

Till dig barn som sörjer - vid Corona pandemin

När en viktig person som stått dig nära blir allvarligt sjuk eller dör kan känslorna och frågorna vara många.



Alla reagerar efter att något sånt här har hänt. Det är normalt, naturligt och vanligt. Speciellt hårt drabbas du om döden kommer plötsligt och oförberett. Hur just du reagerar är inte konstigt eller annorlunda.

Sorg är en normal reaktion på förlust och det du går igenom följer därför inga särskilda faser eller mönster. Hur du upplever sorgen vet bara du. Andra barn kan reagera likadant eller olika som du, så det kan vara bra att veta hur man kan må så att du kan prata om det.

Just nu kanske allt känns överkligt – händer det verkligen mig? Tusen frågor kanske snurrar runt i ditt huvud och du kanske känner dig rädd för allt möjligt. Vissa känner av att de är mer arga eller irriterade, kanske även på den som precis har dött.

Den personen hade den här sjukdomen som heter "covid-19". Alla gjorde allt de kunde för att göra den personen bättre. Trots det dog personen och det är jättesvårt att förstå att den som nysst levde nu är död och aldrig mer kommer tillbaka. Kanske frågar du dig vad det innebär att någon dör och aldrig kommer tillbaka.

Du kanske just nu har olika fantasier om den som dött, vilket är vanligt. Som barn kan man vilja prata/låtsasprata när man leker och tänker på den man förlorat, även om man vet att det inte är på riktigt.



Du kanske är orolig nu för att andra personer skall dö i samma sjukdom. Då behöver du veta att de flesta människor bara känner sig och blir lite dåliga ett tag och sedan mår de bättre igen.

Det är viktigt att du tar saken i din egen takt och att du gör det en tid framöver.

Ha roligt emellanåt! Gör det du vanligtvis blir glad över! Blanda stunder då du är ledsen med stunder då du är som vanligt. Det hade säkert den som dött också tyckt om, att du gör det som är bra för dig.



Det är viktigt att du får den information du behöver. Du kan kanske prata med en vuxen som kan svara på de frågor du har och berätta för dig om vad som händer. Tänk efter vem du kan prata med, det kanske inte är den vuxna du vanligtvis pratar med, då den också kan vara ledsen.



Teckna och måla vad du känner eller lek. Kanske kan du leka något ni lekte tillsammans?

Du kanske ibland kan ta fram en bild på den som dött, så att du får en stund då du kan tänka på personen och minnas.

Det är också bra för dig om du är med på visningar och begravningar. Då är det viktigt att du har en vuxen med dig som du kan prata med och som finns med för dig.

Du kommer senare att märka att minnesdagar, som när den som dött fyller år, kommer att vara dagar fyllda med olika känslor. Det är normalt och naturligt när någon du tycker mycket om har dött.

Om en tid kommer det att kännas bättre, även om du alltid kommer att sakna den som nu har dött.



Om inte, kan du be någon vuxen att kontakta Barnavårdscentralen, Elevhälsovården i skolan eller Barn och Ungdomspsykiatrien.

Du kan behöva hjälp utifrån om du undviker allt som har med den döda att göra eller om du fortfarande efter en tid är rädd för att något annat ska hända. Speciellt om det påverkar hur du lär dig i förskolan och skolan eller hur du tar för dig under dina fritidsaktiviteter.

Du skall inte gå själv med dina tankar för länge, så att du kanske är helt för dig själv. Det är bra om det finns både vänner och vuxna runt omkring dig, som du framöver kan prata och dela minnen tillsammans med. Då kommer det svåra och jobbiga att kännas lite lättare att bära.

Lästips:

Göran Gyllenswärd: Sorg finns. Rädda Barnens förlag, 1999

Ulf Nilsson och Eva Eriksson: Alla döda små djur. Bonnier Carlsen, 2006

Ulf Nilsson och Anna-Clara Tidholm: Adjö, herr Muffin. Bonnier Carlsen, 2002

Angelica Lundqvist: Knutte far till himlen. Bokförlaget Natur och Kultur, 1992

Suzanne Sjöqvist. Du är hos mig ändå. Ungdomar och barn om att mista en förälder.
Wahlström & Widstrand, 2000

©Foto: Yanan Li & Adobe Stock