

Lunds Universitet
Centrum för teologi och religionsvetenskap
Examensarbete i religionspsykologi, 15 hp
Författare: Evelina Bladh Winborg
Handledare och examinator: Jan Hermanson

”Pappa har gått bort. Kommer han hem snart?”

- en kvalitativ studie om barns sorg,
ur fyra professionellas perspektiv



Abstract

Author: Evelina Bladh Winborg

In this essay in psychology of religion I examine how children deal with loss caused by death of someone dear: a parent, a sibling, a grand-mother/ -father or a close friend. With help from the earlier writings on the subject I describe different aspects of grief in general, how children think about and react to death and also how the adult can help a child to cope with loss. I bring out different methods of how to talk with children, give an insight in how one can work with grieving children in group and how one can help children coping with death in private life as well as in school.

In my own study I've interviewed four persons who in different ways meet grieving children in their profession: a priest, a grief therapist, a school therapist and a child psychologist. My questions were about their methods, their experience of how children grieve, differences according to age and gender and the role of the adults in the child's life. I also discuss how religious beliefs, rituals and playing can help the grief recovery.

The results of the interviews are quite similar to what I found in the literature and the four persons that I interviewed well illustrate the adults' different tasks in helping the child to heal. In sum their suggestions are about being honest, paying attention, listening with your heart, respecting children's own beliefs and to help them express their thoughts and feelings in different ways. They also underline the importance of rituals, of letting children attend to the funeral, of helping the child to remember the loved one and making the loss a part of the identity. These things may seem natural to many of us, but as the interviews also show, the reality of some families is not always one of mutual understanding and knowledge about children's development and needs - although most families seem to have some kind of capacity to deal with loss. In my opinion both literature and interviews show that the awareness of children's grieving process is sufficient in the more professional sphere and that the support in school is developing in a positive direction. However, knowledge of children's grieving process in the private sphere still needs to be increased.

Keywords: *Children, loss, grief after death, methods, the importance of expressing feelings, the adult as a role model, rituals, religious beliefs, honesty, communication.*

TACK...

...till mamma och mormor för att ni genom era erfarenheter och våra gemensamma samtal, redan i tidig ålder gjorde mig uppmärksam på livets förgänglighet. Jag gissar att mitt något märkliga intresse för död, sorg och andra tunga ämnen någonstans började med er...

...till min man Daniel för all din kärlek, för allt stöd och alla uppmuntrande ord.

...till våra barn för att ni ständigt utmanar och inspirerar mig och för att ni stått ut med en sur, tråkig och stressad förälder. Jag hoppas att ni nu kan få tillbaka er trygga och förstående mamma och "låtsatsmamma" som orkar och hinner lyssna på er.

...till mina fyra intervjupersoner som på ovärderligt vis har bidragit till denna uppsats genom sina infallsvinklar och kunskaper inom ämnet barn och sorg.

...till Dig som barmhärtigt tipsade mig om programmet express scribe, vilket gjorde att transkriberingsarbetet tog en tredjedel av tiden.

...till min handledare Jan Hermanson för dina kommentarer och förslag till förändringar och förbättringar i arbetet.

Evelina 22 juli 2010

*Tissel och Tassel... jag hör nog vad de talar om:
De säger att min syster dog, men det bryr jag mig inte om.
Tissel och tassel... Jag hör dom,
viskningar och tårar,
men det bryr jag mig inte om
För då känner jag kalla kårar
längs både mage och rygg.
Tissel och tassel... Jag hör bra.
Jag vill inte vara stygg
Men jag bryr mig inte om,
när de talar om hur fin hon var.
Tissel och tassel... Det är kanske hemskt att hon dog,
men jag tror hon snart är här igen
För inte glömmet hon var hon bor.
Nej, hon hittar säkert hem
(Sis Foster¹)*

¹ Foster, 1990, s. 96

Innehåll

Abstract.....	1
TACK.....	2
1. Inledning.....	6
1.1. Bakgrund.....	6
1.2. Syfte.....	7
1.3. Problemformulering	7
1.4. Val av metod	7
1.5. Begreppsdefinitioner	7
1.6. Avgränsningar	8
1.7. Disposition	9
1.8. Sammanfattning	9
2. Metod.....	10
2.1. Litteratur och urval.....	10
2.2. Den kvalitativa intervjun: beskrivning av metoden	10
2.2.1. Deskription, empiri och komparation.....	10
2.2.2. Induktion och abduktion.....	10
2.2.3. Hermeneutik och fenomenografi.....	11
2.2.4. Riktlinjer för arbetet	12
2.2.5. Forskningsetiska överväganden	12
2.2.6. Struktur	12
2.2.7. Transkribering och behandling av materialet	13
2.2.8. Mina intervjufrågor	13
2.3. Upptäckter under intervjuarbetets gång.....	14
2.3.1. Första intervjun	14
2.3.2. Andra intervjun	14
2.3.3. Tredje intervjun.....	15
2.3.4. Fjärde intervjun - telefonintervju	15
2.3.5. Övriga iakttagelser	15
2.4. Intervjupersonerna, validitetsvärde och kritisk granskning av metoden.....	16
2.4.1. Mina intervjupersoner	16
2.4.2. Validitet och kritisk granskning.....	16
2.5. Sammanfattning	17

3.	Litteraturgenomgång	18
3.1.	Sorgen och dess funktioner.....	18
3.1.1.	Vad är sorg?.....	18
3.1.2.	Sorgens funktion	18
3.2.	Barns förståelse av döden i olika åldrar.....	19
3.2.1.	Förskoleåldern.....	19
3.2.2.	Skolåldern.....	20
3.3.	Sorgförloppet och vanliga reaktioner	21
3.3.1.	Vanliga reaktioner hos barn.....	23
3.3.2.	Skillnader mellan flickors och pojkars sorghantering.....	26
3.4.	Sammanfattning	27
3.5.	Hur man kan stödja barnet	28
3.5.1.	Hjälp från trygg vuxen/ förälder/ stödperson.....	28
3.5.2.	Hjälp i förskola och skola	29
3.5.3.	Ritualer och avsked	31
3.5.4.	Filmer och sagor	32
3.5.5.	Sammanfattning	33
3.6.	Olika metoder för att stödja barn i sorg.....	33
3.6.1.	När det inte blir bättre - Att hjälpa nedstämda, aggressiva barn, enligt Jarrat ...	33
3.6.2.	Samtal kring bilder: Musen Marius och vikten av att få berätta.....	35
3.6.3.	Sorggrupper för barn	37
3.6.4.	Sorgbearbetning – ett handlingsprogram.....	38
3.6.5.	Sammanfattning	40
4.	Resultat	41
4.1.	Betydelsen av den professionelles egen erfarenhet.....	41
4.2.	Prästens respektive psykologens roll.....	42
4.2.1.	Sjukhusprästen som stöd	42
4.2.2.	Psykologens roll.....	44
4.3.	Vanliga misstag.....	45
4.3.1.	Brist på lyhördhet.....	45
4.3.2.	Avledande och skyddande	46
4.4.	Den vuxne som förebild	47
4.4.1.	Barn gör som vi.....	47
4.5.	Metod för att stödja barn i sorg respektive förhållningssätt	50

4.5.1.	När, var och hur barnet själv vill.....	50
4.5.2.	Att tala med barn - en gåva och ett konstnärskap	51
4.5.3.	Sorggrupper för barn	54
4.5.4.	Förhållningssätt snarare än metod – igen!	55
4.5.5.	”Metoden” – sorgbearbetning för barn.....	56
4.6.	Flickor och pojkar	59
4.6.1.	Barn som en spegling av kvinnor och män.....	60
4.7.	Religion och tro.....	64
4.7.1.	Det abstrakta svårt att förstå	64
4.7.2.	Religionen nedlagd i människan.....	66
4.8.	Erfarenhet av barn i olika åldrar och barn jämfört med vuxna	67
4.8.1.	Identitetsskapande och kriser längre fram.....	70
4.9.	Lek och ritualer	71
4.9.1.	Begravning.....	72
4.9.2.	Lekterapi.....	73
4.10.	Filmer, sagor och symboler	73
5.	Sammanfattande slutsats, utvärdering och vidare forskning	75
5.1.	Sammanfattande slutsats.....	75
5.2.	Utvärdering av det egna arbetet	79
5.3.	Förslag till vidare forskning/ fördjupning.....	79
6.	Litteratur	81
6.1.	Tryckt material.....	81
6.2.	Otryckt material/ internet.....	82
	Bilaga 1: Mitt brev till intervjupersonerna	83
	Bilaga 2: En av Holmsens samtalsbilder	84
	Bilaga 3: Utdrag ur krisplan.....	85

1. Inledning

1.1. Bakgrund

Varje år dör fler än 90 000 människor i Sverige², dödfall som rimligtvis påverkar en rad andra människor, däribland barn. Varje år dör vidare c:a 500 barn samtidigt som c:a 3200 barn mister någon av sina föräldrar och c:a 50000 barn upplever en skilsmässa.³ Döden som sådan och sorgen efter någon typ av förlust är två ämnen som man härmed kan tycka att alla rimligtvis bör ha någon kunskap om, men även om mycket litteratur finns i ämnet upplever jag att många fortfarande tycker att död och sorg är svårt att prata om – inte minst när det gäller barn.

