

Efterladte forældre gør det godt

Af cand.psych.aut. Eva Helweg, faglig rådgivningschef i Børn Unge & Sorg

Når et barn mister sin mor eller far, så slår det sikre fundament i deres tilværelse revner, og i de revner bor utrygheden. Mange voksne i barnets liv kan være med til at lappe revnerne. Den efterladte forælder er den vigtigste. Opgaven er at genetablere tryghed og sikkerhed.

Forældrene bærer børnenes sorg, børnene bærer forældrenes sorg, og på den måde er der dobbelt sorg i de familier, hvor en forælder falder bort. Trods disse vilkår har de allerfleste efterladte forældre en stor opmærksomhed på deres børn og formår at skabe et nyt livsfundament for et rigtigt godt liv for børnene.

Børn skal hjælpes til at være børn

Jeg har i 15 år arbejdet med børn og unge, der har mistet en forælder eller en søskende og har haft mindst 1.500 børn til samtaler.

Jeg gør det, fordi jeg brænder for børnene. Jeg elsker børn. De har på deres egen måde en livsvisdom, som giver mig meget. De har en umiddelbarhed og en kraft i deres tilgang til deres situation, som er imponerende. Kan man få det uspolerede frem i børnene, så er man nået langt i at hjælpe dem med at klare tabet af en forælder. Det er livsbekræftende at møde børn i meget vanskelige livssituationer og måske hjælpe dem til at bruge deres egne ressourcer til på trods af svære omstændigheder at få et godt liv.

Børn ved ikke, hvad det vil sige at gå til psykolog, og når de møder os, tænker de ikke på os som psykologer men som personer. Selvom jeg har en faglighed som psykolog, så er mit primære redskab i forhold til børnene mig selv som person. Børnene er meget til stede, når de er her og vil gerne have hjælp til at få det bedre.

Hos psykologen kan børnene få et rum, hvor de ikke skal passe på den voksne, og hvor de kan fortælle om de tanker, de gør sig. Forældre beskytter deres børn, men børn beskytter også deres forældre. Det ansvar kan de lægge fra sig hos mig. Opgaven er at give dem en tryghed, hvor de kan og vil fortælle, hvad de tænker og føler. De viser mig en enestående tillid. Den skal jeg leve op til ved at være meget nærværende. Hvert møde er intenst og enestående.

Det er heldigvis sjældent, at der i familier, der mister, ikke er nogen til at tage sig af børnene. Jeg møder oftest børn med en tilbagebleven forælder, der har meget stor omsorg overfor børnene og en stor bekymring over, hvordan deres børn skal komme igennem tabet. Børn har udover familien voksenkontakt i dagsinstitutioner og skoler, og problematiske sorgreaktioner kan blive fanget her. Derfor er det ikke kun særligt ressourcestærke familier, der lægger mærke til børnenes problemer og hvis nødvendigt sørger for at de kommer i for eksempel sorggrupper etc. Dog er der stadig en overvægt af ressourcestærke familier blandt brugerne af Børn Unge & Sorgs tilbud.

Børnene fortæller mig om det allersværeste i deres liv, og jeg skal kunne rumme alt, hvad de fortæller. Det er aldrig børnene som sådan, der er svære at kapere, men det kan deres livsomstændigheder eller omgivelsernes behandling af dem være. Det er for eksempel en helt urimelig situation at miste begge forældre, og det sker desværre somme tider. Det kan være svært at få myndighederne på banen i god tid, selvom man ved, at det kommer til at ske.

Uanset opmærksomhed fra myndigheder og professionelle, så er den efterladte forælder den vigtigste person i børnenes liv og nøglen til at de kommer videre i livet med så få ar på sjælen som muligt. Jeg får de efterladte forældres historier set med børnenes øjne, og jeg må sige, at de efterladte forældre generelt gør det godt!

