

Diskussionsunderlag till filmen

TVÅ TENNISSKOR

BRIS
BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET



Rädda Barnen
Save the Children Sweden



Röda Korset



När John förlorar sin mamma i en bilolycka förändras hela livet i ett enda slag. Hur sörjer en tolvåring? Vad behöver han för stöd? Det är inte alltid så lätt för omgivningen att veta hur vi skall göra. Här följer information om barns tankar och känslor och vad som kan hjälpa dem att hantera livet efter en nära anhörigs död.

Diskussionsfrågor till filmen ”Två tennisskor”

- Vilka spontana reaktioner, frågor och funderingar får du efter att ha sett filmen?
- Vilka reaktioner hos John och hos pappan förvånar dig mest?
- Hur reagerar du på den besökande familjen. Hur skulle de kunna förändra sitt stöd?
- Tror du Johns reaktioner är vanliga för barn som sörjer?
- På vilket sätt skulle du stödja John?
- Hur skulle du stödja pappan i hans roll som förälder?

Vad händer för ett barn när en familjemedlem dör?

När en förälder eller ett syskon dör, blir världen plötsligt en otrygg plats för barnet eller tonåringen, allt man var van vid i livet har ryckts bort eller blivit mycket förändrat. Barnet förlorar den person som dog, men också annat:

- Den speciella relationen som fanns mellan barnet och den döde. ”Nu när mamma är död, finns det ingen mer som vet vilka mina älsklingskakor är” sade en femtonårig flicka.
- Ett livsavsnitt – ”jag hade just blivit tonåring och så fick jag bli vuxen över en natt”, berättade en tonårsflicka efter det att hennes pappa hade dött. Hela tonårsutvecklingen kom av sig för en tid.
- Sammanhanget – familjen som den var. En pojke funderade: ”Vi kommer inte att bli en vanlig familj igen innan jag flyttar hemifrån.” Han förstod att sorgen och det undantagstillstånd som den för med sig skulle vara länge.
- Framtidstron och förhoppningarna. ”Man vet inte – vad som helst kan hända, när som helst.”
- ”Identiteten” Nu när min storasyster är död, är jag enda barnet, eller är jag en lillasyster ändå?”
- Världsbild – livsåskådning. ”Jag kan inte tro på Gud för han lät mamma dö, fast jag bara är tio år!” Men ett annat barn tyckte ”Men det måste ju finnas en Gud och en himmel, för då kan vi ses igen!” Barn i sorg kan kastas in i djupa livsåskådningsfrågor på ett sätt som deras jämnåriga kanske inte gör förrän flera år senare under uppväxten.

*”JAG HADE JUST
BLIVIT TONÅRING
OCH SÅ FICK JAG
BLI VUXEN ÖVER
EN NATT”*

- Det sörjande barnet kan möta starka reaktioner och känslor hos sig själv och andra. Barnet kanske försöker att inte gråta, av rädsla att inte kunna sluta. Ledsenhet, ilska, skuld, kanske lättnad i vissa fall. Det blir ett sammelsurium av starka och ibland motstridiga känslor som kan finnas i kroppen på ett alldeles nytt sätt. Eller ”Jag grät inte en droppe på pappas begravning... det måste vara något fel på mig!” Men många barn menar att man inte behöver gråta för att man sörjer ”Man kan gråta inuti.” Det kan vara skrämmande att se mamma gråta och gråta – hon som brukar vara den som är trygg och tröstar. Men det kan också kännas väldigt skönt att få gråta tillsammans med pappa, dela sorgen och känslorna.

*”MAN VET INTE –
VAD SOM HELST
KAN HÄNDA, NÄR
SOM HELST”*

Barns reaktioner i sorg och kris

LEDSENHET OCH GRÅT

Ledsenhet och gråt är uttryck för sorg och saknad.

ÄNGSLIGHET OCH SÅRBARHET

Rädsla vid avsked, oro att mista någon annan i familjen, mobiltelefonerna blir viktiga i kontakten mellan familjemedlemmarna (även föräldrarna!), man vill ha koll på att allt är ok.