I arbetet med en tidigare uppsats⁴ om 7,5 hp om död, sorg och sorgbearbetning ur fyra prästers perspektiv, berördes också ämnet barn och sorg och när jag och intervjupersonerna samtalade om begravningen minns jag att alla intervjupersonerna framhöll hur viktigt det var att barnen fick vara med. Detta fick mig att fundera över hur barn sörjer/ hanterar ett dödsfall och hur man som vuxen bör förhålla sig till ett barn som sörjer.

För snart sex år sedan träffade jag också min nuvarande man som då var skild och hade två små döttrar, tre och fem år gamla. Detta skrämde mig eftersom jag varken hade erfarenhet av skilsmässor eller barn, och särskilt den äldsta flickan kunde inte riktigt acceptera att mamma och pappa aldrig skulle bli tillsammans igen. Det tog lång tid innan hon kunde släppa fantasin om ett återförenande. Inte sällan uttryckte hon frågor som ”varför kan vi inte bo tillsammans allihop?” eller tänkte tillbaka på stunder som varit fina under de tidiga uppväxtåren ”då var ni ju lyckliga pappa”. Jag upplevde stor frustration över att inte bättre kunna hjälpa henne och svara på hennes funderingar. Kanske var jag inte heller rätt person att hantera de här frågorna. Samtidigt märkte jag att hon kände förtroende för mig och fann en trygghet i att jag ville lyssna på henne.

Härmed kan man säga att mitt intresse för barns tankar och reaktioner på förluster började delvis när jag blev bonusförälder och blev del i en familj mitt i en sorgprocess och delvis genom min utbildning där jag också valde att gå en läskurs i barn- och utvecklingspsykologi under vårterminen 2008.

² http://www.scb.se/Pages/TableAndChart_91828.aspx Hämtat 100516.

³ Böge & Dige, 2006, s. 41.

⁴ Bladh, 2009, *Fyra präster om död, sorg och sorgbearbetning – en pilotstudie (Finns hos författaren)*.

Detta examensarbete flätar alltså samman mina stora intresseområden barn, död och sorg och fördjupar dem ytterligare med förhoppning om att de nya insikterna skall komma till användning i min framtida roll som präst och själasörjare. Att känna till hur barn sörjer är dessutom relevant för alla som på olika sätt arbetar med barn, såsom lärare, fritidsledare, församlingspedagoger, sjukvårdspersonal, socialarbetare m.fl.

1.2. Syfte

Min önskan är att arbetet med den här uppsatsen ska ge både mig själv och andra en bättre förståelse för hur barn tänker kring döden. Jag vill bl.a. undersöka vad som är vanliga reaktioner på ett dödsfall av en nära anhörig, hur sorgen kan yttrar sig och hur man kan stödja barnet i sorgprocessen - allt för att vi som vuxna ska kunna bemöta barn som sörjer på ett sätt som kan hjälpa och underlätta snarare än förvirra eller förvärra.

1.3. Problemformulering

Inledningsvis ställde jag mig frågan: Hur sörjer barn? Denna fråga fick sedan följdfrågorna/ underrubrikerna: Hur tänker barn kring döden? Hur reagerar barn i olika åldrar på ett dödsfall inom familjen? Hur kan sorgen yttra sig? Hur kan man som vuxen hjälpa barnet att komma vidare? Dessa frågor kom under arbetets gång att utvecklas till en huvudfrågeställning: *På vilka olika sätt kan man som vuxen förhålla sig till ett barn som förlorat en nära anhörig?*

1.4. Val av metod

Jag har intervjuat fyra personer som på olika sätt möter sörjande barn: en sjukhuspräst, en sorgebearbetare, en skolkurator och en barnpsykolog. Jag har använt mig av en s.k. *kvalitativt inriktad forskning* där min metod består av kvalitativa intervjuer med fokus på s.k. ”mjuka data”⁵. Jag valde att skicka ut intervjufrågorna i förväg för att ge intervjupersonerna tid att förbereda svaren. Min förhoppning var att detta skulle göra svaren mer strukturerade och därmed lättare att jämföra med varandra i efterhand.

1.5. Begreppsdefinitioner

Barn: Med begreppet barn syftar jag i mitt arbete på barn i förskole- upp till mellanstadieåldern, närmare bestämt 3-12 år. I Sverige räknas man juridiskt sett som barn upp till arton års ålder, men av skäl som nämns under avgränsning nedan väljer jag i mitt arbete att bortse ifrån både spädbarnstiden/ tidig småbarnstid och tonårstiden.

⁵ Patel & Davidsson, 2003, s. 14.

Sorg: På den svenska hemsida⁶ som bygger på amerikanerna John W. James och Russel Friedmans teori definieras begreppet som följer: ”Sorg är alla de ofta motstridiga tankar och känslor som våra förluster väcker inom oss”.⁷ James och Friedman menar vidare att reaktionerna som uppstår kan vara alltifrån en känsla av befrielse och lättnad till djup smärta eller rädsla, allt beroende av förlustens karaktär och relationen till det eller den som förlorats.⁸ Denna beskrivning stämmer väl överens med den uppfattning av sorg som jag utgår ifrån här, även om uppsatsen uteslutande behandlar sorgen efter ett dödsfall.

Närstående/ nära anhörig: Med dessa termer avser jag särskilt viktiga personer i ett barns liv. Dessa kan självklart variera beroende på det specifika barnets familjekonstellation och sociala nätverk men jag tar mig friheten att generalisera de närstående/ nära anhöriga till att omfatta föräldrar, syskon, mor- och farföräldrar samt förskole- eller skolkamrater (nära vänner).

1.6. Avgränsningar

För att inte göra arbetet alltför omfattande har jag valt att begränsa min uppsats till att handla om barn mellan tre och tolv års ålder. De yngre barnens (0-3 år) uppfattning om döden och deras upplevelser av att förlora en närstående, vet vi helt enkelt för lite om, även om just överlevnadsinstinkten och rädslan för att bli övergiven finns redan hos nyfödda.⁹ Därtill tror jag att tonåren med sina djupa existentiella frågor och identitetskriser är en så känslig och komplex utvecklingsperiod i ett barns liv att den skulle kräva en helt egen uppsats. Jag lämnar alltså även denna tid obehandlad.

Jag har vidare valt att begränsa temat sorg till sorgen efter ett dödsfall, ännu mer specifikt till sorgen efter en närståendes död eftersom sorgen efter övergrepp, skilsmässa, drogmissbruk och andra svåra upplevelser skulle bli för omfattande att behandla i detta relativt begränsade arbete. De vanliga reaktionerna på sorg och de utvecklingspsykologiska aspekterna av barns sorg kan dock i mångt generaliseras till de flesta typer av förluster.¹⁰

⁶ Representanter för Grief Recovery Institute i USA/ James & Friedman, 2006.

⁷ <http://www.sorg.se/fakta-om-sorg/vad-ar-sorg/> Hämtat 100722.

⁸ James & Friedman, 2006, s. 3-4.

⁹ Se t.ex. Tamm, 1986 a, s. 3.

¹⁰ För närmare beskrivning av övriga förluster se bl.a. James & Friedman, 2006, s. 4.

1.7. Disposition

I kapitel 2 beskriver jag min metod. I kapitel 3 redogör jag allmänt för sorg och hur sorg yttrar sig hos barn. Jag visar också på fyra olika strategier för att hjälpa barn att bearbeta förluster. I kapitel 4 sker själva analysen där jag visar resultatet av min egen undersökning och jämför intervjupersonernas svar med varandra samt med vad jag funnit i litteraturen. I kapitel 5 sammanfattar jag vad jag kommit fram till, utvärderar mitt arbete och ger förslag till vidare forskning.

1.8. Sammanfattning

Jag har ovan motiverat mitt ämnesval barn och sorg dels genom att jag upplever att det finns ett behov av kunskap i ämnet, dels genom min egen erfarenhet av att inte bättre kunna hjälpa ett sörjande barn (något som man som präst såväl som förälder, enligt mig, bör behärska). Mitt huvudsakliga syfte att ge en bild av barns sorg, tankar, känslor och reaktioner och att visa på den vuxnes roll i sorgprocessen. Frågeställningen lyder: *På vilka olika sätt kan man som vuxen förhålla sig till ett barn som förlorat en nära anhörig?* Jag har förklarat vad jag menar med ett barn, samt hur jag väljer att definiera begreppen sorg och nära anhörig/närstående och motiverat varför jag valt att begränsa min uppsats till att handla om sorgen efter dödsfall hos barn mellan tre och tolv års ålder. Avslutningsvis har jag visat hur jag disponerat arbetet.

