

# Kapitel I

## **ALDERENS BETYDNING FOR SORGREAKTIONEN HOS BARNET ELLER DEN UNGE**

Mange familier i Danmark oplever hvert år børn og unge, der inden de er blevet 18 år, mister en forælder eller en søskende. Børn og unges sorg ligner på mange måder de voksnes sorgreaktioner, men der er dog nogle anderledes aspekter, som spiller ind på deres sorgproces.

Det, der er vigtigt at huske ved mødet med børn og unge i sorg, er, at de børn og unge, som sørger, ud over at være i en udviklingsproces, hvor de langsomt skal modnes og udvikle sig i kraft af deres alder, også skal tage stilling til deres tab og være i den efterfølgende sorg.

Når et barn eller en ung mister en forælder eller søskende, sker der store omvæltninger i deres hverdag, og de oplever en hidtil ukendt psykisk smerte, hvor også den familiemæssige trykthed er forsvundet, idet den eller de tilbageblivende forældre også har lidt et stort tab (Guldin 2019 s. 62).

Børn og unges forståelse af døden udvikler sig i takt med, at deres tankegang modnes gennem deres barndom. Derfor kan dødsbegrebet ske i meget forskellige tempi, men udviklingsforståelsen lægger sig tæt op ad børn og unges almindelige udviklingstrin (Dyregrov 2007 s. 15).

Dette kapitel handler om børn og unges sorgreaktioner i de forskellige udviklingstrin på et mere overordnet og generelt plan, hvor den eksisterende forskning på området bruges som baggrundsviden, men hvor forskningen ikke uddybes i dette kapitel. Nogle af de vigtigste tab, som et barn eller en ung kan have, er tab i den nærmeste familie, og derfor er disse tab relevante at tage med her.

Sidst i kapitlet ses der nærmere på, hvad et traume kan betyde for et barn og en ung.

### **Børn før skolealderen**

De børn, der endnu ikke er startet i skole, er de mest passive og hjælpeløse, når en krise eller et dødsfald rammer dem. Dette skyldes ikke kun, at de er meget afhængige af hjælp fra voksne for at genvinde deres ligevægt, de har også en begrænset forståelse for, hvad der sker, og de har ingen muligheder for tankemæssigt at kunne ændre det og derved opnå kontrol og reducere deres angst.

Desuden er børn i denne alder meget sårbare over for adskillelser, og derfor rammer et dødsfald dem hårdt. De kan blive bange og forvirrede, når de drømmer om den afdøde, alt imens de gentager det skete igen og igen i deres lege.

Omvendt er små børn også beskyttet af deres mangelfulde begreber og deres manglende evne til at forstå konsekvenserne af dødsfaldet. Mange børn har en tro på, at den døde kommer tilbage på et eller andet tidspunkt. Denne tro skal ikke undervurderes i dens betydning, for det kan hjælpe børnene i deres sorg. De mindre børn kan også blive hjulpet af deres naturlige evner til at være åbne, konkrete og direkte.

Denne aldersgruppe kan også have en reaktion på dødsfaldet med en angstfyldt tilknytningsadfærd og en angst for fremmede, med megen gråd og med en klæben sig til de voksne. Der er også børn, der bliver mere tvære, vrede og aggres-

sive end sædvanligt. Mange børn oplever også søvnproblemer i denne alder, men ikke tristhed i udtalt længere perioder ad gangen (Dyregrov 2007 s. 59).

Børn i denne aldersgruppe har ikke deres fuldtudviklede evne til at følelsesregulere, og de kan derfor tit lade som om, der ikke er sket noget. Det kan for nogle børn være et effektivt forsvar mod deres følelser, for så længe de kan lukke følelserne ude, så har de det fint. Det er, når de senere begynder at tage mere og mere af virkeligheden ind, at de hurtigt kan gå fra tårer til smil.

Børn er afhængige af de voksne for at få den information, de har brug for til at forstå det skete, og derfor er det vigtigt, at der er nogle voksne, som kan se deres signaler og svare på deres spørgsmål (Dyregrov & Dyregrov 2018).

I denne tidlige alder har børnene ingen forståelse af, at døden er permanent, og de kan tænke på den afdøde som en, der sover, og at døde mennesker stadig kan se og følge med i deres liv.

Børn kan desuden udvise separationsangst og få en regressiv adfærd, hvor også søvnen kan blive ændret, ved at barnet kan være bange for at falde i søvn. Samtidig har barnet få eller meget begrænsede udtryksmuligheder for deres følelser, og man kan se, at de kan udtrykke vrede og tristhed. Følelser som vrede kan for barnet føre til en umiddelbar handling, såsom at slå et andet barn.