ILSKA OCH UTAGERANDE

”Jag blev jättebråkig i skolan och på rasterna, fast då fattade jag inte att det hade med mammas död att göra” sade en tolvårig flicka.

KLÄNGIGHET ELLER ISOLERING

Många yngre barn blir klängiga och pockar mer på uppmärksamhet. Andra barn drar sig istället undan.

SKULDKÄNSLOR

Skuldkänslor och orimliga ansvarskänslor är vanligare än man tror, också hos förskolebarn. Att lyssna på barnet, ge korrekt information och undanröja missförstånd kan motverka skuldkänslor. ”Om jag bara hade sagt åt mamma att gå till doktorn när hon hostade så där mycket” kan en nioårig son resonera.

SKAM

”Det känns som om kompisarna tycker att vår familj är litet konstig som har en mamma som är död.” Man känner sig udda och annorlunda och det skäms man för.

SÖMNSTÖRNINGAR

På kvällen när man ligger i tystnaden i sängen kommer alla tankarna och det kan bli svårt att somna. Mardrömmar är inte ovanligt. Många barn vill sova i mammas eller pappas säng under en ganska lång period, även när de egentligen är ”för stora” för det.

KROPPSLIGA SYMPTOM

Kroppsliga symptom som huvudvärk, magont, muskelspänningar, ökad infektionskänslighet.

FÖRSÄMRAD SJÄLVBILD OCH SJÄLVKONTROLL

Många barn och ungdomar känner i sorgen inte igen sig själva. ”Förut var jag en glad tjej, som hade flera kompisar, nu har jag liksom tappat gnistan”. ”Jag är rädd att kompisarna tycker att jag har blivit tråkig.”

KONCENTRATIONSSVÅRIGHETER

Koncentrationssvårigheter ger ofta skolproblem.

TRAUMATISKA MINNEN ELLER FANTASIER

Om dödsfallet innehållit skrämmande inslag, kan otäcka bilder från sjukdomstiden eller olyckan dyka upp när man är ensam och sysslös, eller när man skall somna.

BARNETS EGET SORGSPRÅK

Barn i kris och sorg kan uppvisa olika reaktioner, men de är inte alltid så tydliga. ”Jag är så orolig för min elvaårige son. Han verkar inte sörja sin pappa och jag är rädd att allt kommer i tonåren” kan en mamma säga. Det är klart att pojken sörjer, men han uttrycker det kanske inte så som vi vuxna väntar oss. Att titta på skillnader i barnens beteende före och efter dödsfallet kan ge en bild av hur barnets eget sorgspråk ser ut.

Vad hjälper ett barn i kris och sorg?

OMHÄNDERTAGANDE OCH TRYGGHET

Barn – också stora barn och ungdomar – behöver få veta att de inte kommer att bli övergivna, att de kommer att fortsätta vara omhändertagna av vuxna, fast mamma eller pappa har dött.

KONTINUITET OCH FÖRUTSÄGBARHET

När allt är uppochner där hemma är det skönt för barnet att få fortsätta att gå till förskolan eller skolan, där allt går sin gilla gång och är som vanligt. Det är dock viktigt att vara uppmärksam på barnets ökade känslighet och ork, korta av dagis- eller skoldagen om det blir för mycket för barnet. Det är också viktigt att personalen, de vuxna, inte förväntar sig att det sörjande barnet skall vara som vanligt och jobba på som om inget hade hänt. Acceptansen för sorgen klingar tyvärr ofta av hos omgivningen efter några enstaka månader.

TYDLIGHET, KLARHET OCH INFORMATION

Barn i alla åldrar behöver få information, om sjukdom och död, på en intellektuell nivå som de kan förstå. Helst skall sådan information ges av barnets familj, eller av personal, i samråd med familjen. Det är OK att säga ”Jag vet inte”, då man

*”DET KÄNNES SOM
OM KOMPISARNA
TYCKER ATT VÅR
FAMILJ ÄR LITET
KONSTIG SOM
HAR EN MAMMA
SOM ÄR DÖD.”*

inte vet. Om möjligt med tillägget ” ... men jag lovar att försöka ta reda på det, och berätta för dig så fort jag vet.” Lova aldrig mer än du kan hålla.