Børns sorg er for livet

Døden er en naturlig følge af livet, men det er ikke naturligt, når børn mister en forælder. For børn er forældre det sikre fundament i tilværelsen. Det er meningen, at forældrene skal være der, indtil deres børn bliver voksne. Alle børn har på et eller tidspunkt været bange for at miste deres forældre, uden at det er blevet konkret. Når børn reelt mister en forælder, så kan alt, der før var sikkert i tilværelsen, blive usikkert. Man regner med, at forældrene er der, og pludselig er den ene af dem der ikke mere.

Det er ikke alle børns sorg, der bliver kompliceret, og som kræver professionel hjælp. Alle børn, der mister, har brug for omsorg fra de nære omgivelser, og omkring halvdelen klarer sig med den omsorg. 20-30 procent har brug for begrænset støtte. 10-15 procent har brug for mere grundlæggende hjælp ved komplicerede omstændigheder.

En række omstændigheder kan komplicere det sørgende barns liv:

- Faren eller moren er død efter et langt sygdomsforløb. Under sådan et forløb ændrer den syge sig som forælder, og det er svært for børnene. For eksempel kan hjernetumorer medføre personlighedsforandringer, eller den døende kan afvise børnene. Det er vigtigt, at børn får lov at være sammen med den døende, selvom vedkommende selv kan føle, at det er for smertefuldt for børnene at se ham/hende i den syge tilstand.
- Meget pludselige og traumatiserende dødsfald
- Selvmord
- Den efterladte forælder kan i sjældne tilfælde sørge så meget, at vedkommende har svært ved at tage sig af barnet. Det vil samtidig ofte få barnet til at bekymre sig meget om den forælder.
- Skilsmissebørn kan føle sig alene med deres sorg, da den tilbageblevne forælder og dennes familie sandsynligvis sørger mindre. Barnet mister også sit ene hjem og måske kontakten til den afdøde forælders familie.
- Nogle børn har en særlig sårhed, der gør, at de bliver mere påvirkede end andre.

Der kan sagtens gå op til et halvt år, inden det reelt går op for barnet, at mor/far er død. De kan godt føle, at det er en slags drøm, eller at mor/far bare er ude at rejse og snart kommer hjem igen. Vi kender denne følelse af uvirkelighed som voksne, og den kan være endnu mere udtalt for børn. Reaktionerne på dødsfaldet kan derfor godt komme lang tid efter.

Alle børn reagerer på at miste en forælder, og det er helt naturligt at være ked af det og at gå ind og ud af sorgen. Nogle reaktioner er problematiske, og børnene skal eventuelt have hjælp. Efterladte forældre skal holde øje med:

- Søvnbesvær
- Mareridt
- Problemer med at være væk fra den efterladte forælder
- Koncentrationsbesvær
- Problemer med kammerater
- Psykosomatiske symptomer som ondt i maven eller hovedet
- Tics og overdrevne ritualer
- Generel tristhed

Børn har tendens til ikke at ville tænke på det, der er svært, og det som de bliver kede af. Det er der en slags fornøft i, men det er ikke holdbart i længden. Børn bliver ofte kede af det ved sengetid, for de kan godt flytte tankerne i løbet af dagen, men når de skal sove vender de tilbage. Det er godt at have denne evne, men den skal bare ikke bruges hele tiden. Alt det kan være med til at stoppe eller forsinke barnets udvikling i en periode. Min opgave er at minimere de reaktioner, der hæmmer deres udvikling og samtidig gøre plads til, at børnene har deres afdøde mor eller far med sig.

Der skal også gives plads til glæden. Det er ikke forbudt at føle glæde og have det sjovt. Der kan opstå nye muligheder efter dødsfaldet. Barnet har måske altid ønsket sig en kat, men familien har ikke kunne have kat på grund af moderens allergi. Efter moderens død får familien en kat, som barnet bliver meget glad for. Det betyder ikke, at man glædes over, at moren er død, men der er opstået nogle muligheder som man er glad for. Det er svært for voksne og endnu mere for børn at rumme de dobbelte følelser. Man er både glad og ked af det, når man har mistet, og man kan ikke være ked af det hele tiden.

