

TAL MED BØRN OG DERES FAMILIER OM SORGEN

Tekst: **Stina Krakau**

Mange børn og unge i Danmark oplever sorg tidligt i livet. Disse børn og unge har i den grad brug for voksne omkring sig, som kan stå i modvinden, som kan lytte og række en tryk hånd ud. Med denne artikel er det mit ønske at pege på, at det kan have stor værdi samtidig at række hånden ud til resten af familien.

Det kræver mod at tale med børn og unge, som er ramt af sorg enten ved dødsfald eller alvorlig sygdom i familien. Mod til, med Irwin D. Yaloms ord, at kradse, hvor det klør: "Døden klør faktisk. Den klør hele tiden; den er altid med os og kradser i vores indre (...)." (2009 s.15). Og den kradser også, når vi ønsker at række ud efter de børn, der er hårdest ramt. Håndsrækningen fra pårørende eller fra fagfolk, der møder sorgramte børn, har dog stor betydning for, hvordan det sorgramte barn kommer til at føle sig mødt i den nye livssituation og eksistentielle forandring, som tabet medfører.

Men det er ikke en let samtale – heller ikke for professionelle.

DET LETTER AT DELE SORGEN

I mit daglige arbejde som terapeut hører jeg stadigvæk mange børn og unge fortælle, hvor få voksne omkring dem, der reelt har haft modet til ikke kun lige at spørge, men reelt lytte til, hvordan barnet eller den unge egentlig har det.

Selv om de fleste skoler og institutioner i dag har sorg-handleplaner, så er det stadigvæk ikke mange voksne, der er i stand til at fastholde viljen til, eller måske skulle man hellere sige modet til, at turde spørge direkte ind til sorgen og tabet, især når der er gået længere tid efter et dødsfald i en familie. Det er som om, at mange af os

voksne kan rammes af tvivlen om, hvorvidt barnet nu virkelig kan bære at gå ind i det smertelige igen, hvis vi benævner det.

Men sorgen bliver ikke større af at blive italesat – heller ikke hos børn. Tværtimod kan det i den grad lette at dele det, som er så svært at dele, med en, som ikke selv er ramt. En som kan lytte og måske give et varmt kram.

Vi kan dog ikke regne med, at barnet kommer til os af sig selv for at dele sine tanker og følelser. Børn suger til sig, de sanser og fanger både alt det sagte og alt det usagte. De læser deres forældres adfærd og har af og til forstået noget, men måske ikke altid det hele. Oplevelser eller blot sansninger i en sorgramt familie kan forblive vanskelige indtryk hos barnet, og disse kan gennem barnets fantasi vokse sig til en større angst, end hvis det får de reelle fakta om situationen at høre.

Vi ved, at mange børn ikke deler deres tanker og følelser med de voksne omkring dem, da børn ofte vil skåne deres forældre for yderligere bekymring. Dette kan blive grobund for en rigtig dårlig spiral, hvor både barnet og de voksne 'beskytter' hinanden med det udfald, at barnet vil blive ladet alene med sine tanker, følelser og sin sorg.

DE VOKSNES ANSVAR

Derfor kræver det også, at det er de voksne, der er omkring det sorgramte barn, der tager ansvaret på sig og inviterer til samtale. Barnet behøver den voksnes livskundskab og erfaring for at kunne rumme sine egne indre oplevelser, tanker og følelser, og børn kan rumme rigtig meget alvorlig snak, hvis bare det foregår i en nærværende, autentisk og tryk kontakt.

Jeg har gennem mit arbejde med familiesorggrupper erfaret, at de børn, der har en fast voksen omkring sig som regelmæssig samtalepartner, enten i deres private netværk eller i deres skole/institution, er de børn, der følte sig bedst mødt i deres sorg. Tina på ni år fortalte, at hendes skolelærer hentede hende fast en eftermiddag om ugen og tilbød en gåtur, og hun var afgjort det barn i vores sidste sorggruppe, der i skolemæssig sammenhæng blev mødt i den mest kontinuerlige kontakt, og helt afgjort det barn, der følte sig mest tryk ved sin situation i skolen. ”Jeg kan altid finde Karin, hvis jeg bliver ked af det,” fortalte hun.

Jeg har altid rådgivet skoler og institutioner til at lade barnet selv pege på den af de voksne (lærer eller pædagog), som det føler sig mest tryk ved, og jeg har opfordret til at lade denne voksne tilbyde barnet en fast mulighed for en uforpligtende gåtur eller anden form for samtaletid.