DELAKTIGHET

Både under sjukdomstiden och efter dödsfallet behöver barnen få vara medräknade och delaktiga. En pojke som var tio år när hans mamma dog i cancer var flera år senare upprörd över att föräldrarna och storasyskonen hela tiden hade dolt hur sjuk mamma var och att hon inte skulle överleva. Det tog pojken lång tid innan han kunde lita på de vuxna igen ”om de ljög om det här stora för mig, vad håller de mer hemligt för mig?”. ”Skall barnet vara med på begravningen?” är en vanlig fråga från föräldrar och andra vuxna. Idag förespråkar man att barnen skall vara med, just för att de inte skall hamna utanför i familjens viktiga ritualer. Men det är klokt att en vuxen som barnet känner, och som inte är lika drabbad av egen sorg kan stödja speciellt det yngre barnet. Många begravningsbyråer, präster och andra begravningsförrättare är idag inställda på att barnen inkluderas på ett respektfullt och lyhört sätt.

RESPEKT

Att bemöta ett barn med respekt för hans eller hennes integritet hjälper den sörjande att återfå en känsla av kontroll. Visa att du vill lyssna och stödja, men var lyhörd för vad barnet signalerar.

ATT BLI LYSSNAD TILL

"Det kan bli jobbigt när någon frågar "Hur mår du?" och så förväntar de sig ett "Bra", men i stället kommer man med värsta utläggningen om att man inte mår så bra", sade en flicka. Ibland vill barn och ungdomar inte prata om sin sorg, för de är rädda att ingen skall orka lyssna. En annan flicka önskade: "Kompisar skall lyssna och inte säga så mycket. Det är bra att bara lyssna".

SJÄLVFÖRSTÅELSE OCH REFLEKTION

Att få vända och vrida på saker och ting gör det lättare att begripa vad som hänt och händer och varför man reagera fungerar som man gör. En större självkänedom ger ökad inre trygghet och hjälper till i sorgbearbetningen.

Hur förstår barn dödsfall och sorg i olika åldrar?

Barn liknar vuxna mest i sina känslor och minst i sitt sätt att tänka. Ofta tror vuxna att det är tvärt om!

SPÄDBARN

Spädbarn kommunicerar via kroppsspråket. De lever i nuet. Det behövs ingen ordrik tröst, det är själva närheten som är det väsentliga. Prata gärna med spädbarnet, de känner av kroppsspråket, även om de inte förstår orden. Späda och små barn är mest av allt rädda för att bli övergivna. Då en förälder dör, är det just det som sker. Det är viktigt att man då inte överger barnet, utan försöker

*”OM DE LJÖG DET
HÄR STORA FÖR
MIG, VAD HÅLLER
DE MER HEMLIGT
FÖR MIG?”*

undvika ytterligare förändringar och förluster, eller gör nödvändiga förändringar så skonsamma som möjligt. De vuxnas uppgift är att inte överge och att undervika ytterligare separationer”.

FÖRSKOLEBARN

De utforskar världen från den trygga basen, mamma eller pappa. Det blir skrämmande om basen sviktar, när mamma dör. De har tillgång till fantasin, men de har svårt att skilja på fantasi och verklighet, eftersom de egna lek- och drömsymbolerna är lika verkliga som den yttre verkligheten; som Alfons med sin låtsaskompis ”Mållgan”.

Barnet tror att den egna tanken kan påverka skeenden, dvs att det man tänker händer. Inget händer utan avsikt, tror förskolebarnet, som inte förstår att saker kan hända av slump eller otur. Allt har ett syfte med sin existens, det finns för att vara till nytta på något sätt. ”Månen finns för att den skall lysa på natten, så att det inte skall vara så mörkt.” Därför är det viktigt att berätta att ingen dör för att någon tänkte arga tankar och att någon kan dö fastän ingen ville det. Tydliga och lättförståeliga förklaringar förhindrar skuld känslor och rädsla hos förskolebarnet.