Nogle børn bliver forskrækkede over de tanker, de gør sig, når de har mistet. De kan blive bange for mange ting, for eksempel mørke, at falde i søvn, at blive forladt eller at miste den tilbageblevne forælder. Bekymringer kan komme til at fylde for meget, så for eksempel angsten for at styrte ned i flyvemaskinen kan overskygge glæden ved at skulle på ferie. De kan få det svært ved at være sammen med deres venner, fordi de får en anden alvor ind i livet. De kan få skyldfølelse. Alle børn er uartige en gang imellem, og pludselig kan en sådan hændelse komme til at fylde utroligt meget hos barnet i tanker om, at deres gerninger er skyld i farens eller morens død. Et barn kan for eksempel tænke, at det er dets skyld, at dets mor døde af kræft i maven, fordi barnet en gang kom til at sparke hende i maven under leg.

Alle børn får på et eller andet tidspunkt nogle ideer om at ville op til den døde forælder i himlen, men de har også en forestilling om at kunne komme ned igen. Det er vigtigt at lade børnene vide, at det er den afdødes ønske, at børnene skal blive i livet og have det godt, samtidig med at man understreger, at den afdøde kæmpede for selv at blive i livet. Især de små børn skal have at vide, at den døde ville komme tilbage, hvis de kunne. På den måde minimerer man også det svigt, der ligger i at være blevet forladt af sin mor eller far.

Nogle spørger, om det er mest skånsomt at miste, når man er et lille eller et stort barn. Mit svar er, at det er lige slemt, men følelserne og konsekvenserne kan være forskellige. Børn under fem år har ikke et abstraktionsniveau til at kunne forstå døden. Det er altid i barnets verden et svigt, når den ene forælder dør – for de helt små er det et massivt svigt. Det kan ramme deres grundlæggende tryghed i livet. Selvom de små måske ikke kan huske den afdøde og dødsfaldet intellektuelt, så sætter erindringen sig i deres krop. Det sætter nogle følelser i gang, som de har svært ved at sætte ord på. Det er ubehageligt, og man kan blive

bange og ked af det. Jo ældre barnet bliver, jo mere genkendelige bliver disse følelser, og jo bedre et ordforråd får barnet til at udtrykke følelserne. Behovet for forudsigelighed og struktur i hverdagen er af særlig vigtighed for de små børn.

Der kan resten af deres liv ske ting, der kan udløse denne erindring af at blive forladt og svigtet. Følelsen af utryghed er ikke blot en kortvarig reaktion på dødsfaldet, men et vilkår, som mennesker der har mistet som små lever med resten af livet. At miste sin far eller mor som barn er ikke en kortvarig krise men et livsvarigt tab. Over tid skal følelserne for den afdøde flyttes fra det smertefulde til, at de positive minder fylder mere og mere. Savnet vil altid være der og fylde forskelligt i perioder livet igennem. Man kan komme til at savne sin døde mor eller far, når man som voksen bliver gift, får børn eller kommer ud for en krise. Det kan også have konsekvenser i voksenlivet, at drenge har manglet en faderfigur eller piger en moderfigur i opvæksten. Det kan give usikkerhed på morrollen eller farrollen, når man selv bliver forældre.

Det er typisk at tvivle på, om man sørger nok. Mit svar er, at alle sørger på sin egen måde, og børn springer mere ind og ud af sorgen end voksne. Der er ikke én rigtig måde. De sørgende er stadig de individer, de altid har været med alle de forskelle, der er på mennesker. Man er stadig fodboldspiller, kan lide vandmelon og kan lide at lege med veninderne for eksempel. Nu er sorgen blot kommet med som en del af identiteten ved siden af alle de andre karakteristika. Børn vil gerne i skole og til fritidsaktiviteter kort efter et dødsfald. De vil gerne bruge de sider af sig selv, som de plejer og have et normalt liv, og de er ofte hurtigere klar til det end voksne. Søren vil ikke bare være ham, hvis far er død. Søren vil være Søren!

