

## Till dig som har ett barn/ungdom som har mist en viktig person i covid-19

### Förlust ur ett barns/ungdomens perspektiv

Ibland kan man tänka att ett barn eller en ung person som har mist någon viktig inte påverkas så mycket eftersom de är "för unga" för att förstå de fulla konsekvenserna av döden.



Detta är inte sant. Även bebisar kan uppleva förluster även om de inte kan bearbeta de tankemässiga konsekvenserna av den.

Barn och ungdomar måste få möjlighet att sörja precis som vuxna får göra.

Att försöka ignorera eller förhindra barnets/ungdomens sorg är inte skyddande för dem.

Sorg är en normal reaktion på en förlust och sorgprocessen följer inget strömlinjeformat mönster för barn och ungdomar utan är en unik upplevelse och ser olika ut för var och en. Man kan ändå finna likheter och mönster som går igen hos många och som det därför kan vara bra att känna till. Det blir då lättare att veta om allt går som det "ska" eller om man eventuellt behöver söka hjälp.

Barn och ungdomar, oavsett ålder, behöver uppmuntras att prata om hur de känner och tänker. De behöver stöd för att förstå sina reaktioner. De starka och främmande reaktionerna som de kan uppleva, kan bli skrämmande eftersom de inte har någon tidigare erfarenhet som kan hjälpa dem att förstå.

Det kan hända att

- barnet/ungdomen håller tankarna och känslorna för sig själv
- försöker undvika de starka känslorna eller känner sig överväldigad av dem
- inte kan sätta ord på känslorna

Då kan det vara viktigt att du som vuxen uttrycker för dem vad som är vanliga tankar och känslor i en sådan situation, så att barn/ungdomar förstår vad som händer i dem och får det lättare att hantera sådana nya känslor.

Tänk på att barn och ungdomar sörjer på olika sätt.

Tänk också på att för barn och ungdomar kommer sorgen att förändras under deras liv. Barn och ungdomar kan, när de blir äldre och deras förståelse utvecklats vidare, få andra nya tankar om döden. Det gör att vi behöver prata om det de då tänker på.

Barn och ungdomar har ett naturligt sätt att gå i och ur sorgen och kan därför lätt växla mellan olika känslor eller aktiviteter. Det skyddar dem och hjälper dem att bära och hantera sorgen.

De behöver tid för att sörja och de behöver få fakta om dödsfallet med ett språk som passar deras ålder och förståelsenivå.



Barn och ungdomar behöver veta att deras nära och kära har dött, hur de dog och var de är nu. Det är viktigt att vara ärlig mot det sörjande barnet eller den unga personen: det innebär att man erkänner och accepterar deras sorg. Säg sanningen om barnet eller ungdomen vill veta något om döden eller den som dött. Barn är experter på att förstå vad som är sant eller inte. Sanningen kan också komma till deras kännedom senare genom t.ex. kompisar eller släktingar.

Det är okej om du inte vet svaret på en specifik fråga. Uppmuntra barnet eller den unga personen att fråga även om du inte vet svaret på deras fråga, du kan säga att du återkommer med svaret.

## Hur kan du prata med ditt barn eller din ungdom om döden orsakats av coronaviruset (Covid-19)



De allra flesta barn har frågor om viruset och kan vara oroliga. Men för de barnen som har haft någon viktig person som har dött eller har en familjemedlem som är sjuk, kommer oro och rädsla sannolikt att vara starkare.

Speciellt hårt drabbas barn och ungdomar om döden kommer plötsligt och oförberett.

- Ta dig tid att prata med ditt barn/din ungdom om det som är svårt
- Använd ett enkelt, direkt språk som passar deras utvecklingsnivå.
- Använd termerna "dog", "död" och "dött" - omskrivningar som "morfar har somnat in" eller "farmor har åkt till en annan plats" är förvirrande. Barn får bättre hjälp i sin förståelse och upplevelse av vad som hänt genom att använda rakare och tydligare ord.
- Håll barn/den unga informerade om vad som har hänt och vad som kommer att hända (t.ex. om begravningen)
- Kolla hur mycket de har förstått t.ex. genom att be dem upprepa vad som sagts
- Gå igenom händelseförloppet och upprepa förklaringarna mer än en gång
- Se till att de förstår att de inte har någon skuld till det som hänt
- Lyssna på deras känslor, tankar, bekymmer, minnen
- Låt barnen/ungdomen teckna eller leka om vad de gått igenom då kan de uttrycka vad de känner på sitt eget "språk".
- Äldre barn kan ha nytta av att läsa, lyssna på musik eller skriva om händelsen
- Dölj inte tankar och känslor för barnen: visa dem att det är tillåtet att vara ledsen eller arg.
- Försök behålla kontinuitet i deras vardagsliv (hemma, skola, förskola, aktiviteter, kompisar ...)
- Försök hålla koll på de vanliga rutinerna i hemmet, särskilt när det gäller måltider och sänggående.



**Några konkreta förslag för dig:**

"Jag har något väldigt sorgligt och svårt att berätta. [Namn] dog. Du kommer ihåg att jag sa att han / hon hade den här sjukdomen som heter covid-19 och att alla gjorde allt de kunde för att göra henne/honom bättre? Tyvärr, trots allt det [Namn] och läkarna och sjuksköterskorna gjorde, blev sjukdomen för stark och hans/hennes kropp klarade inte av att bli frisk. Hans/hennes lungor slutade fungera och hjärtat slutade slå, så att [Namn] dog."