Barnet frågar om allt ”Varför?” Barnet frågar efter syftet med döden. Besvara hellre frågor med ”för att” än med ”därför att”. Förskolebarnet tänker konkret – den som är död lever någon annan stans. Och varför kan inte förskolebarnets tankar om vad som händer när man är död, vara precis lika sanna som den vuxnes?

Existentiella frågor hos förskolebarnet handlar bland annat om konkret rädsla för att kroppen skall skadas – blodet kan ta slut. Eller att smitta, sjukdom och död alltid hör ihop. Viktigt att också förskolebarnet får information om dödsorsaken.

Skrämmande för barnet är det han eller hon inte förstår och det som de vuxna undviker att tala om.

Den vuxne behöver visa att förskolebarnet inte blir övergivet. Den vuxne skall inte ljuga för barnet kring sjukdom och död, utan ge en så fullständig bild av verkligheten som möjligt. Lita på barnets egen konstruktiva fantasi, förskolebarn har många kloka och bra svar själva!

SKOLBARN, 6–12 ÅR

Tänkandet blir logiskt – skolbarnen kan utföra konkreta operationer, de kan förstå komplicerade saker om de får testa med egna händer. ”Hjärnkontoret” och ”Evas funkarprogram” är TV-program direkt för denna åldersgrupp. Skolbarnen kan fråga rakt på sak kring sjukdom och död och behöver få ärliga och konkreta svar. De förstår att livet har risker och de börjar inse sin egen sårbarhet. Men de har inte de vuxnas verktyg för att hantera den kunskapen, vilket kan göra dem ängsliga.

I den här åldern har barnet just upptäckt att de vuxna inte kan allt och inte alltid bestämmer och styr på bästa sätt. Det gör att barnet kan tvivla på att de vuxna kan någonting alls. Att känna sig smartare än mamma och pappa är en härlig känsla ibland, men blir också skrämmande. Ett tydligt exempel finns i

*”DE BEHÖVER
INTE SÄGA NÅGOT,
INTE TRÖSTA,
BARA LYSSNA,
LÅTA MIG FÅ
BERÄTTA, NÄR
JAG SJÄLV ORKAR
OCH VILL.”*

Pippi Långstrumps alla relationen med vuxna runt henne – Prussiluskan, poliserna Kling och Klang, damerna på kafferepet, alla kan Pippi övertrumfa och göra sig lustig över.

Skolbarnen kan efterleva regler men upplever fortfarande i denna ålder att reglerna kommer från de vuxna och de behöver utmana reglerna, testa gränserna och överlista de vuxna.

De ställer upp hypoteser om ”den antagna sanningen”, en sorts idealbild av hur deras verklighet ser ut. När idealbilderna inte stämmer med verkligheten, är de benägna att hålla fast vid idealbilderna. De lever ofta gärna ”som om”, de tänker ”glada tankar” som tröst i sorgen. Många vuxna kan därför lätt tro att skolbarnen inte sörjer den döde, men det är i själva verket en strategi för att klara smärtan och sorgen. Jfr John i filmen, som i sin sorgbearbetning av mammas död länge ”håller fast” vid att mamma kanske ändå lever, vilket vi bland annat ser i hans drömmar.

Livsfrågor hos skolbarnen i åldrarna 6–9 år handlar ofta om skuld och ansvar och det finns fortfarande rester av magiskt tänkande i hur barnen förklarar och hanterar verkligheten.

SKOLBARN, 9–12 ÅR

I 9–12 årsåldern börjar självständighetsutvecklingen ta fart. Barnet blir noga med att hålla på sin integritet, är inte lika öppen mot föräldrarna som tidigare. Hemliga klubbar bildas, dagböcker med lås börjar komma till användning. För den vuxna kan förändringen komma som en chock. ”Min dotter brukar ju berätta allt för mig, och nu kan jag bara maktlös stå och se henne stänga dörren framför mig.” Det är viktigt att de vuxna respekterar barnets integritet, finns närvarande och visar engagemang, men har is i magen inför barnets spirande behov av att hålla en del inom sig själv.