2. Metod

2.1. Litteratur och urval

Den använda litteraturen hittade jag genom följande sökord på nätet och i universitetsbibliotekets databas:¹¹ sorg, barn och sorg, barn som sörjer, sörjande barn, samtal med barn, barnsamtal, kvalitativ intervju, metod, forskningsintervju. Ganska snart stod det klart att Atle Dyregrovs¹² forskning skulle bli central i arbetet och samtliga intervjupersoner hänvisade också till hans arbeten. Till huvudlitteraturen hör också Claudia Jewett Jarratts *Att hjälpa sörjande barn* och Sis Fosters *Barn död och sorg – om barn i sörjande familjer*. När jag skulle beskriva de mer pedagogiska och metodinriktade aspekterna av hur man kan hjälpa barn genom sorg använde jag mig av Böge och Dige, Jonsson, Holmsen, Gyllenswärd och James och Friedman. Jag hänvisar dessutom till flertalet andra författare inom ämnet.¹³

2.2. Den kvalitativa intervjun: beskrivning av metoden

2.2.1. Deskription, empiri och komparation

Min framställning är *deskriptiv* genom att jag försöker beskriva ett fenomen i verkligheten¹⁴, (dvs. barns sorg) och *empirisk* genom att den baseras på kunskap genom erfarenhet av denna verklighet.¹⁵ Den är också en *komparativ* studie genom att jag jämför intervjupersonernas svar med varandra och dessa i sin tur med fakta i litteraturen.¹⁶ Jag har försökt att ta upp såväl likheter som skillnader.¹⁷

2.2.2. Induktion och abduktion

Mitt arbete kan ses som en kombination mellan *induktion* och *abduktion*.¹⁸ Undersökningen är induktiv genom att jag studerar ämnet barn och sorg utifrån vissa frågor som jag inte undersökt på förhand, men senare abduktiv eftersom jag under intervjuarbetets gång läst in litteratur som gett mig en teoretisk bakgrund att testa på nya fall vilket i sin tur gjort att teorin

¹¹ <http://lovisa.lub.lu.se/cgi-bin/webgw/chameleon> Hämtat 100516.

¹² Atle Dyregrov, klinisk psykolog och ledare för Senter for Krisepsykologi i Bergen och en av världens ledande auktoriteter inom psykosociala insatser vid katastrofer, se <http://www.interloquium.com/report/2.htm>, hämtat 100505.

¹³ För fullständig referenslista se litteraturlistan, kap. 5.

¹⁴ Se också Patel & Davidsson, 2003, s. 13.

¹⁵ Patel & Davidsson, 2003, s. 18.

¹⁶ Många av mina frågor besvarades väl redan genom litteraturen men trots detta har jag valt att låta intervjupersonerna illustrera också delar av vad jag framhåller i litteraturgenomgången, som ett slags empiriskt "bevis" på det teoretiska underlaget.

¹⁷ Ejvegård, 2009, s. 44.

¹⁸ Patel & Davidsson, 2003, s. 23-25.

kunnat utvecklas¹⁹ - eller kanske snarare bekräftas/ exemplifieras - genom min egen undersökning.

2.2.3. Hermeneutik och fenomenografi

Mitt vetenskapliga förhållningssätt är *hermeneutiskt* på så sätt att jag har försökt ha en engagerad och öppen inställning till såväl den tidigare forskningen som mina intervjupersoner²⁰ samt genom att intervjuundersökningen handlar om en vilja att med språket (genom samtal) söka förstå, tolka och få kunskap om/ en helhetsbild av något essentiellt mänskligt – i mitt fall mer specifikt intervjupersonernas erfarenhet av att arbeta med sörjande barn.²¹ Här är jag också medveten om forskningens subjektiva karaktär där valet av intervjupersoner och frågor samt tolkningen av allt material, jämförelser och analys, självklart färgas av min egen förförståelse, min personliga erfarenhet och förmåga till empati.²²

Mitt arbetssätt efter intervjutranskriberingen stämmer dock närmast överens med beskrivningen av den s.k. *fenomenografiska* materialbehandling som enligt Patel och Davidsson går ut på att:

- 1) Bekanta sig med data och etablera ett helhetsintryck; 2) uppmärksamma likheter och skillnader i utsagorna i intervjuerna; 3) kategorisera uppfattningar i beskrivningskategorier, samt; 4) studera den underliggande strukturen i kategorisystemet.²³

Den fenomenografiska forskningen lägger fokus på människors upplevelser, d.v.s ”hur fenomen i omvärlden uppfattas”²⁴, och räknas till skillnad från hermeneutiken till de s.k. empirinära metoderna där man inte på samma sätt utgår ifrån att det finns en dold sanning, en rätt tolkning, bakom varje verklighetsfenomen. Istället studerar man människors uppfattningar sådana de är och undersöker vad dessa uppfattningar får för konsekvenser för den enskilda individens handlande och livsföring.²⁵

¹⁹ Patel & Davidsson, 2003, se figur s. 25.

²⁰ Patel & Davidsson, 2003, s. 29.

²¹ Patel & Davidsson, 2003, s. 29.

²² Patel & Davidsson, 2003, s. 30, 79, 81.

²³ Patel & Davidsson, 2003, s. 33.

²⁴ Patel & Davidsson, 2003, s. 33.

²⁵ Patel & Davidsson, 2003, s. 33.

2.2.4. Riktlinjer för arbetet

Här har jag valt att arbeta efter den modell som Ejvegård presenterar. Han skriver bl.a. om vikten av intervjuarens objektiva men välvilliga inställning till intervjuperson, om god förberedelse och om att ställa frågorna så rakt som möjligt.²⁶

2.2.5. Forskningsetiska överväganden

Jag förberedde intervjupersonerna genom att skicka ut frågorna i förväg via e-post samt bifoga ett brev där jag beskrev studien och forskningsetiska aspekter såsom att intervjupersonernas identitet inte skulle framkomma i arbetet och att de när som helst kunde avbryta sin medverkan.²⁷ Detta brev läste jag också upp innan varje intervju påbörjades och fick deras godkännande. Tre av fyra intervjupersoner påpekade dock att de inte hade behov av att vara anonyma.

Intervjupersonerna visste härmed vilka frågor som skulle ställas, hur intervjun skulle gå till, att materialet skulle förbli konfidentiellt²⁸ samt att det skulle förstöras efter ett visst datum. Jag sade också vid intervjutillfället att jag senare skulle skicka ut det färdiga arbetet²⁹ vilket jag självklart ämnar göra (om än lite försenat).

2.2.6. Struktur

Jag skulle vilja kalla min intervjumetod för *halvstrukturerad*³⁰ genom att jag använde samma frågeformulär vid samtliga intervjuer, med öppna frågor (låg grad av strukturering/ stort svarsutrymme³¹), men tillät mig att ställa s.k. följdfrågor och åtminstone i de två senare intervjuerna tänka mer kring teman och centrala begrepp. Intervjuerna tog ungefär lika lång tid: c:a 1 h och 15 min.³²

Inledningsvis, ”utanför” frågeformuläret bad jag intervjupersonerna berätta lite kort om sig själv; utbildning, erfarenhet osv. Detta kan ses som en typisk ”neutral fråga” som passar bra just i början av intervjun.³³ Min avslutande fråga (se Mina intervjufrågor nedan) inbjöd till

²⁶ Se Ejvegård, 2009, s. 51- 55.

²⁷ Se brevet i bilaga 1. För etiska föreskrifter läs mer på <http://codex.vr.se/manniska2.shtml> Hämtat 100517. och <http://www.datainspektionen.se/Documents/faktabroschyr-pul-forskning.pdf> Hämtat 100517.

²⁸ Patel och Davidsson, 2003, s. 60.

²⁹ Se Gillham, 2005, s. 33.

³⁰ Se Gillham, 2005, kapitel 10.

³¹ Patel & Davidsson, 2003, s. 72.

³² Patel & Davidsson, 2003, s. 132 och Gillham, 2005, s. 103.

³³ Patel & Davidsson, 2003, s. 73.

möjlighet för intervjupersonen att s.a.s. sammanfatta eller förtydliga vad som framkommit, ev. säga något nytt som inte fått utrymme i intervjun.³⁴

Gillham menar att fördelarna med den halvstrukturerade intervjun är att den: ”skapar balans mellan struktur och öppenhet; uppnår ungefär likvärdigt innehåll med hjälp av stödord; underlättar analys genom graden av struktur”. På minussidan säger han att denna något mer ostrukturerade intervjuemetod är tidskrävande (transkriberingen av en timmes intervju tar 4-6 timmar³⁵, vilket stämmer väl överens med min erfarenhet) samt att den kräver stor skicklighet hos forskaren.³⁶ Huruvida jag är skicklig eller ej vågar jag inte bedöma men min upplevelse är att alla intervjuerna snabbt tog formen av samtal snarare än ensidiga utfrågningar.

