vel, han trenger fortsatt en bleie!"* eller *"Kan vi ikke gå og grave ham opp igjen?"*

Det må ha vært noe veldig grunnleggende med døden som vi ikke hadde fortalt dem. Jeg begynte å legge merke til at vi voksne har en tendens til å snakke om døden indirekte og i veldig abstrakte termer. Men barn i den alderen forstår verden veldig konkret.

Det må ha vært ganske forvirrende for dem. Vi prøvde å få en barnepsykolog til å snakke med dem om deres opplevelser. Men spørsmålene som var inngangsporten til å snakke med barna om Bille kom oftest i hverdagen, og vi fant ut at det var best for dem å snakke med de voksne som sto dem nær til daglig. For eksempel foreldrene deres og de voksne i barnehagen.

Vi kunne imidlertid ikke bestemme når eller hvordan vi skulle snakke om det som hadde skjedd. Vi kunne ikke forvente at de skulle være klare til å snakke om det når vi var. Det måtte gjøres på deres premisser. Så snart de åpnet vinduet for samtale med et spørsmål eller en refleksjon, måtte vi være klare til å lytte og eventuelt svare. For det meste ble vinduet raskt lukket igjen og vi var tilbake til å snakke om tannpuss eller andre hverdagslige ting.

Vi trengte å finne en vei inn i samtalen som kunne holde dem litt lenger om gangen. Her ble historiefortelling veien inn.

Min personlige erfaring er at det handler om å skape et rom hvor samtale er velkommen. Det er viktig å skape en atmosfære som viser barnet at vi lett kan snakke om døden her. For å vise at vi ikke er redde for å være med deg i det du har opplevd eller grubler over. Og så ellers la samtalen stå på barnas premisser.

Forstå sykdom hos små barn og deres reaksjoner

Mange voksne er usikre på hvordan de skal snakke med små barn om alvorlig sykdom. Hvor mye bør du fortelle dem om sykdommen? Hvor ærlig må du være? Når skal man fortelle dem? Og hva er et lite barn i stand til å forstå?

Som forelder ønsker du å beskytte barna dine mot truende omstendigheter og fra bekymringene som alvorlig sykdom fører med seg. Det kan derfor være svært vanskelig å måtte fortelle eller snakke om at far eller mor (eller et søsken) er blitt alvorlig syk. At han eller hun kan dø av sykdommen. Men det er viktig å huske at små barn registrerer seg mye. De merker når humøret endrer seg hjemme, når den syke ikke kan være forelder på samme måte som før (pga. svakhet, smerter, tretthet), og de kan reagere sterkt på synlige sykdomstegn fordi det gir utrygghet.

Det beste er å gi barnet nødvendig informasjon for å forstå hva som har skjedd, hvordan det er akkurat nå og hva som vil skje i fremtiden. Dette gjelder både hjemme og i barnehagen.

Små barn er konkrete tenkere, så lange forklaringer holder ikke. Informasjon skal være kort og presis og basert på fakta og ikke hypoteser. Det er forskjellig hvordan små barn reagerer på en alvorlig melding. Det er ikke uvanlig at de umiddelbart spør hva de skal ha til middag eller om de kan låne lepaden.

Men de kommer ofte tilbake med spørsmål når de har fordøyd informasjonen – og da er oppgaven å være åpne og klare til å svare så godt du kan. Disse spørsmålene kan like gjerne dukke opp mens barnet er i barnehagen. Det er ikke sikkert dere som voksne kan svare, men da kan dere være behjelpelig med å videreformidle spørsmålet til foreldrene, slik at de er klar over hva barnet er opptatt med. Du kan si til barnet at «det er et veldig godt spørsmål, jeg kan ikke helt svare på det, men jeg vil gjerne hjelpe til med å finne ut av det». Andre barn reagerer med å bli sinte, kripe seg sammen, stikke av eller ikke reagere i det hele tatt.

Det er lurt å gi plass til og vise forståelse for de ulike reaksjonene. Og å gi mulighet for at barna kan komme tilbake til faget mange ganger, selv om de kanskje bare er der en kort stund av gangen. Noen barn kan tenke seg at det er deres feil at forelderen har blitt syk og det må følges opp. Dette kan være med en prat om hvorfor barnet mener det er hans eller hennes feil, en avvisning av årsakene som barnet tillegger foreldrenes sykdom, og kanskje etterfulgt av en forklaring på årsakene til at sykdommer kan oppstå (f.eks. en prat om forelderens sykdom).



Forståelse av døden hos små barn

Forståelsen av døden utvikler seg etter hvert som barn modnes og måten de reagerer på er knyttet til deres utvikling. Det er en del av normal utvikling at barn begynner å tenke på døden og kanskje har spørsmål.

