



# Barn og sorg

De følgende råd er ment å være til hjelp for helsepersonell og foreldre med barn som har opplevd dødsfall i familien. Ingen regel er uten unntak, og det understrekes at rådene må tilpasses den individuelle situasjon. Likevel - rådene kan tjene som en slags praktisk håndbok for voksne som skal forholde seg til barns sorg.

- ❖ Ikke vent med å fortelle barnet om dødsfallet, og gi nøyaktig informasjon om hva som skjedde.
- ❖ Si at den døde aldri vil komme tilbake.
- ❖ Fortell om begravelse.
- ❖ Ikke snakk om reise eller søvn. Bruk ordet død.
- ❖ Ta tid til å samtale med barnet selv om det er vanskelig.
- ❖ Lytt til barnets tanker og forståelse av det som skjedde.
- ❖ La barnet tegne og leke det det opplever - det gir barnet mulighet til å uttrykke følelser på dets eget "språk".
- ❖ La barnet se den døde etter dødsfallet, med unntak av de tilfeller der den døde er ille tilredt.
- ❖ Forbered barnet på hvordan den døde ser ut (blek og kald)
- ❖ Barn går fort ut og inn av situasjonen, lek avveksler med alvor raskere enn det vi er vant med.
- ❖ La barnet delta ved svøping og / eller begravelse, men la en voksen være med som støtte og forklarer av det som skjer.
- ❖ Dersom det er en foresatt eller søsken som er død bør også små barn være med i begravelsen. Senere kan vissheten om at "*jeg var tilstede*" bli viktig for den enkelte.
- ❖ La barnet om mulig få delta praktisk ved å tenne lys, gi en tegning eller blomst til den som er død.
- ❖ Ha minner framme - lag album- se på bilder og film.
- ❖ Ta barna med på besøk på kirkegården.
- ❖ Unngå at barnet blir adskilt fra foreldre ved at det må bo hos andre.
- ❖ Tilstreb normalt familieliv.
- ❖ Aksepter økt behov for nærhet og kontakt hos barnet.
- ❖ Motarbeid skyldfølelse ved å forsikre barnet om at ingenting som det har gjort eller tenkt var medvirkende til det som skjedde.
- ❖ La barnet uttrykke både negative og positive følelser overfor den døde.

Rådene er hentet fra et intervju med psykolog Elin Hordvik