2.2.7. Transkribering och behandling av materialet

Vid transkriberingen tittade jag på ”Grundregler för transkription” i Gillham³⁷ och i det tidigaste analysstadiet delade jag sedan in intervju svaren i olika *teman/ kategorier*³⁸ med rubriker som: exempel på barns frågor, den vuxnes attityd gentemot ett sörjande barn, vanliga misstag som den vuxne begår, vikten av ritualer, exempel på ritualer som hjälper osv.³⁹

Jag har i min slutgiltiga sammanställning försökt hitta en balans mellan berättande och citat⁴⁰ vilket tillåter läsaren att själv kunna avgöra om forskarens tolkning är rimlig.⁴¹ Enligt Gillham är ”en tumregel att citaten ska utgöra *minst* en tredjedel och *högst* två tredjedelar av den totala texten”.⁴²

2.2.8. Mina intervjufrågor

1. a. På vilka olika sätt kommer du i ditt arbete i kontakt med barn som sörjer?
 - b. Vilken åldergrupp arbetar du med?
 - c. Vilken specialkompetens har du inom området?
2. a. Hur arbetar du med ett sörjande barn (ev. samtalsteknik/ metod samt tolkning av barnets reaktioner)?
 - b. Hur väl fungerar denna metod?

³⁴ Gillham, 2005, s. 114.

³⁵ Patel & Davidsson, 2003, s. 83 Och visst tar det tid – men med datorprogrammet express scribe (<http://www.nch.com.au/scribe/>, hämtat 100602) går det något fortare, konstaterar jag.

³⁶ Gillham, 2005, s. 114.

³⁷ Gillham, 2005, s. 168-169.

³⁸ Gillham, 2005, s. 186-187.

³⁹ Gillham, 2005, s 176.

⁴⁰ Patel & Davidsson, 2003, s. 120.

⁴¹ Patel & Davidsson, 2003, s. 106.

⁴² Gillham, 2005, s. 216.

3. Hur upplever du att barn i olika åldrar tänker kring döden?
4. Vilka likheter och skillnader kan du se mellan barns och vuxnas sätt att sörja?
5. Vilka är de vanligaste reaktionerna hos barn då en nära anhörig dör?
6. Vilka är de vanligaste misstagen som vi vuxna begår när vi bemöter ett barn som sörjer?
7. Vad kan man som vuxen konkret göra för att hjälpa barnet?
8. Kan du se några skillnader mellan flickor och pojkars sätt att ge uttryck för sin sorg?
9. Vilken roll spelar rituella handlingar/ritualer i barns hantering av en förlust?
10. Vilken roll kan en eventuell religiös förståelse ha för ett barns hantering av förlusten?
11. Har du något mer som du själv skulle vilja tillägga eller klargöra närmare innan intervjun avslutas?

2.3. Upptäckter under intervjuarbetets gång

2.3.1. Första intervjun

Vid första intervjun försökte jag hålla mig ganska strikt till mitt frågeformulär (s.k. höga grad av standardisering⁴³) men flikade samtidigt in med fölfrågor när jag kände att det passade. Jag märkte här att en del frågor besvarades innan jag hunnit ställa dem vilket gjorde att vissa frågor upplevdes som överflödiga. Samtidigt kände jag att de specifikt ställda frågorna gav nytt utrymme för intervjupersonen att fördjupa vad som redan sagts och ringa in sina svar bättre.

2.3.2. Andra intervjun

Vid andra intervjun föll det sig mer naturligt att kasta om frågorna efterhand och någon fråga hoppade jag över helt (s.k. lägre grad av standardisering⁴⁴). Eftersom jag jämte intervjuarbetet läst in litteraturen märkte jag också att en del av mina frågor kunde bevaras uttömmande redan utifrån denna tidigare forskning. Mer intressanta var istället de målade beskrivningarna av intervjupersonens sätt att ta sig an barn, lyssna till dem och hjälpa dem utifrån deras egna förutsättningar.

⁴³ Patel & Davidsson, 2003, se figur s. 72, s. 78.

⁴⁴ Patel & Davidsson, 2003, se figur, s. 72.

2.3.3. Tredje intervjun

Den tredje intervjun tog sig mer formen av ett samtal kring olika teman⁴⁵ även om jag också här formulerade flera av frågorna ordagrant enligt formuläret ovan.

2.3.4. Fjärde intervjun - telefonintervju

Efter en del turer fram och tillbaka fick jag äntligen till en intervju med en barnpsykolog från BUP. Intervjun genomfördes över högtalartelefon vilket gjorde att den liksom de andra intervjuerna kunde spelas in. Trots att själva mötet ansikte mot ansikte - där talet kan förstärkas av kroppsspråk, gester och mimik⁴⁶ - gick förlorat anser jag att det blev ett nästintill likvärdigt samtal, dock med tydligare struktur där jag följde frågeformuläret ganska exakt.

2.3.5. Övriga iakttagelser

Jag märkte under intervjuarbetet att jag ofta såg paralleller till egna upplevelser och hade svårt att inte uttrycka dem. Detta färgade självklart både samtalet, mina följdfrågor och de svar som intervjupersonen gav. Detta är inte alltid positivt men samtidigt en del av en verklig dialog där jag inte är enbart betraktare och åhörare av den andra personens redogörelser. Alla fyra intervjupersonerna uttryckte också på något sätt att de ville veta varför jag valt ämnet samt hur jag kommit på att jag ville läsa till präst. Denna information fick de del av och jag upplevde att detta i stort gynnade samtalen och villigheten hos intervjupersonerna att öppna sig.⁴⁷ Däremot tror jag att mitt tydligt religiösa ställningstagande (genom att jag läser till präst i Svenska kyrkan) kan ha påverkat t.ex. svaren på frågan om betydelsen av ett barns eventuella religiösa förförståelse. Här upplevde jag att intervjupersonerna vägde sina ord noggrannare än vid de övriga frågorna – som om de utgick ifrån att jag sökte ett speciellt svar (närmast att barnet på något vis skulle blir hjälpt i sorgearbetet av att ha en tro) vilket jag antagligen gjorde, eller åtminstone hoppades på.

Jag hoppas självklart också att mitt genuina intresse för både barn och sorgens olika ansikten lyste igenom under intervjuernas gång.⁴⁸

⁴⁵ Såsom detta beskrivs i Patel & Davidsson, 2003, s. 74.

⁴⁶ Patel & Davidsson, 2003, s. 71.

⁴⁷ Se t.ex. Gillham, 2005, s. 30.

⁴⁸ Patel & Davidsson, 2003, s. 71.

2.4. Intervjupersonerna, validitetsvärde och kritisk granskning av metoden

2.4.1. Mina intervjupersoner

Jag valde mina intervjupersoner på olika sätt men man kan säga att de utgörs av en s.k. *tillgänglig grupp*⁴⁹: Ann blev jag tipsad om genom en släkting, Bo genom en lokalt förankrad sjukhuspräst, Cia genom e-post till kontaktperson på www.sorg.se och Dan genom besök på BUP. Nedan presenterar jag dem närmare⁵⁰:

1. *Ann*, kurator på grundskola, utbildad socionom som arbetat med barn i c:a 25 år. Har personlig erfarenhet av sorg genom att hon mist ett barn. Intervjun genomfördes 100308.
2. *Bo*, pensionerad sjukhuspräst med närmare 40 års erfarenhet av barn i sjukdoms- och krissituationer. Terapeutiskt utbildad. Intervjun genomfördes 100316.
3. *Cia*, legitimerad sorgterapeut med bakgrund (c:a 30 år) inom förskola och grundskola. Terapeutiskt utbildad. Intervjun genomfördes 100325
4. *Dan*, psykolog sedan 10 år med psykodynamisk inriktning, viss KBT-utbildning, står under handledning av Kati Falk⁵¹ inom kris- och sorghantering. Intervjun skulle genomförts 100409 men kunde p.g.a. sjukdom inte genomföras förrän 100417.

2.4.2. Validitet och kritisk granskning

Jag är väldigt nöjd med dessa något slumpartade val och upplever att alla personerna i och med gedigen, mångårig erfarenhet och individuellt specifika kompetens⁵² är både tillförlitliga och uttömmande källor. Validiteten av deras utsagor kan härmed ses som kvalitativt hög. På minussidan måste jag poängtera att min studie är väldigt liten – låt oss kalla den en pilotstudie⁵³ - och förslag till vidare fördjupning skulle kunna vara att välja ut flera personer inom *samma* yrkesgrupp och jämföra deras upplevelser av att arbeta med sörjande barn. En av mina poängter är dock att söka hitta främst några *gemensamma* nämnare gällande bemötandet av sörjande barn – detta hos människor med helt skilda utbildningar, yrken, arbetssätt och personliga erfarenheter.

⁴⁹ Se bl.a. Patel och Davidsson, 2003, s. 131.

⁵⁰ Intervjupersonerna har fått fingerade namn i bokstavsordning.

⁵¹ Välkänd barnpsykolog, pionjär inom kris- och sorgarbete och verksam inom barnpsykiatri Lund sedan många år.

⁵² Patel och Davidsson, 2003, s. 70.

⁵³ Patel och Davidsson, 2003, s. 58.