"Vi vet att alla levande saker kommer att dö en dag. Blommor, djur, fjärilar, människor dör alla så småningom ..."

"De flesta människor dör när de är väldigt gamla. Ibland kommer någon att dö innan de är gamla på grund av till exempel en olycka eller allvarlig sjukdom."

"När någon dör slutar kroppen att fungera och den personen kan inte längre göra de saker hon/han kunde när hon/han levde, som att röra sig eller prata eller krama eller spela."

"Tyvärr har [Namn] dött. Alla önskar att hon/han inte hade dött och fått leva i många år. Men hennes/hans kropp kunde inte fortsätta fungera och så dog hon/han. Hjärtat slutade att slå, lungorna slutade att andas och hennes/hans hjärna slutade tänka, därför så dog hon/han."



## **Tänk på att ditt barn/ungdom kan bli mycket orolig för de andra närståendes hälsa efter att någon viktig person har dött.**

Det är naturligt att barn och ungdomar som har upplevt att någon viktig person dött kan oroa sig för att något kommer att hända med någon annan i hennes/hans familj/närhet.

Vad kan du göra?

Det kan vara bra att påminna ditt barn eller din ungdom att de flesta människor som får Covid-19 bara upplever milda symtom och de flesta återhämtar sig från viruset.

Du kan säga till henne/honom att det är osannolikt att andra kommer att bli mycket sjuka, och om de blir det, så kommer någon att ta hand om dem, och om du får viruset kommer du antagligen bara att vara lätt eller lite sjuk.

"Jag vill att du ska veta att jag känner mig väldigt frisk och även om jag får viruset kanske jag bara känner mig lite dålig i några dagar."

"Vi är friska och vi kommer att göra allt vi kan för att behålla det på det sättet, för jag vill vara med och spela med mina barnbarn / fira år 2050."

"Vi kommer att se till att [Namn] blir omhändertagen på det bästa möjliga sätt."

Barn och ungdomar är experter på att upptäcka om vuxna inte är uppriktiga gentemot dem. Då blir trösten inte hjälpsam och genuin.

I stället för att säga "ingen vi känner kommer att dö", kanske du kan säga: "från allt jag har hört är det osannolikt att någon vi känner kommer att dö och vi kommer att göra allt vi kan göra för att skydda oss."

## **Dela minnen**

Att prata om döden med ditt barn eller din ungdom kan vara svårt och oroande för dig som själv ska hantera en förlust. Du behöver uppleva och bemästra din egen sorg och samtidigt förmedla trygghet när du hjälper ditt barn eller din ungdom, vilket kan bli en svår ekvation för dig att lösa.

Men var själv trygg i att du känner ditt barn eller din ungdom bäst och att hon/han uppskattar mycket att få denna hjälp av dig i nuläget.

Det kan för din del påverka hur du ser på ditt föräldraskap, eller synen på att vara vuxen, framöver.

Det är viktigt för er alla att fortsätta prata om den älskade som har dött och dela minnen.



Det kan vara bra att dela minnen om något som ditt barn brukade göra med den som har dött. Ni kan också dela roliga minnen som får er att skratta tillsammans eller skapa album, titta på foton, filmer.

#### **När behöver barnet/ungdomen extra hjälp?**

##### **Om barnets/ungdomens beteende förändras påtagligt efter dödsfallet**

Just nu är det en svår period för ditt barn eller ungdom. Det kommer att bli annorlunda och så småningom kommer det också att kännas bättre för henne/honom, men skulle det inte bli så, kan du söka hjälp genom att kontakta BVC, Elevhälsovården i skolan, Ungdomsmottagningen, Primärvården eller Barn och Ungdomspsykiatri.

Speciellt om barnet eller ungdomen efter en tid känner lika stark saknad. Barnet eller ungdomen kanske undviker allt som har med den döda att göra eller är rädd för att något annat ska hända. Det är vanligt att man i början tänker att när nu detta hänt så är det bara frågan om när nästa katastrof sker. Om det påverkar hur barnet eller ungdomen lär sig i förskolan, skolan eller gymnasiet är det också bra att söka hjälp. Viktigt är också hur det tar för sig under fritidsaktiviteter.

Hon/han skall inte gå själv med sina tankar för länge. Det är bra om det finns både vänner och vuxna runt omkring, som hon/han framöver kan prata och dela minnen tillsammans med. Då kommer det svåra och jobbiga att kännas lite lättare att bära.

#### **Ta hand om dig själv!**

**Superföräldrar eller supervuxna existerar inte på riktigt: att bara göra det bästa du kan är allt som dina barn behöver. Sök hjälp för dig själv om du har svårt att hantera din sorgereaktion eller känner att du har svårt att räcka till för ditt barn och din ungdom.**

**Lästips:**

Chesterson Ken: **När en förälder plötsligt dör – att hjälpa barn genom trauma och sorg.** Insidan 2011.

Dyregrov Atle: **Sorg hos barn. En handledning för vuxna.** Studentlitteratur 2008.

Dyregrov, Atle: **Grief in young children. A handbook for adults.** J. K. Publisher 2008.

Dyregrov Atle & Kari: **Det sociala nätverkets stöd vid plötsligt dödsfall – när livet måste gå vidare.** Studentlitteratur 2008.

Dyregrov Atle & Raundalen Magne: **Sorg och omsorg.** Studentlitteratur, Lund, 1995

©Foto: Yanan Li & Adobe Stock