Når der er tale om sorgsamtaler med børn, behøver disse voksne egenskaber som medmenneskelighed, vilje og empati, men de bør også have en vis faglig viden om børns sorgprocesser og altså ikke mindst modet til at klø, hvor det kradser – at kunne tale om døden også med børn. Det er selvfølgelig væsentligt, at denne ’udvalgte’ voksne har dette mod og kan tage ansvaret på sig på en autentisk og inviterende måde, men det er min klare indtryk, at de voksne, der bliver valgt til af barnet, ofte netop besidder disse kvaliteter.

Selvfølgelig vil skolelærere og pædagoger, der ikke til daglig arbejder med sorg, også blive ramt ved disse samtaler med barnet, af tvivl og usikkerhed og måske også af deres egne sorgtemaer i livet. Dermed opstår der et betydningsfuldt behov for supervision, som jeg kunne ønske blev prioriteret langt højere ude i skolerne.

TAG HELE FAMILIEN MED

Siden begyndelsen af 90’erne har der eksisteret forskellige sorggruppetilbud til børn og unge i Danmark. Dette er en gave til de familier og børn, der er hårdt ramt, og som skal finde et nyt fodfæste i en kaotisk tid. Der er rigtig meget heling i at møde ligestillede og genkendelse fra andre jævnaldrende, som også har mistet en forælder, søskende eller ven. Og det er utvetydigt væsentligt, at børnene i disse grupper mødes af empatiske, veluddannede sorgterapeuter, der har erfaring i at tale med børn, og som tør, også når det er svært.

De fleste sorggruppetilbud i Danmark arbejder dog i en form, hvor børnene er adskilt fra familien, og det er i min optik ikke altid, at det er helt nok.

Der er en tendens til, at sorgterapeuter ikke taler og arbejder med hele familien samlet. Det kan der være forskellige faglige grunde til, men det er nærliggende at tænke, at det også her kan handle om den professio-

BØRN, DER HAR MISTET

- I 2014 mistede 1778 børn en eller begge deres forældre.
- 1,2 % af alle børn under 18 år havde mistet en eller begge forældre.
- 1203 børn mistede deres far.
- 578 børn mistede deres mor.
- 3 børn mistede begge forældre.

Kilde: Danmarks Statistik

nelles trang til at beskytte børnene mod den smertelige virkelighed eller måske om en overbevisning om, at barnet lettere vil kunne åbne sig uden familiens tilstedeværelse.

Marianne Davidsen-Nielsen har peget på, at sorgterapi kan være et vanskeligt område, fordi det kræver en særlig åben medmenneskelighed (Davidsen-Nielsen og Leick 2001 s.32). Derudover er det af afgørende betydning, når man arbejder med sorg, at man som terapeut har øje for, om ens egen dødsangst eller egne livstemaer eller erfaring med oplevelser omkring døden kan komme til at stå i vejen for kontakten med klienten og dennes behov for forløsning.

At gå ind i et familierapeutisk sorgarbejde kræver muligvis et ekstra stærkt fodfæste hos den professio-

nelle, både i forhold til at have overblik over selve sorgprocessen hos hvert enkelt familiemedlem, men også til at kunne skabe et så trygt rum at tale om døden og sorgen i, at både forældre og børn får mulighed for at dele og bringe alt det usagte og sårbare frem i omsorg for sig selv og hinanden.

Sorg tager ikke kun farve af, hvordan familiens medlemmer individuelt har haft det med den afdøde, eller hvor tilgængelig sorgen er hos dem hver især. Sorg påvirkes også af, hvordan familiens indbyrdes samspil og dynamik er.

Jeg vil i det følgende i kort og forenklet form referere et familierapeutiskforløb, hvor det blev tydeligt, hvor betydningsfuldt det kan være at arbejde med familien samlet.

AT FÅ LIVET INDIGEN

Familien består af Hanne og hendes døtre Caroline og Emma på henholdsvis 13 og 17 år. Hannes mand og pigerens far, Carl, har 2½ år tidligere begået selvmord.

Da jeg møder familien første gang, er det med et ønske fra moderen, Hanne, om at ”få livet ind igen og ikke køre så meget i tomgang”.