Inspelning

Det faktum att intervjupersonerna blir inspelade, kan enligt Patel och Davidsson påverka svaren eftersom personen i högre grad anstränger sig för att framstå som logisk och förnuftig.⁵⁴ Jag tänker här att ”klassiska” kassettbandspelare troligen utgör ett större problem i de här sammanhangen genom sitt synliga snurrande och hörbara surrande. Med den moderna tekniken och i mitt fall en helt ljudlös diktafon i miniformat (mp3) drar apparaten inte till sig uppmärksamheten på samma vis som en kassettbandspelare. Jag kom däremot på mig själv med att flera gånger titta på diktafonen för att försäkra mig om att den röda inspelningslampan lyste, trots att jag visste att batterierna var nya för dagen och apparaten testad precis innan intervjutillfället. Jag får alltså säga att inspelningsmomentet trots allt kan störa samtalet till viss del.

2.5. Sammanfattning

Ovan har jag motiverat mitt val av litteratur och hur jag hittade den. Jag har definierat min metod som kvalitativ, deskriptiv, empirisk, komparativ, som en kombination mellan induktion och abduktion och som delvis hermeneutiskt, delvis fenomenografiskt inriktad. Jag har beskrivit praktiska aspekter av att genomföra en undersökning genom kvalitativa intervjuer och här bl.a. tagit upp vikten av att vara noga förberedd och av att försöka hålla sig så objektiv som möjligt samtidigt som man är engagerad och delaktig i samtalet. Jag har framhållit att jag informerat intervjupersonerna om att uppgifterna de lämnat kommer behandlas konfidentiellt och att deras anonymitet försäkras - s.k. forskningsetiska överväganden. Jag har vidare angett min intervjuform som kvalitativ och halvstrukturerad samt beskrivit hur jag arbetat med materialet efter transkribering. Ni har fått ta del av mitt frågeformulär och mina upptäckter under arbetet med de fyra intervjuerna, bl. a. gällande den varierade graden av strukturering. Jag har presenterat intervjupersonerna och motiverat varför jag valt dem. Slutligen har jag gjort en kritisk granskning av metoden genom att jag tagit upp problematiken kring att göra en ljudinspelning. Jag har också poängterat att min studie är begränsad och härmed inte kan ses som generaliserbar på den stora grupp människor som på olika sätt möter sörjande barn i sitt arbete.

⁵⁴ Patel och Davidsson, 2003, s. 83.

3. Litteraturgenomgång

3.1. Sorgen och dess funktioner

3.1.1. Vad är sorg?

Sorg kan sammanfattas som alla de känslomässiga reaktioner och tankar som uppstår när ett välkänt livsmönster förändras. Sorg är härmed ett vitt begrepp där alla typer av förändringar och förluster ryms: skilsmässa, flytt, dödsfall av nära anhörig eller annan, t.ex. en lärare eller ett husdjur.⁵⁵ Att sorg inte är något som endast följer ett dödsfall fick jag också bekräftat genom min tidigare uppsats i religionspsykologi där jag intervjuade fyra präster om död, sorg och sorgbearbetning. Samtliga intervjupersoner angav här andra förluster som sorgutlösare, vid sidan av anhörigs död.

Jonsson⁵⁶, som dock lägger fokus på just sorg efter dödsfall, förklarar sorg som psykets reaktionsmässiga motsvarighet till kroppens sårläkningsprocess, där syftet med sorgen är att övervinna förlusten. Sorgens uttryck står enligt Jonsson i förhållande till förlustens betydelse⁵⁷. Hon skriver vidare att ”det är fullt möjligt att bli sjuk av sorg”⁵⁸ men att sorgen i sig är något naturligt som inte kan klassificeras som en psykisk sjukdom. Härmed menar hon att det också är svårt att få hjälp med sin sorg genom sjukvården och psykiatri.

3.1.2. Sorgens funktion

Sorgens uppgifter hos vuxna är enligt Jonsson⁵⁹ följande:

- Att acceptera innebörden av förlusten.
- Att arbeta sig igenom sorgens smärta.
- Att anpassa sig till levnadsförhållanden då den döde saknas.
- Att emotionellt omplacera de avlidna och gå vidare i livet.⁶⁰

För barn ser uppgifterna något annorlunda ut även om syftet är detsamma: att acceptera och integrera förlusten:

- Att förstå och börja reda ut vad som hänt.
- Att möta de tankar och känslor som sorgen aktualiserar.
- Att bevara och hedra minnet av det liv som levts.
- Att lära sig fortsätta leva och älska.⁶¹

⁵⁵ Se t.ex. http://www.sorg.se/dokument/sorgbearbetning_provlasning.pdf s. 4 Hämtat 100516.

⁵⁶ Jonsson, 2007.

⁵⁷ Jonsson, 2007, s. 9.

⁵⁸ Jonsson, 2007, s. 12.

⁵⁹ Eg. Jonssons återgivning av Worden, 1999.

⁶⁰ Jonsson, 2007, s. 14.

3.2. Barns förståelse av döden i olika åldrar

3.2.1. Förskoleåldern

Dyregrov⁶² skriver att barnets kognitiva utveckling påverkar barnets förmåga att begripa vad döden innebär. Barn under fem år förstår inte abstrakta begrepp utan tänker sig att döden är reversibel, d.v.s. att den döde kan komma tillbaka och bli levande igen. Små barn förstår inte heller metaforer utan tolkar allting bokstavigt/ konkret, dvs. om du säger att farmor somnat in förstärks föreställningen hos barnet att farmor kommer vakna igen, eller också blir barnet rädd när det själv eller andra ska somna och tror att de *inte* kommer vakna igen.⁶³ Barnets tänkande är s.a.s. cirkulärt genom att det upplever att allting i dess värld, alla dagliga rutiner, ständigt upprepas. Detta bidrar till föreställningen att man kan leva, dö och sedan leva igen.

Dyregrov menar att förskolebarns tankemässiga omognad och oförmåga att skapa kontroll över situationen gör att de, liksom lite äldre barn, ofta drabbas hårt av ett dödsfall.⁶⁴

Det magiska tänkandet

Jarrat⁶⁵ skriver att barn upp till sju år kan ha svårt att skilja mellan fantasi och verklighet och att deras sinnevärld ofta präglas av ett s.k. *magiskt tänkande*⁶⁶ som innebär att de gärna kopplar ihop två skilda händelser som egentligen inte har med varandra att göra; exempelvis kan ett barn tro att pappan begått självmord för att barnet inte varit snällt nog eller för att det misslyckats med ett prov i skolan.⁶⁷ Döden för barnet, skriver Tamm vidare, upplevs ofta som ett straff för onda gärningar och barnet kan t.o.m. få för sig att det själv kan skicka döden till andra människor genom sina tankar. Att bli övergiven av sina föräldrar är det lilla barnets största skräck och när en förälder dör upplevs detta som ett stort svek som ofta får följdfrågan: ”Vad har jag gjort för fel?”⁶⁸

Tamm⁶⁹ beskriver också det magiska tänkandet (barnets ”besjälade” värld) som att ”allt som rör sig, tros av barnet ha liv, allt som är stilla antas vara något som är sovande eller dött”.⁷⁰ En

⁶¹ Jonsson, 2007, s. 14.

⁶² Dyregrov, Atle 2007 a.

⁶³ Dyregrov, 2007 a, s. 11.

⁶⁴ Dyregrov, 2007 a, s. 53.

⁶⁵ Jarrat, 1994. Jämför också Jarrat i stort med Jeffreys, 2005, kap 4, s. 93-116.

⁶⁶ Jarrat 1994, s. 8. Se också Dyregrov, 2007 a, s. 13.

⁶⁷ Eget exempel

⁶⁸ Tamm, 1986 a, s. 13-16.

⁶⁹ Tamm, 1986 a.

⁷⁰ Tamm, 1986 a, s. 4.

del barn tror, menar hon, att man är död när man inte kan se medan andra tror att man är död när man inte kan röra sig.⁷¹

I sexårsåldern kommer barnets första existentiella identitetskris och frågorna om liv och död aktualiseras för första gången på allvar: ”Mamma, var var jag innan jag föddes och vart kommer de som dör?”⁷² Det är vanligt, menar Tamm, att barn tror på ett liv efter detta och att döden är en övergång till denna fortsättningstillvaro. I det land, den värld, det paradiset som barnet ofta beskriver denna tillvaron som, är ingen längre ledsen, sjuk, eller har ont. Här finns bara gott. Detta synsätt, menar Tamm, skänker barnet trygghet, förtröstan och hopp.⁷³ Härmed bör man också, poängterar hon, ta barnets religiösa tankar och trosföreställningar på allvar, oavsett den egna övertygelsen.