Små barn har ennå ikke utviklet en full forståelse av hva det vil si å være død. Selv om det kan være en begynnende forståelse, forstår de ikke:

1. at døden er endelig og at den døde derfor ikke kommer tilbake
2. at alle livsfunksjoner opphører når man dør
3. at døden er uunngåelig og universell

Den manglende forståelsen hos barnet kan bl.a. bety at barnet kan spørre gjentatte ganger når den døde kommer tilbake, om den døde ikke vil fryse i kisten uten dynen, osv.

I denne alderen tenker barna veldig konkret, og derfor er

det viktig å unngå å parafrasere døden, for eksempel at den døde har dratt på en lang reise, sover veldig tungt og lenge osv. Dette kan bare skape utrygghet hos andre lignende situasjoner, hvor noen skal på reise.

De mindre barna er avhengige av støtte fra omgivelsene for å forstå hva som har skjedd. Dette kan gjøre dem spesielt sårbare på visse punkter, men deres konkrete tenkning kan til en viss grad også beskytte dem, da de ikke har utviklet evnen til å forstå «aldri mer» og dermed betydningen av tapet på lang sikt.

Det er viktig å være klar over at barn kan ha misforstått en dødsårsak med sin tendens til "magisk tenkning" og i visse tilfeller til og med tro at de selv er skyld i et dødsfall. Et barn kan ha tenkt etter en konflikt "*moren min er dum, hun må aldri komme i bursdagen min igjen!*".

Barnet trenger hjelp til å forstå at tanker bare er tanker og ikke kan kontrollere verdens ulykker.





Ved dødsfall

Vi vet at mange etterlatte kan være i tvil om det er bra for barnet å se den avdøde og delta i begravelsen. Barn må, på samme måte som voksne, hjelpe til med å ta farvel og være en del av ritualene knyttet til død og begravelse.

Det kan for eksempel være å tegne en tegning som skal i kista. For barnet kan det å se de døde bidra til å avmystifisere og gjøre det mindre skummelt hva det vil si å være død. Det er også med på å gjøre det uforståelige mer konkret.

For noen barn er fantasien om hvordan en død person ser ut mye verre enn hvordan den døde faktisk ser ut. Hvis barnet ser den døde, er det helt essensielt å forberede barnet på hvordan den døde ser ut før møtet med den døde.

Som voksne kan man gjøre dette ved først å se den døde selv og så beskrive hva barnet kan forvente seg, for eksempel "at bestemor ser blå ut og hun er kald fordi

hjertet ikke lenger pumper blod rundt i kroppen og varmer det". Hvis den døde ser veldig involvert ut, er det verdt å vurdere om det er bedre for barnet å ikke se den døde. Det er viktig at det er en voksen tilstede i rommet, som barnet er trygt sammen med og som har fokus på barnet og har en følelse av hvordan det å være der påvirker ham/henne og om det er på tide å gå ut igjen.

Det er også viktig å forberede barnet på at de voksne kan bli lei seg. Jo mer forberedt et barn er, jo mer sannsynlig vil det være en god opplevelse.

Det samme gjelder for en ev deltakelse i begravelsen. Barnet må få en oversikt over hva som skal skje ("kisten som bestemor ligger i er i midten og det blir mange blomster. Presten skal snakke og vi synger. Det kan hende det er mange mennesker og at de blir triste" osv.) akkurat som det må være en voksen som er i stand til å være der for barnet.

Typiske sorgreaksjoner hos barn

Barn kan reagere på mange forskjellige måter når de taper.

Sorgen forløper ikke på en bestemt måte, men er avhengig av bl.a. sammen med alder, personlighet og forholdet til de fortapte. Måten familien og resten av nettverket håndterer sorgen på har også stor betydning for barnas sorgprosess.

Vanlige reaksjoner hos barn kan være at de:

- ikke takler de samme tingene som de vanligvis gjør
- i en periode går tilbake i utvikling, for eksempel ved å tisse i buksa eller ville bli båret
- har søvnvansker og trenger å være nær en trygg voksen
- kan reagere sterkt på separasjon
- viser høyere grad av sinne, tristhet og bekymring, klager over magesmerter etc.

Når et barns grunnlag har blitt rystet, for eksempel ved tap av en forelder eller søsken, kan de reagere voldsomt på selv små endringer i hverdagen. Det kan f.eks. være en endring av den faste spiseplassen som gjør at barnet bryter sammen. Det tar tid å føle seg komfortabel igjen. Det er også vanlig at mindre barn ikke reagerer like mye, eller at de reagerer forsinket.

Det er vanlig at barn sørger i små doser og går inn og ut av sorgen. De kan være gråtende og fulle av lengsel det ene øyeblikket og det neste løpe ut på lekeplassen med godt humør. Det kan forstås som barnets måte å beskytte seg på. Den nye virkeligheten må tas inn gradvis og kan være en hensiktsmessig strategi for å unngå å bli overveldet.