Både Hanne og de to piger har tidligere modtaget hjælp i form af forskellige sorggruppetilbud, og Hanne har endvidere gået i et længere egenterapeutisk forløb, men alligevel bliver der ved med at være en fornemmelse hos dem alle tre af, at livet kører i tomgang. Hanne udtrykker det ved, at de ikke har fundet den rette hylde at sætte sorgen ind på, og ved den første samtale fylder savnet og sorgen hele samtalen.

Det viser sig hurtigt, at Hanne har en del modvilje mod at bevæge sig ind i det tabsorienterede spor. Hendes kropssprog er lukket, og hun vil ikke fortælle mig, hvem Carl var som menneske og ægtemand. Hun taler om vreden, men negligerer den og afværger den ved at sige, det kan hun ikke bruge tid på. Der er ikke nogen synlig kobling mellem følelserne og selve tabsoplevelsen hos hende på dette tidspunkt, og det virker som om, at de rene grundfølelser har iklædt sig et alternativt udtryk hos hende, muligvis somatisk i form af smerter i knæet og oplevelser af stresstilstand. Det fremgår dog tydeligt i samtalen, at familien heldigvis har et stort og godt netværk. De deltager i mange forskellige arrangementer og bliver inviteret med ind i mange nye varme og kærlige traditioner af venner og familie. Så da jeg lytter til beskrivelsen af deres hverdagsliv, bliver mit billede hurtigt, at den reetablerende del af sorgprocessen har fået meget fokus hos dem alle, hvilket er vigtigt for familiens nyorientering, men at der er en risiko for, at de på trods af de mange gode tiltag alligevel er blevet forladte i det tabsorienterede spor. Evnen til at pendulere mellem de to spor er ifølge Stoebe og Schut netop afgørende for, om sorgprocessen bliver harmonisk, og sorgen dermed kan begynde at fylde mindre. (Mogensen og Engelbrekt 2013 s.54).

Da familien kommer til anden samtale, fastholder jeg, at Hanne skal fortælle mig om den mand, hun har mistet, og pigerne fortælle om, hvem deres far var. Hanne fortæller nu mere detaljeret om Carl, men Emilie og Caroline får ikke så meget taletid, og da jeg også denne gang spørger til vreden, svarer Hanne kort, at vrede, det er hun altså ikke mere. Jeg spørger efterfølgende pigerne, om de er vrede på deres far. Caroline svarer, at det må de jo ikke være, det har mor sagt. ”Vi må ikke hade ham.”

Dette affører en længere snak, hvor jeg præciserer væsentligheden i også at lade vreden få lov til at komme frem i lyset. Vi taler om, at det at hade deres far for det valg, han traf ved at tage sit eget liv, ikke er det samme som at hade hele ham og alt det, han også havde været for dem. Pigerne græder dybt, da vi taler om dette, og Hanne tilkendegiver, at hun er enig.

Da jeg møder familien til den efterfølgende samtale, fortæller de, at den snak om vreden har gjort en forskel for dem. De har nu besluttet, at de vil have en ”kaste-med-tallerkener dag”, hvor de sammen kan smaske al den vrede ud, som de har indeni. Samtidig virker Hanne langt mere afslappet og indstillet på, at pigerne skal have plads. ”I dag tier jeg stille,” siger hun, ”nu må det vist være jeres tur.” Dette giver afsæt til en dyb snak, hvor Emilie og Caroline hver især tegner et billede af en meget kærlig far. Sammen får de alle tre talt om skyldfølelse og det skamfulde i, at selvmordet kommer foran tabet, hver gang de skal tale om det med andre mennesker.

Da jeg ser familien den efterfølgende gang, har jeg givet dem den opgave, at de hver især skal have et brev med skrevet til Carl. Et brev, hvor de siger tak for det, han har været for dem, men også et brev, som rækker ind i fremtiden med ønsker for denne. Det er væsentligt at huske, at børn bliver ved med at relatere sig også til den mistede forældre. Emilies og Carolines tilknytning til deres far bliver ved med at være der, selv om den forandrer sig.

Det bliver tre meget forskellige personlige fortællinger, der kommer ud af disse breve. I denne session opstår der en helt anderledes dyb kontakt imellem familien. Først læser pigerne deres breve højt. Brevene berører dybe tanker og følelser hos dem begge, de græder meget og kommer begge to i kontakt med en dyb gråd, der også får et anderledes afsæt i Hannes gråd. Også hun græder dybt og længe og går for første gang hen og krammer begge piger. Hun får spurgt til deres tanker og anerkender deres følelser, og der opstår en ny nærhed imellem dem.