TONÅRINGEN

Tonåringen kan förstå abstrakta problem och de kan se olika perspektiv. De kan se saker ur flera synvinklar och ta hänsyn till komplexa samband. De kan förstå processer och förändringar och kan tänka och fungera mycket mer flexibelt än yngre barn. De kan fullt ut förstå dödens oåterkallelighet och dödens konsekvenser såväl för andra som för dem själva, det vill säga, de vet att alla skall dö, helst när vi är gamla, men att det kan hända i förtid också. Men att möta döden när man är på väg att bli vuxen och flytta hemifrån kan kräva att tonåringen skyddar sig på olika sätt. Till exempel med att förneka att sorgen gör så ont som den gör, eller med ilska mot allt och alla. Några blir tysta, vill inte prata med någon, andra blir upproriska. En pojke beskrev i efterhand att han blev ”allmänt illbattig” och att han spelade ”ondskefull musik” en tid efter det att hans pappa hade dött. Någon kanske flyr in i testande av droger. Det kan bli en tid av osäkerhet och risktaganden.

Existentiella frågor hos tonåringen handlar om identiteten, självständigheten, sexualiteten och relationer. Man grubblar kring livets mening och livsåskåd-

*”JAG ÄR RÄDD
ATT KOMPISARNA
TYCKER ATT JAG
HAR BLIVIT
TRÅKIG.”*

ningsfrågor. Den sörjande tonåringen kan beskriva sig som ”ett huvud högre” än sina jämnåriga.

Den vuxne behöver respektera tonåringens integritet, men samtidigt förmedla att tonåringen inte blir övergiven, trots utspel och avståndstagande från den unge. Tonåringen behöver bemötas med ärlighet och öppenhet. Han eller hon klarar av och önskar oftast att få samma information som de vuxna och vill bli inkluderad i samtal och beslut på en mogen nivå.

Föräldrar är kris

När föräldrar är i kris blir de mindre lyhörda för barnets behov. De har svårare att dela sina känslor och har mindre tid och ork till närhet och omsorg om barnen. De har svårare att upprätthålla regler och disciplin och ger efter mer för barnen. De blir lättare irriterade, vilket kan bli förvirrande för barnen, som först inte får några tillsägelser alls och så plötsligt rinner sinnet på föräldern.

Föräldrar i kris blir ofta mer överbeskyddande, vilket kan spä på yngre barns ängslighet, men bli provocerande för de äldre barnen och tonåringarna, som känner sin frihet beskuren, även om de själva blivit mer oroliga för att de skall hända något för någon annan i familjen.

Vad kan vi göra för att stödja barn och familjer i sorg?

Allt vi gör eller säger som visar att vi är ärligt engagerade, går fram och uppskattas av den sörjande. Många sörjande barn och unga önskar sig mest av allt att personer i omgivningen skall lyssna, när de vill prata om sin sorg. De önskar också att omgivningen skall förstå att sorgen inte går över på några månader. Uthållighet, med andra ord. Ofta hör vänner och grannar av sig kort efter dödsfallet, men efter en tid blir det tyst. Men behovet av förståelse och stöd finns kvar också på längre sikt. När allt är kaos och man inte orkar tänka ut vad man skall ha till middag, känns det bra om det ringer på dörren och en granne står där med en färdiglagad gryta. Erbjudanden om skjuts av barnen till aktiviteter, eller läxhjälp är lika välkommet.