Hon skriver vidare att det lilla barnet kan vara väldigt upptaget med tankar om konkreta problem som hur den döde har det i graven, i väntan på nästa liv: ”fryser han? Är han hungrig?”⁷⁴

3.2.2. Skolåldern

Det abstrakta tänkandet utvecklas

Efter sjuårsåldern har det abstrakta tänkandet utvecklats till den grad att barnet inser att döden är oåterkallelig⁷⁵, och att alla kommer att dö. Trots detta tänker barnet oftast inte på att också det själva kan dö. Barnet är mycket upptaget med tankar på livets orättvisor, som att ondskan (här döden) kan drabba även goda människor⁷⁶ och att man kan dö av allt från cancer, hjärtinfarkt, sjukdomar och virus till krig och naturkatastrofer.⁷⁷ Barnet är också ofta intresserat av själva kroppens förmultningsprocess eller eventuell kremering⁷⁸ - överhuvudtaget de biologiska och vetenskapliga aspekterna av döden.⁷⁹ Fortfarande märks här, menar Tamm, en polarisering mellan gott och ont där de goda kommer till himlen medan de onda hamnar i helvetet.⁸⁰ Senare, i mellanstadieåldern, ökar rädslan för den egna döden (med frågor som ”när är det min tur?”) och denna dödsångest bearbetas bl.a. genom till synes brutala dödslekar såsom krig och mord eller noga utstuderade begravningsritualer där barnet

⁷¹ Tamm, 1986 a, s. 5.

⁷² Tamm, 1986 a, s. 6.

⁷³ Tamm, 1986 a, s. 7-12.

⁷⁴ Tamm, 1986 a, s. 9.

⁷⁵ Se också Tamm, 1986 a, s. 10-11.

⁷⁶ Dyregrov, 2007 a, s. 13-14.

⁷⁷ Tamm, 1986 a, s. 18.

⁷⁸ Tamm, 1986 a, s. 19.

⁷⁹ Tamm, 1986 a, s. 24.

⁸⁰ Tamm, 1986 a, s. 19.

begraver leksaker eller döda djur och insekter.⁸¹ Det är också populärt med spök- och skräckhistorier vilka erbjuder barnet ett slags trygg sfär för alla hemskheter som det kan tänka på och skrämmas av, som ett slags ”verbala lekar som konfronterar barnet med det barnet fruktar mest”.⁸² Foster poängterar här att dessa lekar är ett sundhetstecken, och att man nog bör vara mer orolig om barnet slutar leka, om det som hon uttrycker sig ”kommer av sig”.⁸³

Dyregrov menar att skolbarnets förutsättningar att hantera en förlust är något bättre än för de allra minsta⁸⁴, genom att de kan göra upp inre handlingsplaner där barnet med leken som redskap kan se hur en ny förlust, ett nytt dödsfall skulle kunna förhindras. Detta ger barnet en känsla av kontroll. Han menar också att leken, liksom ritualerna (som behandlas nedan), skapar ordning i barnets kaotiska värld och hjälper det att bearbeta sina känslor och upplevelser.⁸⁵ Här kan barnet ändra händelseförloppet och skapa ett eget, lyckligare, slut.

Äldre skolbarn kan däremot, menar Dyregrov, känna press från omgivningen att de ska vara stora och starka och inte visa för mycket känslor, vilket i sin tur kan försvåra tillvaron för dem och leda till koncentrationssvårigheter.⁸⁶

3.3. Sorgförloppet och vanliga reaktioner

Det är vanligt att man talar om olika *faser* i sorgen men detta är omtvistat.⁸⁷ Jarrat talar exempelvis om tre olika faser: den tidiga fasen, där chockreaktioner (se nedan) är vanliga, den akuta fasen/ den intensiva sorgen och en fas där sorgen sjunker undan och förlusten integreras.⁸⁸ Dessa olika faser kan beskrivas som följer:

⁸¹ Se också Dyregrov, 2007 a, s. 90 och Foster, 1990, s. 179.

⁸² Tamm, 1986 a, s. 20- 24.

⁸³ Foster, 1990, s. 179.

⁸⁴ Se också Tamm, 1986 a, s. 32.

⁸⁵ Dyregrov, 2007 a, s. 89-91.

⁸⁶ Dyregrov, s. 53-54.

⁸⁷ Enligt svenska instituten för sorgbearbetning på <http://www.sorg.se/fakta-om-sorg/vad-ar-sorg/> (Hämtat 100516) som bygger på James & Friedmans teori/ metod, vill man ogärna tala om faser eftersom denna kategorisering gör att man lätt kan tro att sorg måste se ut på ett speciellt sätt eller följa ett visst mönster. Istället hävdar man att varje förlust och varje bearbetningsprocess är unik. Foster, 1990, som däremot talar om faser, skriver också: ”Det finns naturligtvis inga schemata eller mönster som känns riktigt rätt när en människa är djupt känslomässigt berörd”, s. 26.

⁸⁸ Jarrat, 1994, s. 67. Se också Foster, 1990, s. 26, där faserna kallas *chock*, *bearbetning* och *nyorientering*

Tidig fas – chock och förnekelse

Foster skriver att chocktillståndet kan vara alltifrån några sekunder upp till två, tre veckor.⁸⁹ För närmare beskrivning av reaktionerna vid bl.a. denna tid, se ”Vanliga reaktioner hos barn” nedan.

Akut fas - Intensiv sorg

Detta är en lång och oregelbunden process som brukar ta omkring 2-3 år, vanligen längre för barn.⁹⁰ Här menar Jarrat att det är viktigt att man talar om för barnet att det kommer kännas lättare även om det inte känns så nu.⁹¹ Svårigheterna minskar också för de barn som tillåts uttrycka sina tankar och känslor vilket kräver stort tålamod och empati ifrån den vuxnes sida.⁹² Här gäller det att *visa* att man inte blir störd av barnets frågor, att man har tid och vilja att lyssna⁹³ och att man accepterar att man kan ha olika sätt att se på saken och olika upplevelser av samma händelse.

Hon skriver målande: ”Att säga till ett barn: ’var inte ledsen (eller arg eller upprörd)’ är lika meningslöst som att säga ’Klia inte’” (till den myggstuckne).⁹⁴

Integrering av förlusten

Efter den akuta sorgens intensiva period (om den sörjande fått rätt stöd och hjälp i sin bearbetning av förlusten) kan livet åter börja kännas meningsfullt och intresset för andra människor komma tillbaka. Jarrat skriver att den nya tillvaron, efter bearbetning, innebär ”ett liv som tar med förlusten i beräkningen, men som inte är helt upptaget av den”.⁹⁵ Här är det vanligt att barnet rensar upp i sin kompiskrets eftersom det blivit tydligt under sorgperioden vilka som varit verkliga vänner. Barnet kan också upplevas växa och mogna snabbare än andra barn, både mentalt och kroppsligt genom sin erfarenhet av att ha förlorat en älskad person.⁹⁶

Dyregrov skriver att förutsättningarna för ett barn att integrera förlusten på ett bra sätt är sämre om döden kom plötsligt, om det är äldre barn som drabbas, om det saknas stöd från

⁸⁹ Foster, 1990, s. 27.

⁹⁰ Jarrat, 1994, s. 84.

⁹¹ Jarrat, 1994, s. 81.

⁹² Jarrat, 1994, s. 85.

⁹³ Jarrat, 1994, s. 7.

⁹⁴ Jarrat, 1994, s. 86.

⁹⁵ Jarrat, 1994, s. 105.

⁹⁶ Jarrat, 1994, s. 105- 106, se också Dyregrov, 2007 a, s. 32.

resten av familjen och om det inte finns någon ersättningsperson⁹⁷ som på bästa sätt kan sörja för barnets överlevnad och välmående. Det kan också uppstå problem om relationen till den döde varit ambivalent.⁹⁸ Liknande skriver Jarrat att barnet har störst chans att mästra en förlust om det a) har haft en god relation till den döde, b) har fått direkt och sanningsenlig information om händelseförloppet och mötts av en accepterande attityd gällande sina funderingar, c) har fått vara med i det kollektiva sörjandet (eg. hela familjens) ”både offentligt och privat”, d) har haft någon annan vuxen att vända sig till för stöd och tröst.⁹⁹

3.3.1. Vanliga reaktioner hos barn

Reaktionerna som följer av en förlust kan hos barn vara många och skiftande. I vissa fall uteblir reaktionen helt. Både Jarrat och Dyregrov gör noggranna skildringar av vanliga sorgreaktioner hos barn som kan sammanfattas som följer:¹⁰⁰

Chock och tvivel/ förnekande: Barnet förnekar att beskedet är sant och kan säga till budbäraren att ”du har fel” för att sedan låtsas som att ingenting hänt allt. obekymrat fortsätta med sin sysselsättning.¹⁰¹ Detta är en psykologisk försvarsmekanism, en chockreaktion och instinkt som skyddar barnet ifrån att uppleva den enorma smärta som följer av ett dödsbud – det klarar helt enkelt inte att ta in allt på en gång. Förnekandet (med frågor som: ”Varför är inte pappa hemma”?)¹⁰² lindrar för stunden och gör att förlusten tidvis kan glömmas bort.¹⁰³

Avskärmning/ apati/ förlamande tillstånd: Jarrat skriver att barn upplever sig vara fränkopplade från sig själva, ”som om de såg sig själva på TV” och att det är vanligt att de drar sig undan, blir apatiska, verkar förvirrade eller undviker normala aktiviteter.¹⁰⁴

Kroppsliga symptom: Att förlora en närstående (främst en förälder) innebär för barnet att förlora en garant för överlevnad - det tror att dess liv är i fara.¹⁰⁵ Denna upplevelse kan framkalla fysiska reaktioner såsom hjärtklappning, kramper, svettningar, problem med

⁹⁷ Dyregrov, 2007 a, s. 36 För fördjupning om de sociala relationernas betydelse vid sorg läs också Dyregrov & Dyregrov, 2007 b.

