

10 SPECIFIKKE TIL FORÆLDRE OM BØRN, DER HAR MISTET DERES FAR ELLER MOR

Når en forælder dør fra sit barn, inden barnet er blevet voksent og kan klare sig selv, er det altid både tragisk og sørgeligt. Og at miste sin mor eller far er et stort tab for barnet. Du er, som den efterlevende forælder, en meget vigtig person i barnets liv og har en helt særlig opgave med at hjælpe dit barn. Både her og nu, men også på længere sigt. Du kan på disse sider læse gode råd om, hvordan du bedst griber situationen an, så dit barn kan sørge på så fri og tryk en måde som muligt. Børn, der mister en forælder, og som får den rette støtte, kan klare langt mere, end man tror, og de vokser op og bliver sunde, tilfredse og stærke mennesker.

1 Tal om den I har mistet – også når eller hvis du får en ny kæreste

Børn og unge oplever det både respektfuldt og loyalt at tale om afdøde. Tavshed om personen kan modsat tolkes som ligegyldighed og skabe tvivl om, hvad afdøde betød for andre – elskede du overhovedet afdøde?

Hvis du af hensyn til en ny kæreste ikke længere taler om børnenes og dit „tidligere liv“, risikerer barnet at blive historieløst og senere få identitetsproblemer. Vores identitet bygger på fortællingen og genfortællingen f.eks. om „da du var lille ...“ og „den gang vi var på ferie i ... da gjorde du ...“

Kan du huske den gang, da mor brændte flæskestegen på?

2 Forvent ikke for meget af barnet, og giv det ekstra omsorg

Tabet af en forælder kræver så mange mentale og følelsesmæssige kræfter, at det kan være svært for barnet at leve op til de forventninger, der normalt stilles til dets alderstrin. Skru ned for forventningerne, og giv i stedet barnet ekstra omsorg. Og gerne på måder, barnet ellers var „vokset fra“. Det kan være i form af trøstende kropskontakt, som da barnet var mindre, eller ved i en periode igen at smøre mad-

pakken for dem eller igen at køre det til og fra fritidsinteresser. Og husk, at barnets savn tit vil være stort ved sengetid. Læs side 84 for ideer til, hvordan du kan støtte.

3 Vær forudsigelig og stabil

At miste en forælder kan få barnet til at føle sig sårbar og tænke, at når det har mistet en forælder, kan det jo også miste den anden! Du kan hjælpe barnet med at genopbygge den basale tillid til livet ved at sørge for at overholde alle jeres aftaler og ringe til barnet, hvis du bliver forsinket, så barnet undgår situationen, hvor dets fantasi om nye ulykker og tab tager over og genrejser følelsen af sårbarhed.

Jeg er lidt forsinket, men er hjemme om en halv time

4 Vis barnet, at du godt kan rumme dets sorg

Mange børn holder deres sorg tilbage for at tage hensyn til og beskytte den efterlevende forælder. Vis barnet, at du godt kan rumme dets sorg ved for eksempel at foreslå, at I sammen udfylder nogle af siderne i denne bog. Og giv det ekstra mange knus.

Kom her hen skat, og få et knus

Når jeg bliver ked af det, taler jeg med ...

Dejligt at se, at du er blevet glad igen. Men husk at komme tilbage, hvis du trænger til et nyt knus

5 Del din egen sorg med barnet

Del også din sorg med barnet. Børn kan sagtens rumme at se en forælder græde stille og roligt. Hvis du en dag har brug for at hulke og græde rigtigt igennem, kan du gøre det sammen med en god ven eller veninde. Voldsom gråd kan godt gøre små børn utrygge. Mens rolige tårer gør barnet trygt, da det giver dig troværdighed ved at vise, at du både er ked af det og har styr på det.

6 Vær en god rollemodel i forhold til at tage imod hjælp

Vær en god rollemodel for barnet ved at vise, at det ikke er alt, man skal eller kan klare selv. Fortæl barnet om de mennesker, du får hjælp af. Din ven, som trøster dig, når du bliver ked af det. Bankmanden, der hjælper med det økonomiske overblik. Din psykolog, der hjælper dig med at rumme sorgen. Eller din kollega, der tager over på arbejdet, når du lige har brug for en ekstra pause. Fortæl om dit hold – se side 90.

Når et barn mærker, at der er nogen, som støtter den efterlevende forælder slapper barnet af og tillader sig igen „bare“ at være barn eller ung. Ved f.eks. igen at løbe ud og lege eller gå til fester i stedet for at blive hjemme i misforstået solidaritet med den sørgende forælder.

7 Giv barnet mulighed for at svinge frem og tilbage

Forveksl ikke glade og sorgløse stunder med, at sorgen er ovre. Børn og unge er eksperter i at svinge ind og ud af sorgen, hvilket er en naturlig og sund måde at sørge på. Det ene øjeblik er

Vil du ikke være gæsteforfatter i vores mindebog?

barnet i kulkælder og føler ikke, at der er nogen som helst mening med livet. Det næste øjeblik smånykker det og glæder sig til skolefesten.

8 Hjælp barnet i kontakt med andre, der også sørger over tabet af personen

Specielt, hvis I var skilt, og afdøde var din eksmand eller eks-kone, og du derfor ikke selv bærer så stor en sorg over tabet. Sørg for, at barnet har tæt kontakt med f.eks. afdødes forældre eller søskende, så barnet kan få et følelsesmæssigt fælleskab at sørge i.

9 Accepter, at børns sorg over tabet af en forælder er en lang proces

Barnet eller den unge skal på hvert nyt alderstrin forstå, hvad tabet betyder og løbende har af konsekvenser i dets liv; „Mor vil ikke være der i kirken, når jeg bliver konfirmeret“. Og senere „Være der, når jeg bliver student, skal jeg giftes, selv bliver mor osv“.

På det plan minder børns sorg om forældres sorg over tabet af et barn. Her vil sorgen også vende tilbage igen og igen knyttet til de livsbegivenheder det afdøde barn ville have oplevet, hvis det fortsat levede.

Tænk du tit på, at mor ikke er her til din studenterfest til sommer?

10 Inviter gæsteforfattere til at skrive i denne bog

Læs om gæsteforfattere på side 98.