De kan også i denne alder blive meget optagede af basale behov for læring, og de kan leve i nuet, hvor de går ind og ud af sorgen, og deres tankegang er præget af, hvad barnet har magt over her og nu (Guldin m.fl. 2017).

Da børns forståelse af døden er meget forskellig i forhold til deres alder, kan følgende udsagn, som Atle Dyregrov (2012) har taget med i sin bog, belyse denne forståelse.

*”Kan vi hjælpe far op af graven igen? Kan vi tage saft med til far i graven?”*

*Eller*

*”Hvornår kommer lillesøster hjem igen? Hvem giver babyer mælk oppe i himlen? Kan hun høre os gennem al den jord? Kan drengebørn også dø?”*

Med disse udsagn fra børn bliver det tydeligt, hvilken forståelse og begrænsede udtryksmuligheder børn har i denne alder, samtidig med at de kan stille relevante, undrende spørgsmål, der belyser det, de tænker på her og nu.

### **Børn i skolealderen**

Skolebørn fra fem til ti år har udviklet et større udvalg af mest-ringsstrategier til at møde kritiske hændelser og dødsfald. De er blevet i stand til at skabe sig en indre handlingsplan, som kan gøre dem mindre sårbare. I denne alder kan børn tænke sig til nogle af de ting, de kan gøre, så det ikke sker igen, samtidig med at de i deres fantasi kan omgøre det, der er sket. Med dette menes, at de kan have tilkaldt en ambulance, politi eller andre. Det kan også være, at de i deres leg tager hævn over den, som, de oplever, kan være ansvarlig for dødsfaldet. Denne strategi ved at ændre eller hævne bruger børn til at modvirke hjælpeløshedsoplevelsen med.

Børn i skolealderen kan få nogle andre problemer end de mindre børn, fordi der stilles nogle andre krav til dem. I denne alder skal de være stærke, og de må ikke græde hele tiden. Børns skolepræstationer kan være påvirkede, både på grund af hæmninger af deres spontane tanker, og fordi barnets på-trængende erindringer kan føre til store koncentrationsvan-

skeligheder. Hvis barnet har forsænket stemningsleje, kan det også føre til mindre tankeaktivitet (Dyregrov 2012 s. 59).

I denne aldersgruppe udvikler børnene gradvist en forståelse af, at døden er uigenkaldelig, og at alle den dodes livsfunktioner er ophørt. De kan dog alligevel være modvillige til at anse døden for at være en mulighed for dem selv. De er stadig meget konkrete i deres tankegang og har brug for konkrete udtryk, såsom ritualer, billeder og gravsted, som en støtte til deres sorgarbejde.

De er også konkrete i deres årsagsforståelse, hvor de både kan forstå døden som et resultat af nogle ydre hændelser, der er kommet til dem, som ulykke og vold, og i den indre proces, hvor døden kommer som et resultat af sygdom og en høj alder.

Børn i denne alder tænker mindre på sig selv som midtpunkt, og de er i stand til at tage andre perspektiver og have medfølelse med andre, der har mistet en søskende eller en forælder, også i forhold til deres egne familiemedlemmer, som også er i sorg.

Efterhånden som børn bliver større, begynder de at forstå mere og mere om årsag og virkning på de forskellige hændelser, og de kan være optagede af retfærdighed ved de ting, som er sket. Fx at det kan ske, at der sker "onde" ting ved gode mennesker. Samtidig med at børnene bliver større, begynder de også mestre hændelsen ved at skaffe sig informationer og detaljer om det, der er sket (ibid. s. 18).

Med denne voksende forståelse og fornemmelse af uafhængighed, hvor barnet kan mentalisere og overføre viden, får barnet ikke altid den fulde forståelse af hele billedet. Barnet kan bl.a. bekymre sig for selv at blive syg og dø, samt at andre skal dø fra dem. Disse tanker kan få børn til at føle sig anderledes, fordi deres arbejde med selvforståelsen og egne kompetencer ligger i deres udviklingstrin, og det kan derfor

være svært at håndtere de følelser, som sorgen udløser, idet barnet har begrænsede strategier til at kunne håndtere den psykiske smerte, som sorgen har udløst (Guldin m.fl. 2017).

### **Ungdomsalderen**

I denne alder er de unge begyndt at udvikle evnen til at tænke hypotetisk, hvorved de kan vurdere mange flere og forskellige aspekter ved deres tab. De kan drage paralleller og kan vurdere uoverensstemmelser i det, de får oplyst om en hændelse på en mere kritisk måde. De kan også på tankeplan reflektere anderledes over dybe temaer, som fx de mere eksistentielle aspekter ved døden (Dyregrov 2012 s. 19).