⁹⁸ Dyregrov, 2007 a, s. 58: exempelvis om det handlar en förälder som misshandlat barnet eller missbrukat, eller om det är ett syskon som varit sjukt och fått hela föräldrarnas uppmärksamhet. I båda fallen kan döden framkallas såväl ledsnad som lättnad, och p.g.a. lättnaden också dåligt samvete och skuldkänslor.

⁹⁹ Jarrat, 1994, s. 3.

¹⁰⁰ Jämför också Tamm, 1986 a, s. 42-55 och Foster, 1990, s. 92-107 och s. 133- 143.

¹⁰¹ Dyregrov, 2007 a, s. 16.

¹⁰² Dyregrov, 2007 a, s. 17.

¹⁰³ Jarrat, 1994, s. 69, Dyregrov, 2007 a, s. 16, 29.

¹⁰⁴ Jarrat, 1994, s. 71.

¹⁰⁵ Se mer om förlusten av förälder i Dyregrov, 2007 a, s. 35-41.

avföring och svårigheter att andas eller somna. Barnet kan vara uppe i varv eller kroniskt trött. Barnet blir också mer mottagligt för infektioner och virus och kan få eksem/ hudutslag.¹⁰⁶

Regression: Barnet kan gå tillbaka i utvecklingen; börja prata bebisspråk, kissa på sig, bli klumpigt eller kräva att få hjälp med saker som det normalt sett klarar av själv. Ofta, menar Jarrat, är detta inte ett medvetet beteende utan ett uttryck för den psykiska stress som förlusten innebär.¹⁰⁷

Distraction: Barnet kan bli mycket upptaget med en viss sysselsättning – allt för att undvika tankarna på förlusten, t.ex. att gunga, onanera eller prata med sig själv - ofta nattetid.¹⁰⁸

Separationsångest/ ångest: När någon i barnets närhet dör, särskilt om det handlar om en förälder¹⁰⁹, rubbas dess känsla av trygghet; andra kan ju också dö!¹¹⁰ Barnet kan då vägra att somna ensamt eller att sova borta och håller sig gärna i närheten av föräldrarna/ den kvarvarande föräldern eftersom det är övertygat om att det riskerar att mista också dem/den. Här är det viktigt att som vuxen försöka främja barnets trygghetskänsla genom att alltid hålla vad man lovat eller meddela förändringar, t.ex. om man kommer bli sen.¹¹¹

Sökande: Barnet kan frenetiskt leta efter den avlidne på ett omedvetet plan, liksom man själv kan leta efter nycklarna som man tappat bort - detta på samma ställe upprepade gånger trots att man *vet* att de inte ligger där.¹¹² Jarrat skriver vidare att ”det sökande stadiet upphör först när barnet accepterar att det har försökt med allt men ingenting har förändrats”.¹¹³ Det är också vanligt att barnet pratar med den döde och gör de saker som de två brukade göra tillsammans eller att det fäster sig vid den dödes saker; luktar på kläder, lägger sig i dennes säng eller sätter sig i den stol som varit den dödes favoritstol.¹¹⁴

Identifikation: Barnet kan börja bete sig som den döde, börja tycka om samma saker som den döde eller på olika sätt försöka kompensera den dödes bortfall. T.ex. kan ett kvarvarande syskon försöka ta över den dödes egenskaper och försöka bli lika duktigt i skolan som

¹⁰⁶ Jarrat, 1994, s- 76-80, Dyregrov, 2007 a, s. 29 och Foster, 1990, s. 31-32.

¹⁰⁷ Jarrat, 1994, s. 72-73.

¹⁰⁸ Jarrat, 1994, s. 75.

¹⁰⁹ För fördjupning om sorgen efter en förälder, se t.ex. Lewis & Lippman, 2004.

¹¹⁰ Dyregrov, 2007 a, s. 17.

¹¹¹ Jarrat, 1994, s. 82.

¹¹² Se detta mkt talande exempel i Jarrat, 1994, s. 89.

¹¹³ Jarrat, 1994, s. 90.

¹¹⁴ Dyregrov, 2007 a, s. 22-23.

syskonet varit.¹¹⁵ Detta kan man säga är barnets sätt att fortsätta relationen till den döde, ett försök att bygga en bro mellan liv och död. Ofta hjälper detta barnets sorgbearbetning men i vissa fall kan beteendet utvecklas till en osund störning där barnet behöver få hjälp av t.ex. en barnpsykolog att släppa taget om relationen till den döde.¹¹⁶

Ilska: Barnet kan vilja hitta den döde för att ställa denne till svars: varför lämnade du mig? Alternativt kan barnet gå till angrepp mot kvarvarande förälder och anklaga denne för dödsfallet. Barnet kan också bli argt på andra som är glada, eller på Gud, vilket då blandas med rädsla för att Gud ska hämnas.¹¹⁷ Barnet kan också sparkas, slåss och skrika för att få utlopp för sin frustration.¹¹⁸

Undvikande/fobi: Barnet kan undvika platsen där den anhörige dog, gå helt in i sig själv eller fördjupa sig i någon sysselsättning, t.ex. att läsa (göra ett s.k. mentalt avbrott).¹¹⁹

Nedstämdhet och förvirring: Barnet kan upplevas som tankspritt, slarvigt, okoncentrerat, glömskt eller klumpigt, ofta i kombination med dåligt självförtroende. Här skriver Jarrat att skolan i många fall underskattar hur lång tid sorgarbetet tar och menar att barnet med fördel kan hjälpas av att ha en fast, återkommande tid att prata med någon vuxen om sin sorg.¹²⁰

Förtvivlan/ ledsnad, längtan och saknad: Barnet upplever ett slags hopplöshet och hjälplöshet. Kanske fantiserar det om att dö för att därmed kunna återse den döde.¹²¹ En del barn försöker fylla tomrummet inom sig med mat medan andra inte äter alls.¹²² Det är också vanligt att barn gråter mycket och periodvis är otröstligt eftersom saknaden och längtan efter den trygghet som försvann med den döde är så överväldigande.¹²³

Skuld vid t.ex. syskondöd och självmord: Då ett syskon dör¹²⁴ är det vanligt att det efterlevande syskonet känner sig skyldigt för att det överlevt sin bror eller syster. Det kan också gräma sig över bråk som utspelats eller hårda ord som uttalats tiden innan dödsfallet: ”Det sista jag gjorde innan han gick bort var att retas med honom”.¹²⁵ Vid självmord är det, för

¹¹⁵ Dyregrov, 2007 a, s. 23.

¹¹⁶ Dyregrov, 2007 a, s. 24.

¹¹⁷ Jarrat, 1994, s. 92.

¹¹⁸ Dyregrov, 2007 a, s. 25. Se vidare s. 26.

¹¹⁹ Jarrat, 1994, s. 94-95, Dyregrov, 2007a, s. 19

¹²⁰ Jarrat, 1994, s. 97-100, Dyregrov, 2007 a, s. 25 och Tamm, 1986 a, s. 69-70.

¹²¹ Se också Tamm, 1986 a, s. 54.

¹²² Jarrat, 1994, s. 101-103.

¹²³ Dyregrov, 2007 a, s. 21-22.

¹²⁴ Se också Tamm 1986 a, s. 57-59.

¹²⁵ Dyregrov, 2007 a, s. 27, se också mer om syskons död på s. 41-44.

att undvika skuld känslor hos barnet, särskilt viktigt att barnet omgående får sanningsenlig information om dödsfallet. Man kan förslagsvis förklara självmord som ett slags ”tankesjukdom” där depressionen och de mörka tankarna är som stjärkar som inte fått tillräckligt med ljus och vatten utan visnat.¹²⁶

Starka minnesbilder: Om barnet t.ex. hittat den döde, något som klassificeras som en traumatisk händelse¹²⁷, lagras dessa minnen på ett särskilt sätt: alla lukter, ljud, sinnesbilder som påminner om händelsen upplevs mycket starkare än vanliga minnen och det är vanligt att barnet drömmer mardrömmar.¹²⁸ Det är också vanligt att barnet skapar egna fantasier om hur dödsfallet gick till för att sedan spela upp döendet som en film inne i huvudet – något som såklart är mycket plågsamt och upptar mycket av barnets tid och tänkande.¹²⁹

Går in och ut ur sorgen: Typiskt för barns sorg är att barnet inte sörjer konstant utan att det tar s.k. mentala pauser ifrån sorgen, där det kan leka eller göra något annat, till synes obekymrat. Detta ska man inte tolka som att barnet inte förstått att personen är död, eller som att det inte längre är ledset. De mentala pauserna är bara ytterligare ett exempel på barnets kognitiva begränsning, att det inte *kan* sörja *alltid* och *hela tiden* vara medveten om förlusten såsom en vuxen kan.¹³⁰

3.3.2. Skillnader mellan flickors och pojkars sorghantering

Dyregrov skriver att föräldrar i hög grad uttrycker att de kan se skillnader i flickors och pojkars sätt att ge uttryck för sin sorg, och främst genom att flickorna är mer verbala. En undersökning visar också att flickor gråter mer än pojkar, blir ängsligare och får större problem med koncentrationen i skolan medan pojkar istället försöker skjuta undan tankarna på förlusten.¹³¹ Pojkarna är vidare sämre på att uttrycka sin sorg skriftligt och ger helst korta svar utan känslouttryck¹³² och det verkar vara mer naturligt för dem att översätta sina känslor till konkreta handlingar än till ord. Tyvärr, skriver Dyregrov, finns ännu ingen bra metod som tar hänsyn till dessa skillnader. Det mesta sorgstödet går ut på samtal, vilket verkar passa flickor bättre än pojkar.¹³³

¹²⁶ Eg. Raundalen enligt Dyregrov, 2007 a, s. 50.