Efterladte forældre skal skabe tryghed

Fælles for efterladte forældre er at være i tvivl om, hvorvidt deres børns adfærd er naturlig for alderen, eller om den er begrundet i deres tab. Det er godt, at forældrene har den opmærksomhed på børnene, men det er også vigtigt at kunne være rolig og lægge bekymringerne fra sig. Ved at tage for mange hensyn til børn på baggrund af sin nervøsitet, kan man som efterladt forælder komme til at bekræfte børnene i de ting, som de bekymrer sig om, for eksempel at den efterladte forælder kan dø. I Børn Unge og Sorgs telefonrådgivning får mange efterladte forældre bekræftet, at de klarer opgaven med børnene godt, og at de ikke har brug for professionel hjælp. Ofte er det tilstrækkeligt til at få fjernet usikkerheden. De får noget ro og klarer sig fremover uden at få behov for at komme hos os.

Den efterladte forælder skal rumme barnets sorg og reaktionerne knyttet dertil. Hvis man hele tiden prøver at glatte ud og få barnets sorg til at gå væk, så lader man barnet alene med sin sorg. Man skal ikke sige til barnet, at man forstår, hvordan det har det, for det gør man ikke. Men man skal kunne rumme, at det i perioder er meget ked af det, og man skal være til stede. Det er en god erfaring for barnet at få lov til at være ked af det. Det giver mulighed for at opleve, at ked-af-det-heden faktisk går over igen. Nogle børn er bange for at give sig selv lov til at være kede af det, fordi de er bange for, at det aldrig stopper. Jeg husker en dreng, der havde mistet sin far. Jeg spurgte ham, hvorfor jeg aldrig havde set ham græde, når jeg nu kunne se, hvor ked af det han var. Hans svar var, at det turde han ikke, fordi at han så ville dø af væskemangel, for han ville aldrig holde op med at græde igen. Det er et godt billede på, hvor kede af det disse børn er, og hvor bange de kan være for at give los for følelserne. At miste er et kontroltab, og børnene har behov for at kontrollere det, de rent faktisk kan kontrollere, såsom gråden.

Det er ikke barnets opgave at skabe kontrol. Den opgave skal den efterladte forælder tage ansvaret for, og det er faktisk denne forælders vigtigste opgave at vise, at barnet kan lægge det fra sig og leve som et barn. Børnene har behov for at se, at den efterladte forælder godt kan klare det, selvom han/hun er ked af det.

Midt i kontroltabet skal den efterladte forælder vise, at selvom opvaskemaskinen ikke bliver tømt, og menuen i en periode står på købepizza, så skal man nok få styr på det. Man skal vise, at man godt kan passe på sine børn, og at de ikke behøver at passe på den voksne. Det er ekstra vigtigt, at forældre til børn, der har mistet, holder det de lover. Holder man ikke det man lover, så bidrager det til barnets følelse af utryghed.

Den efterladte forælder skal skabe en forudsigelig struktur i hverdagen og sørge for at informere børnene om, hvad der skal ske, så de føler en sikkerhed i, hvem der henter dem, hvad de skal efter skole osv.. Fantasien er grænseløs, men viden har en kant. Ofte er det som børn forestiller sig værre end virkeligheden. Informer derfor børnene grundigt både under sygdom, døden og bagefter. Man skal ikke overbebyrde børnene med informationer men sørge for, at de forstår det, der sker i deres liv og hverdag. Kommuniker klart og ærligt, så der ikke er så stort et rum for fantasien.

Børn gør sig umage for ikke at gøre sine forældre kede af det og kan derfor undlade at tale om visse tanker og følelser. Den efterladte forælder skal fortælle, at man er ked af, fordi moren eller faren er død, og at det ikke er det at tale om tabet, der udløser ked-af-det-heden. Man kan sige, at man er ked af det hele tiden, men at det blot kommer frem, når man taler om det. Man kan også gøre opmærksom på, at det faktisk hjælper en at tale om den døde.