I SKOLAN ELLER FÖRSKOLAN

I skolan eller förskolan tillbringar barnen sin mesta tid. De vuxna där kan göra mycket för att ge hjälp och stöd. Förskolan och skolan representerar kontinuitet och stabilitet, det är skönt att bara få vara där, även om barnet själv inte orkar vara som vanligt. Lyssna när barnet eller ungdomen vill prata. Visa ditt deltagande, att ”låtsas som om inget hänt” tas lätt som ointresse, eller att man inte vet att barnet har förlorat en viktig person, men undvik att vara påträngande med ditt stöd. Var lyhörd för timingen, ingen elev vill bli utpekad inför hela klassen. Undvik att säga ”Jag vet hur det känns för dig”, du vet ju faktiskt inte och ”Stackars dig!”, som kan fungera försvagande på den som sörjer – ingen vill vara en stackare! Är du osäker på hur barnet eller ungdomen själv vill ha det, fråga – det är det allra bästa.

*”JAG BLEV JÄTTE-
BRÅKIG I SKOLAN
OCH PÅ RASTERNA,
FAST DÅ FATTADE
JAG INTE ATT
DET HADE MED
MAMMAS DÖD ATT
GÖRA”*

Håll föräldrarna informerade om hur barnet fungerar i förskolan eller skolan. Eftersom föräldrarna själva är i kris och sorg, förmår de inte ha ansvaret för kontakten, det faller på dig som förskole- eller skolpersonal. Ta reda på hur krisen påverkar elevens skolarbete. Har eleven det behov av extra studiestöd? Ge även kamraterna stöd – både i deras egen vilshenhet kring död och sorg och i att vara en bra kompis.

IBLAND VILL BARN OCH UNGDOMAR INTE PRATA

Det kan göra för ont eller de hittar inte ord och begrepp för att uttrycka sitt inre. Skuld känslor och förvirring gör att det blir svårt att prata, liksom rädsla att ingen skall lyssna. Rädsla att mista kontrollen och börja gråta, hindrar många litet äldre barn eller ungdomar från att prata, speciellt i skolan inför alla andra. Det tar tid för den vuxne i skolan att bygga upp sådan tillit att barnet vågar öppna sig, det kan gälla att skynda långsamt. Men ibland har barnet faktiskt inget behov av att prata, han eller hon har pratat nog just nu, eller har andra att prata med. Ta reda på om någon annan vuxen ger samtalsstöd.

VERKTYG VID SAMTAL

Ofta saknar barn och tonåringar ord för sitt inre och det känns sällan naturligt för barn att sitta och samtala rakt upp och ner. Och ändå är det när känslor och tankar kan kläs i ord som barnet kan förstå sina känslor och reaktioner. Det kan vara lättare att komma igång med ett samtal när man har något för händer. Och att uttrycka sig utan ord är ibland det som känns bäst. Här kommer några förslag på aktiviteter som stimulerar eller kompletterar samtal:

- Teckning och målning
- Lek. I leken kan barnet bearbeta sin sorg, men också vila från den
- Oavslutade meningar, ”Jag önskar att...”
- Collage
- Skriva brev eller dagbok, fylla i en minnesbok om den man saknar, ”minnesburkar”
- Att rita diagram och kurvor tydliggör. Dagsschema, termometer ”Så här känner jag mig just nu”, ”Känslor över tid”. Är känslorna likadana hela tiden? ”Känslokarta”, eller ”känslugubbe”. Var kroppen sitter känslorna?
- Lera, pysselsaker
- ”Första-hjälpen-låda” att ta till när sorg och saknad blir övermäktig

*”FÖRUT VAR JAG
EN GLAD TJEJ,
SOM HADE FLERA
KOMPISAR, NU
HAR JAG LIKSOM
TAPPAT GNISTAN”*

Mer om barn i sorg och kris medmänskligt stöd

”En annat liv!” Annika Gillispie, Sara Hedrenius, Röda Korset

”Barn och unga i sorg och trauma”, BRIS

”Kompisboken om sorg”, Lotta Polfeldt, Rädda Barnen

”Du är hos mig ändå”, Suzanne Sjöqvist (W&W 2006)

”I taket lyser stjärnorna”, Johanna Thydell, Natur & Kultur

Mer information

www.redcross.se

www.bris.se

www.rb.se