Barn har ikke de samme forutsetningene som voksne for

å kunne forstå og håndtere følelsene sine. De ser på de nærmeste omgivelsene for å prøve å forstå hva som skjer og hvordan de skal reagere. De trenger hjelp til å forstå både egne og andres reaksjoner.

Som voksen kan du være et forbilde for å vise hvordan vanskelige følelser håndteres fremfor å skjule hvordan du har det eller unngå å snakke om det. Selvfølgelig uten at den voksne bryter helt sammen eller tar helt over med sine egne. Du kan for eksempel både vise og sette ord på:

- at det er ok å være trist og le
- at det kan snakkes om de døde
- at du er trist, men blir glad igjen

Mindre barn kan ikke forventes å stå frem og tydelig si hvordan de har det. Kanskje viser de det gjennom sin oppførsel, som beskrevet ovenfor, og så er det opp til de voksne å prøve å forstå og hjelpe til med å oversette hva det kan handle om.

Når barnet blir eldre og forstår tapet sitt på en ny måte, kan det reagere igjen uten å måtte vekke bekymring. Sorg er en prosess som barnet bærer med seg gjennom hele utviklingen og som det hele tiden må tilpasse seg.

Dersom barnet over lengre tid virker svært forandret, trekker seg tilbake fra jevnaldrende og voksne eller dersom barnets reaksjoner ikke avtar over tid, kan det være behov for å søke profesjonell hjelp.

At møte et barn i sorg eller som rammet av alvorlig sykdom i familien

- Du kan ikke fjerne barnets følelser, men du kan vise at det ikke er alene og at du ønsker å være sammen med barnet og dele følelsene med barnet.
- Når du møter et barn i sorg eller rammet av alvorlig sykdom i familien, kan du trekke på din erfaring med hvordan du vanligvis møter et barn som reagerer følelsesmessig. Hvordan trøster du vanligvis et barn og hjelper det til å holde ut, forstå og inneholde følelser. Det kan være nyttig å møte barnet med en klem, holde seg i ro og puste rolig og derigjennom støtte det i å demme opp de sterke følelsene det kan bli påvirket av.
- Vær nysgjerrig og still spørsmål – også for de vanskelige. Ikke vær redd for å spørre barnet. Gi barnet tid til å svare. Husk å kaste lys over både de vanskelige følelsene og gledesfølelsene. Noen barn viser for eksempel ikke følelsene av sorg i barnehagen og trenger barnehagen som et avbrekk fra sorgen.
- Det betyr mye for barnet å kunne dele alle sine tanker og følelser. Hvis barnet brister i gråt mens du snakker, har du gitt barnet en mulighet til å dele følelsene han/hun går med. Du gir dermed barnet muligheten til å dele alle sine tanker og følelser med en voksen i stedet for å gå alene med ham.
- Detersvært vanlig at barn reagerer med sinne og voldelig atferd og i slike situasjoner er det viktig å se bak atferden og forstå hva atferden gir uttrykk for. For eksempel kan et utbrudd som: "Jeg hater deg" faktisk være et uttrykk for "jeg savner virkelig moren min". Sinte barn trenger like mye klemmer og støtte som gråtende barn.
- Du kan også oppleve at barnet er opptatt av mange konkrete spørsmål og misforstår det som har skjedd og trenger at du svarer konkret på det som betyr noe; for eksempel kan vi ikke vekke mor igjen.
- Hold deg til daglige rutiner og kjent hverdag, da dette kan være med på å vise barnet at noe fortsatt er trygt og kjent og gi gode rammer for den følelsesmessige prosessen.
- Du kan oppleve at barnet går tilbake i utviklingen og trenger din hjelp og støtte i større grad enn vanlig. Du kan også oppleve at barnets energi er mindre og at barnet reagerer på selv små forskyvninger og endringer.
- Du kan oppleve at du blir mer eller mindre preget av sorgen, og det vil være viktig å gi deg selv plass til å kunne lufte deg hjemme og i nettverk med venner og på jobb med kollegaer og/eller leder. Det er naturlig at du selv kjenner på barnets følelser og kan bli påvirket.



Samarbeid mellom barnehage og hjem

Det pedagogiske personalet spiller en sentral rolle i familier som er rammet av krise og sorg. Det er her de små barna har sin hverdag med struktur og rutiner og opplever trygghet med kjente voksne. Noen ganger kan barnehagen være barnets frirom vekk fra sykdom og tristhet, hvor barnet deltar som vanlig. Andre ganger kan barnet, i barnehagen, reagere på den endrede familiesituasjonen ved å være trist, utadvendt eller tilbaketrukket.