Efterfølgende læser også hun sit brev højt, og da jeg møder hende med stor medfølelse, græder hun en dyb gråd og får derefter kontakt med sin vrede. Da tårerne har lagt sig, siger hun flere gange med en ny dybde i stemmen: ”Han var fand´me en tarvelig skiderik.”

Denne samtale er anderledes meget forløsende, rørende og meget stille. Det er en meget intens oplevelse, og de er alle tre i en helt anderledes ro, da vi afslutter denne session.

Det er klare min oplevelse, at familien – alle tre hver især – igennem samtaleforløbet får åbnet til en ny dybde i forhold til den tabsorienterede del af sorgen, og at det er betydningsfuldt, at de gør det sammen. De følelser og tanker, de hver især har mærket og talt om i sorggrupper og i egenerapi, får nu en ny forankring i deres fælles møde. Dette har stor betydning for, hvor legalt det

bliver at være forskellige steder med og i sorgprocessen for dem hver især. Man kan sige, at deres forståelse af sig selv og hinanden får en ny dimension og en ny nærhed.

Denne families historie bliver også et eksempel på, hvor vigtigt det er for terapeuten ikke at fortabe sig i arbejdet i den ene eller den anden procesdel. Hos denne

familie, hvor sorgen mere eller mindre har låst sig fast, bliver det af stor betydning, at de hver især kommer i en anden kontakt med sig selv og med hinanden. Det, at de er sammen – og de er jo hinandens vigtigste – hjælper dem til i højere grad til at kunne gå ind i det meget smertefulde.

I KONTAKT MED SIG SELV OG HINANDEN

Der er ingen rigtig eller forkert måde at sørge på, men hvis den sørgende forældre har svær adgang til en eller flere følelser og dermed ikke fleksibelt bevæger sig mellem de to spor, vil den sunde sorgproces også få vanskelige vilkår for børnene. Sorgens mulighed for at være fleksibel hos den voksne har således et parallelt spor til børnenes mulighed for selv at opnå en sund sorgproces. Hvis man som professionel ikke har øje for dette, når man aldrig børnene helt. Børnene bliver i stedet bærere af alt det usagte og ikke mindst af de 'forbudte' eller 'forkerte' tanker og følelser, og de kan komme til at samarbejde i familien på en måde, så deres integritet lider overlast (Juul 2005 s.54).

Jeg kunne derfor ønske, at flere professionelle terapeutisk ville vove at række hånden ud, ikke kun til børn i forskellige aldersgrupper, men også til hele familien, så de sammen kan inviteres til at tale om sorgen, så følelsen af alenehed får mulighed for at blive udskiftet med en ny forståelse, nærhed og samhørighed i familien.

Det kan være et intenst arbejde, men det giver både børn og forældre mulighed for heling på et langt dybere plan frem for en kontakt imellem dem, der kan blive vedligeholdende i hensynbetændelse.

De voksne har ansvaret for stemningen og måden, der kan tales om sorgen på i deres familie, og vi, der arbejder sorgterapeutisk, når kun børnene så langt, som vi når deres forældre.

LITTERATUR

- Davidsen-Nielsen, Marianne og Nini Leick: *Den nødvendige smerte. Om tab, sorg og adskillelsesangst*. (2. udg.). Hans Reitzels Forlag 2004.
- Dyregrov, Atle: *Sorg hos børn – en håndbog for voksne*. Dansk Psykologisk Forlag 2007.
- Dyregrov, Atle: *Børn og traumer*. Hans Reitzels Forlag 2011.
- Hart, Susan og Rikke Schwartz: *Tilknytning hos Winnicot, Bowlby, Stern, Schore og Fonagy*. Hans Reitzels Forlag 2009.
- Juul, Jesper: *Familierådgivning perspektiv og process*. (3. udg.). Århus, Schønberg 2005.
- Mogensen, Jesper og Preben Engelbrekt: *At forstå sorg – Teoretiske og praktiske perspektiver*. Samfundslitteratur 2013.
- Yalom, Irvin D: *Som at se på solen – at leve med døden*. Hans Reitzels Forlag 2009.



Stina Krakau er uddannet lærer, Kids Skills coach, familie- og psykoterapeut MPF. Er efteruddannet i SE-traumeterapi og arbejder til daglig i egen praksis i Valby og som konsulent på skoleområdet.