Unge begynder i disse år langsomt at løsrive sig fra deres forældre, og de søger efter deres egen identitet, samtidig med at deres krop ændrer sig, og de udvikler nye funktioner, tankeprocesser og følelser i en sådan grad, at de er i stand til at forstå den langsigtede betydning, der er ved et dødsfald. Mange unge bliver også meget optagede af eksistentielle spørgsmål, som tydeligt kan blive aktiveret af dødsfaldet.

Unge kan frygte afvisninger og føle sig ambivalente over for deres forældre, hvor også deres afhængighed og uafhængighed af forældrene kan give dem problemer og præge deres livssituation.

De unges sociale liv, hvor venskaber betyder alt, bliver også påvirket af deres sårbarhed. Forstået på den måde at ungdommen betyder en naturlig løsrivelse fra forældrene og indebærer en modning af den unge, som også er en læring i forhold til tab og adskillelse, og et dødsfald i denne alder kan derfor have en negativ indvirkning på deres udviklingsforløb (ibid. s. 60).

Da unge er i stand til at forholde sig eksistentielt til døden og deres tab, kan denne lille historie om Aksel, som Atle Dyregrov (2012) har beskrevet i sin bog, vise det.

*Citat:*

*”Aksel på 15 år mistede sin storebror ved en ulykke. Han var meget ked af det i lang tid, ikke mindst over de mange ting, han vidste, broderen aldrig ville komme til at opleve, bl.a. at se sin søn vokse op. Hans evne til at anlægge et fremtidsperspektiv gjorde, at han reflekterede over, hvad broderen gik glip af, og hvad han selv aldrig ville komme til at opleve i forhold til sin broder. Han brugte tid til at tænke over, hvorfor dette skulle ske for broderen og ham selv, og hvorfor dette skulle ske med en person, som var så sød som hans bror. Han kunne også formidle, hvor stærkt han oplevede tabet af en rollemodel, som altid havde været der for ham, og han forstod, at dette tab kunne kaste skygger ind over resten af hans liv”.*

Det er vigtigt at huske på, at mange børn og unge også er robuste og omstillingsparate mennesker. Samtidig kan de tabsorienterede lidelser forebygges med den rette omsorg (Guldin 2019 s. 63).

## **FORSKELLIGE OG SPECIELLE DØDSFALD**

I dette afsnit er hensigten at se nærmere på de mest almindelige dødsfald, som børn og unge kan komme ud for i løbet af deres opvækst. Det betyder ikke, at jeg underkender betydningen af alle de andre tab, som kan opleves i løbet af barndommen og ungdommen.

Derimod har jeg rettet fokus mod familien og tabet af de nærmeste familiemedlemmer, idet familien er dér, hvor de centrale omsorgspersoner er i børn og unges liv.

### **Forældres død**

En forælders død er et af de mest fundamentale tab, et barn kan føle, fordi forældre i den ideelle verden støtter deres børn både psykisk og følelsesmæssigt, samtidig med at forældre giver deres børn et stabilt hjem, hvor de beskytter deres børn og er børnenes rollemodeller op igennem hele deres opvækst (Worden 1996).

Barnet og den unge mister ikke kun den, der står for den daglige omsorg, dødsfaldet af en forælder medfører ofte en mindre stabilitet og en stor omvæltning i deres hverdag.

Mange børn og unge har et stort behov for at holde dødsfaldet på afstand, sådan at de gradvist kan lade det skete slippe langsomt ind i deres bevidsthed.

Da et dødsfald af en forælder er så gennemgribende, holder de efterladte børn ofte dele af realiteterne på afstand, ikke fordi der er en realitetsbrist, men for at kunne tage dødsfaldet følelsesmæssigt ind i eget tempo. Denne form for følelsesmæssigt forsvar ses ofte hos børn, når de lige har fået besked, og der kan nogle børn græde, begynde at le eller blive meget direkte og praktiske.

På grund af børns og unges manglende tolerance over for stærke følelser, er de i stand til at skubbe det skete ud af deres bevidsthed i længere perioder, og de kan give indtryk af, at alt er godt, og som det plejer at være (Dyregrov 2012 s. 42). Deres stærke følelser kommer ofte til udtryk i andre situationer, som når de fx ser en film, læser en bog eller møder andre, der har det dårligt. Deres følelser kommer ofte til udtryk isoleret fra dødsfaldet.



De fleste børn, der mister en forælder, klarer sig godt både i barndommen og senere som voksne. På trods af dette er der undersøgelser, der viser, at tabet af en forælder er forbundet med en sårbarhed over for psykiske problemer, især depression, i både barne- og voksenalderen. Det er her ikke kun tabet af forælderen, der spiller ind, men også nogle af de konsekvenser, som tabet har medført for familien og den efterlevende forælder i form af omsorgspres, ændret økonomi eller andre negative livsforhold i forbindelse med tabet (Parke & Manicavasagar 1986).