Nettverket er avgjørende for hvordan barnet opplever tidspunktet for alvorlig sykdom eller etter tap. Foreldres reaksjoner og sorg påvirker barnet, og det kan være vanskelig for foreldre å mobilisere de samme ressursene som de hadde før – spesielt hvis de er alene, noe som kan påvirke tiden de tilbringer med barna. Derfor må det pedagogiske personalet i enda større grad ha hele familien i tankene med utvidet foreldresamarbeid.

Når sykdom og tap rammer en familie hvis barn er i barnehage, anbefales det:

- At det pedagogiske personalet er forberedt og har en plan for å møte familier i sorg og krise slik at barnets pedagogiske personale kan gå inn og hjelpe barnet og støtte foreldre eller en forelder under sterkt følelsesmessig press.
- At det pedagogiske personalet avklarer med familien hva de trenger av barnehagen i denne spesielle situasjonen.
- At det er avklart med familien som har mistet hvordan de snakker om hva som skjer når man dør. Respekter holdningen familien har, men gjør det også klart at det ikke er noen rett eller gal måte og at det er ok å tro og håpe på noe annet – ingen kan vite det sikkert.
- At den enkelte medarbeider får støtte fra kolleger og ledere til å møte en familie i sorg og krise.
- At det legges opp til hyppige møte med fokus på gjensidig orientering mellom hjem og barnehage om situasjonen og hvordan barnet reagerer.





- Å involvere foreldrene i det daglige i barnets hverdag i barnehagen, slik at eventuelle endringer i barnets måte å fungere på blir videreført til forelderen.
 - At det i en periode er knyttet en spesiell ressursperson til familien og barnet i barnehagen med særlig fokus på barnets behov etter tap eller når alvorlig sykdom rammer i den nærmeste familie.
 - At det er et eget syn på at man selv som fagperson kan bli påvirket av å snakke om og engasjere seg i alvorlig sykdom og død.
 - At det er en viss grad av åpenhet fra de etterlatte og kriserammede familiene om deres situasjon. Det avklares selvsagt med oppgitt familie hva som eventuelt skal kunngjøres til hele foreldregruppen og hvem som skal gjøre det.
- Når du snakker med en gruppe barn om sykdom og død (for eksempel basert på Knirkeboken), anbefales det:
- At foreldrene får skriftlig beskjed om at det er fokus på temaene sykdom og død og hvorfor.
 - At foreldregruppen er orientert om det som har vært diskutert.
 - At foreldregruppen er forberedt på at de kan få spørsmål om sykdom og død; om at foreldrene selv kan dø, for eksempel.
 - At svar på slike spørsmål må møtes med et åpent sinn, og med forslag til svar: "Det kan jeg forstå, du kom bare til å tenke på det, men jeg har tenkt å leve lenge. Jeg tar godt vare på meg selv, og hvis jeg blir syk skal jeg nok fortelle deg det". Du kan også si at de aller fleste sykdommene er ufarlige.

Ved overgang fra barnehage og skole, å informere skolen om barnets situasjon enten i forhold til sykdom eller tap. Dette er selvsagt avklart på forhånd med den oppgitte familien.

Orientering for foreldre om temaet Sorg og Død i barnehagen

Kjære foreldre

Få barn går gjennom barndommen helt forskånet for tap og sykdom, og de fleste barn opplever det vanskelige med å miste et kjæledyr, besteforeldre bli syke eller miste en person de bryr seg om. Den neste tiden har vi i barnehagen valgt å jobbe med temaet Sorg og Død. Hensikten er blant annet at vi sammen med barna skaper et rom hvor vi kan snakke om døden, om sykdom og om vanskelige følelser på barnas premisser.

Vi leste en barnebok med 5 historier om ekornet Knirke. Med ekornet Knirke og hennes gode venner berører disse historiene temaer som savnet, hva som skjer når du dør og de mange følelsene som kan komme når du mister noen du er glad i. Hensikten er å gjøre det mer naturlig å snakke om disse temaene og sørge for at disse umiddelbart vanskelige temaene blir tatt opp og vi viser barna at vi kan dele tankene våre og at de ikke trenger å gå alene med sine spørsmål og tanker.

Det kan skje at barna stiller deg flere spørsmål som du ikke har fått før og det er viktig i den forbindelse at du møter spørsmålene deres med nysgjerrighet og åpenhet. For eksempel kan de spørre deg om du skal dø. Et svar på dette spørsmålet kan være: Jeg kan forstå at du nettopp tenkte på det, men jeg planlegger å leve lenge. Jeg tar vare på meg selv, men hvis jeg blir syk skal jeg nok fortelle deg det. Du kan også dele at de aller fleste sykdommene er ufarlige.

Hvis det, når vi jobber med temaet, er noe spesielt vi blir oppmerksomme på angående ditt barn, vil vi informere deg. Vil du vite mer om boken eller om temaene vi berører, kom og spør oss.

Vi gleder oss veldig til å jobbe med Knirkeboken.

Med vennlig hilsen

Personalet