Efterladte forældre udtrykker, at det allervigtigste for dem er at bringe deres børn gennem tabet på den bedst mulige måde midt i deres egen sorg og i en situation, hvor tid og ressourcer er knappe, fordi man er den eneste voksne i husstanden. Det er en stor opgave.

En død forælder er stadig forælder

Børn kan blive bange for at glemme den døde forælder og får dårlig samvittighed, hvis de ikke føler, at de tænker nok på vedkommende. Mit svar er, at selvom vi ikke altid har en bevidst tanke om den døde, så ligger de hele tiden i underbevidstheden. De er altid med, og vi behøver ikke være bange for, at de forsvinder for os. Det er godt, for vi har brug for begge forældre resten af livet, også selvom den ene er død.

Børn skal blive ved at kende den forælder, de har mistet og de værdier og normer, som deres mor eller far stod for. Det giver mulighed for gennem livet at have dem med ved store og små beslutninger. Man kan tænke, at det her ville min mor nok ikke have været så glad for, og så kan man vælge at undlade at gøre det eller gøre det alligevel. Pointen er, at den afdøde stadig skaber et fundament og en mur at spille bold op ad, selvom de ikke er i live mere. De mennesker, vi bliver som voksne, bliver vi i et samspil med begge forældre, hvad enten de er levende eller døde. Det er synd, hvis børnene ikke kan tænke på den døde forælder, fordi det er for hårdt. Jeg prøver at hjælpe børnene til at have den afdøde med i livet på en afbalanceret facon. De skal ikke fylde det hele, de skal ikke idealiseres, de skal være i et realistisk rum hos børnene.

Den efterladte forælder har den største opgave i at tegne billedet af den afdøde og lade denne være en del af barnets liv. Der skal skabes en fortælling om den afdøde, uden at denne fortælling bliver dyrket for meget. Den efterladte forælder skal finde balancen og flette den afdøde naturligt ind i hverdagen.

Fælles for de børn, jeg møder er, at de alle har en fornemmelse af, at den døde stadig er hos dem på en eller anden måde og kan følge med i deres liv. Det er typisk, at børnene føler, at den døde kommer til dem

om aftenen, når de ligger i deres seng. Det kan udløse frygt, for historier om ånder og spøgelser er uhyggelige. Jeg spørger børnene, hvorfor de tror, at deres døde mor eller far kommer til dem. De er aldrig i tvivl om, at den døde vil dem det godt og vil passe på dem. Den tanke kan fjerne deres frygt, og forestillingen om den dodes tilstedeværelse kan blive til noget rart. Det åbner op for at have en dialog med og om den døde.

I mine samtaler med børnene kan vi forestille os, at afdøde er med i lokalet og sidder på en stol. Jeg understøtter børnene i denne tro, da ingen af os jo reelt kan vide, om det er rigtigt, og det er under alle omstændigheder rart for børnene at tænke på, at mor eller far lytter med. Det giver mulighed for at sige noget til den afdøde. Den efterladte forælder kan godt blive lidt overrasket, hvis vedkommende kommer ind og får at vide, at han/hun ikke må sidde i en bestemt stol, fordi den døde far/mor altså sidder der. At tale om de dodes tilstedeværelse hos de levende kræver stor tillid. Det er ikke noget børnene deler med mange, for ifølge normerne er man mærkelig, hvis man har disse tanker.

Generelt er det svært for børn, når den efterladte forælder får en ny kæreste, fordi det udfordrer den døde forælders plads. Nogle børn glæder sig over det, fordi man bliver en mere hel og normal familie. Men mange oplever det som et svigt og kan blive i tvivl om, hvorvidt mor eller far stadig elsker den, der er død. Den forælder, der netop har mødt en ny kærlighed kan i forelskelsen ændre så megen adfærd, at det er et problem for barnet, der pga. sit tab har brug for forudsigelighed og opmærksomhed.