Der er større risiko for problemer senere i livet hvis:

- Dødsfaldet sker pludseligt
- Det rammer ældre børn
- Der mangler støtte fra familien
- Der mangler en erstatningsperson

Der er lavet yderligere undersøgelser, hvor det viser sig, at børn senere kan udvise en række emotionelle og adfærdsmæssige symptomer, som fx angst, depression, vrede og tab af færdigheder, som de tidligere har kunnet mestre. Disse reaktioner kan vare meget længe og stadig volde dem problemer i op til to år efter tabet (Worden 1996).

Mange børn og unge skaber en form for idyllisering af den døde forælder, hvilket kan blive et problem for dem, fordi en sådan idyllisering ikke tillader vreden mod den døde forælder at komme til udtryk, og de vil derfor rette denne vrede ud mod omgivelserne i stedet.

Det kan være svært for den efterladte forælder at skulle etablere et nyt forhold, hvis barnet eller den unge kræver, at familiens rutiner og regler forbliver som før dødsfaldet.

*”Linda på seksten blev rasende, da hendes mor skulle i biografen med en mandlig ven lidt over et år efter, at hendes far døde. Da hun blev spurgt, hvor lang tid, hun syntes, ville være passende, før hendes mor kunne gøre sådan noget, hvæsedde hun: Aldrig” (Dyregrov 2012).*

Når en forælder dør, er der en del unge, som tvinges ind i en voksenrolle, hvor de må tage et ansvar, som ikke svarer til deres alder. Der er en del unge, der kommer til at fungere som erstatningsforældre for deres yngre søskende. Denne rolle som trøster eller erstatningsforælder kan medføre, at de ikke får bearbejdet deres egen sorg, samtidig med at de risikerer at tabe dele af deres egen barndom og ungdom.

Imidlertid kan et gensidigt støtteforhold imellem den efterlevende forælder og større børn, hvor de kan hjælpe hinanden, være værdsat og til gavn for begge parter, fordi det kan understrege børnenes uafhængighed og overgang til voksenrollen.

Her ses, hvordan også små børn kan forstå og give udtryk for rolleændringer, som kan ske i deres familie.

*”En dreng på seks år, som mistede sin håndværkerfar, sagde lige efter dødsfaldet. Han har ikke brug for værktøjet længe. Nu er det mig, der er manden i huset” (ibid.).*

Det forholder sig heldigvis ikke sådan, at børn som mister en forælder, får et liv med problemer, idet det er sådan, at de fleste børn med et forældertab klarer sig lige så godt som børn, der ikke har haft et forældertab.

Årsagen er, at børns evne til at tackle tab er afhængig af, hvordan den efterlevende forælder sørger for at være et godt familiemæssigt fundament for barnet. Desuden er det vigtigt,

at barnet kan tale om den døde forælder over tid og efter eget ønske (Dyregrov 2012).

### **Søskendes død**

Børn og unges reaktion, når de mister en søskende, er på mange måder den samme reaktion som ved en forælders død. Men selve intensiteten, varigheden og konsekvenserne på længere sigt vil for det meste være mindre.

Når et barn dør i en familie, påvirker det hele familien og hele familiens trivsel. Derfor oplever en efterlevende søskende ikke kun tabet af en legekammerat og rival. De oplever også stærke følelsesmæssige reaktioner hos de voksne, samtidig med at de er udsat for forældrenes angst for, at de også skal dø.

De oplever forældrenes manglende opmærksomhed og energi samt deres dårlige samvittighed over, at de ikke magter at tage sig tilstrækkeligt af deres andre børn.

I en familie påvirker dødsfaldet af et barn ikke kun de nulevende børn, det kommer også til at påvirke de børn, der bliver født senere, da der er stor fare for, at forældrene af ængstelse bliver overbeskyttende i en sådan grad, at børnenes selvstændigheds- og identitetsudvikling hæmmes.

Den position, som den døde søskende har i søskendeflokken, har også en betydning, og der sker en omfordeling af rollerne i søskendeflokken, samtidig med at der også kommer det tomrum, den døde har efterladt sig.

Der er stor grobund for selvbebrejdelser og skyldfølelser blandt søskende, alene af den grund at søskendeforhold ofte indebærer ambivalente følelser. Hvis der er stærk søskendejalousi eller et dårligt forhold mellem søskende, vil dette kunne forstærke problemerne i sorgbearbejdelsen.

I familier, hvor et barn er sygt og dør, kan man indimellem se en såkaldt overlevelsesskyld blandt de tilbageblivende