Hvis barnet faktisk godt kan lide den nye kæreste, kan det også selv føle, at det svigter sin døde mor eller far. Det kan genopleve nogle af de følelser, det havde lige efter dødsfaldet, fordi livet igen ændres markant. Børn, der har mistet, skal forberedes ekstra grundigt på større forandringer, såsom at skulle flytte eller at få en stedfar/mor.

Jeg oplever børn, der hverken taler til eller kigger på deres fars eller mors nye partner, og hele relationen kan være rigtig problematisk. Jeg prøver at give børnene et billede af, at menneskers hjerter gennem livet til stadighed kan rumme mere og mere kærlighed. Far eller mor kan godt både elske sin partner i himlen og sin partner på jorden, ligesom de kan elske flere søskende.

Den efterladte forælder må gå til opgaven med at integrere den nye kæreste så naturligt som muligt og tale åbent med børnene om det. Man vil jo aldrig vælge en partner, der ikke er god for børnene, eller som ikke kan kapere, at den afdøde er en del af familien, og det skal man kommunikere til børnene. Man skal ikke præsentere for mange potentielle partnere for børnene, men møder man én, som man gerne vil have et længere forhold til, så er det vigtigt at være ærlig og fortælle det til børnene. Man skal som forælder vide, at ens børn er gode til at gennemskue en, og de ved altid, hvordan man har det. Uærlighed er et tillidsbrud, og børn, der har mistet er ekstra sårbare over for det. Det er en svær balance, for den nye må på ingen måde blive spillet på banen som en erstatning for den afdøde. Det vil føre til stor afvisning fra barnet.

Hvis man som voksen selv føler, at det er lidt forkert, at man indgår i et nyt forhold, så vil man videregive denne følelse. Tilgangen skal være, at det er dejligt, at der kommer en voksen mere til, og man skal vise barnet, at man stadig ønsker og magter at give den afdøde en plads.

De ufrivilliges klub

Jeg vil på ingen måde forherlige situationen for børn og voksne, der mister, men man kan godt få en styrke med i livet. At miste som barn kan give en større modenhed og en klarere prioritering af, hvad der er vigtigt i livet. Mit budskab er, at man kan få et godt liv på trods af, at man som barn har lidt et meget stort tab. Mit budskab er også, at vi professionelle kun kan yde en del af hjælpen, men at den vigtigste omsorg for disse børn skal findes i deres nære omgivelser.

Når unge mennesker dør, så er det skræmmende for omgangskredsen, og vi er ofte bange for at være i det rum sammen. På grund af vores angst og vores følelse af magtesløshed kan vi komme til at efterlade den, der har mistet, lidt alene. Min datters veninden blev for mange år siden kørt over og dræbt på vej hjem fra et besøg hos os. Det var naturligvis frygteligt traumatisk for alle, især for hendes forældre. Jeg var meget sammen med dem i tiden efter men oplevede nogle gange ikke at kunne rumme dem, fordi deres smerte var så stor. En dag da jeg så dem på gaden, flygtede jeg ind i en butik for ikke at skulle tale med dem om deres sorg. Det var et svigt. Det respektfulde ville være at kunne sige fra overfor hinanden, og for eksempel sig til, hvis man en dag ikke kan klare samværet med den sørgende. Det er ikke tilladt i vores samfund, hvor vi har svært ved både at sætte grænser overfor hinanden og at udholde andres smerte. Disse ting kræver et større mod, end de fleste af os har. Jeg håber i mit arbejde at bidrage til, at vi får en mere naturlig måde at være sammen i sorgen i vores helt almindelige medmenneskelige relationer.

Når vi taler om børn, der mister en forælder og de efterladte forældre, så slår ord ikke til. Men de oplever, når de møder andre i samme situation, en fælles forståelse, der nærmere er usynligt i luften end i de konkrete ord. Der er en genkendelse, en viden og en tolerance blandt børn, der har mistet og blandt efterladte forældre, som ikke deles af de, der ikke har mistet.

Jeg håber, at denne bog vil få læseren til at føle sig som et medlem af den klub, hvor forståelse, omsorg og fællesskab findes.