¹²⁷ Dyregrov, 2007 a, s 32-33.

¹²⁸ Dyregrov, 2007 a, s. 20-21.

¹²⁹ Dyregrov, 2007 a, s. 20.

¹³⁰ Se t.ex. Holmsen, 2004, s. 27 och Jonsson, 2007, s. 13.

¹³¹ S.k. bortträngning, se. t.ex. Holmsen, 2004, s. 26.

¹³² Dyregrov, 2007 a, s. 61.

¹³³ Dyregrov, 2007 a, s. 63.

Däremot, påpekar Dyregrov, finns inget som egentligen tyder på att flickors sätt att hantera förluster egentligen fungerar *bättre* än pojkars – tvärtemot vad man skulle kunna tro så är andelen flickor som utvecklar PTSS¹³⁴ större än andelen pojkar med liknande reaktioner. Som förälder bör man alltså inte oroa sig för mycket när sonen ”inte vill prata”.¹³⁵ Dyregrov skriver också att pojkar i ännu större utsträckning än flickor kan ha hjälp av ritualer (se nedan) eftersom de erbjuder ett slags ickeverbala känslouttryck.¹³⁶

Sammanfattningsvis låter jag Jonsson uttrycka könsskillnaderna som följer: ”*pojkar letar efter aktiviteter som får dem att glömma och... flickor pratar för att komma ihåg*”.¹³⁷ Detta citat anser jag ger en god bild av vad Dyregrov försöker visa.

3.4. Sammanfattning

Sorg kan definieras som känslö- och tankemässiga reaktioner på en förlust eller som psykets motsvarighet till kroppens läkning efter en skada. Sorg är härmed ingen sjukdom utan en naturlig, psykisk process som arbetar för att integrera förlusten i den sörjandes medvetande. Hur ett barn reagerar på en förlust och hur det förstår döden hör samman med dess kognitiva förmåga och mognad. Barns tänkande är konkret men utvecklas hela tiden åt det mer abstrakta. Det äldre barnet har härmed ett försprång i sorgprocessen. Leken är barnets kanske viktigaste redskap för god bearbetning, jämte att det har vuxna omkring sig som tar sig tid att lyssna. Vi har sett att vanliga sorgreaktioner är bl.a.: chock och förnekelse, apati, somatiska uttryck, tillbakagång i utvecklingen, separationsångest, ilska och förtvivlan. Barn sörjer – till skillnad från vuxna - inte konstant utan tar mentala pauser ifrån sorgen. Jag har också, med hjälp av Dyregrov, betonat att man kan se könsskillnader genom att flickor är mer verbala när det kommer till att uttrycka känslor, men att pojkar trots detta verkar klara förluster bättre.

¹³⁴ PTSS/ *post traumatic stress syndrome*: Ett psykiskt tillstånd som kan uppstå om den sörjande fortfarande, en längre tid efter dödsfallet, hela tiden återupplever dödsfallet och plågas av ångest, ångslan smärtsamma minnesbilder, drömmar eller fantasier. Detta tillstånd kan sig också ta sig fysiska uttryck såsom rastlöshet och humörsvängningar, Dyregrov, 2007 a, s. 62.

¹³⁵ Dyregrov, 2007 a, s. 63.

¹³⁶ Dyregrov, 1994, s. 54.

¹³⁷ Jonsson, 2007, s. 17.

3.5. Hur man kan stödja barnet

3.5.1. Hjälp från trygg vuxen/ förälder/ stödperson

Barn bör om möjligt få chans att förbereda sig för förlusten eftersom plötsliga förluster ofta är svårare att hantera. Om någon t.ex. är sjuk bör man meddela detta så rakt som möjligt, trots att man riskerar att mötas av misstro eller ingen reaktion alls. Förr eller senare tar barnet in beskedet.¹³⁸ En av de vuxnas uppgifter är här, menar Jarrat, att se till att barnet känner att det har rätt att tänka och känna vadhelst det vill och att sorgprocessen får ta så lång tid som barnet behöver.

Nästan allra viktigast, särskilt för de minsta barnen, är att de vuxna förvissas barnet om att dess grundläggande behov kommer att tillgodoses och att någon kommer att ta hand om det¹³⁹, detta eftersom barns frågor ofta är praktiska och kan röra sådant som ”vem som ska laga maten nu när mamma är död, vem ska skjutsa till skolan eller vem som ska läsa godnattsagan på kvällen”?

Man bör också så långt som möjligt försöka upprätthålla barnets dagliga rutiner och låta vardagen se ut ungefär som den gjorde innan dödsfallet, eftersom ytterligare förändringar blir som nya förluster för barnet. Om barnet istället känner igen sig i tillvaron blir den nya situationen mindre skrämmande. Detta ska man däremot inte tolka som om man bör låtsas som om ingenting hänt.¹⁴⁰ Istället är det, menar Jarrat, av yttersta vikt att barnet får prata om förlusten och att man verkligen lyssnar, för om ingen verkar våga prata om det som hänt blir känslan av ensamhet och förlust ännu större för barnet som ska möta sina vänner och lärare i skolan igen.¹⁴¹

Konkreta tips – vad göra?

Jarrat ger en del ganska konkreta tips som bl.a. går ut på att man som vuxen bör vara fysiskt nära, pyssla om, värma, använd mjuka material, erbjuda övergångsobjekt (som en nalle), ”tröstmat” (mat som barnet gillar) och nattlampa (eller ett akvarium till äldre barn, som inte upplevs som ”pinsamt”).¹⁴² Man bör, menar hon, inte göra sig av med den dödes tillhörigheter

¹³⁸ Jarrat, 1994, s. 4-5.

¹³⁹ Jarrat, 1994, s. 3.

¹⁴⁰ Jarrat, 1994, s. 2.

¹⁴¹ Jarrat, 1994, s. 19.

¹⁴² Jarrat, 1994, s. 77-79. Också Foster, 1990, s. 32, skriver om ett slags ompysslande, särskilt under chocktillståndet, och föreslår bl.a. varma drycker, tröst och trygghet.

eller på annat sätt hålla barnet utanför den praktiska förändringsprocess som ett dödsfall också innebär.¹⁴³

Hon skriver vidare att barnet måste gå igenom det första året, med alla högtider och minnesdagar för att komma vidare.¹⁴⁴ Under den tiden måste det dessutom ha funnit svar på följande frågor: Varför inträffade förlusten? Hade jag kunnat förändra utgången? Vad kan jag göra nu? Vad har jag sagt till mig själv gällande upprätthållandet av relationer och möjlighet att lyckas?¹⁴⁵

3.5.2. Hjälpt i förskola och skola

Per Böge (lärare, pedagogisk konsult och projektchef för Kraeftens Bekaempelse förebyggande avdelning i Köpenhamn) och Jes Dige (utbildad inom pedagogik och psykologi med erfarenhet av arbete på bl.a. behandlingshem, nu konsult vid kraeftens bekaempelse cancerrådgivning med ansvar för arbetet med barn som förlorat en anhörig) har skrivit boken *Möta barn i sorg – handlingsplan för skola och förskola* (2005). Boken riktar sig främst till pedagoger inom förskola och skola och ger förslag till hur man kan lägga upp och arbeta fram en handlingsplan för hantering av kriser som direkt eller indirekt påverkar barnen i den aktuella verksamheten.

Språkets betydelse

Böge och Dige poängterar att barnets sätt att hantera en förlust är direkt sammankopplad till dess *språkliga utveckling*, till förmågan att sätta ord på det som hänt och på sina egna känslor kring händelsen. Eftersom språket verkar förlösande finns risken att barn som inte pratar om det som skett binder kaotiska känslor inom sig som aldrig får utlopp. Att höra sig själv säga något gör också, menar de, att man kan reflektera över innehållet.

I takt med att barnet mognar ser det på sig själv och sin sorg på ett nytt, annorlunda sätt som gör att behovet av att bearbeta sorgen kan komma upp igen.¹⁴⁶

Handlingsplan som beredskap

Böge och Dige skriver att alla skolor, enligt Arbetsmiljöverkets föreskrifter, bör ha en krisplan/ handlingsplan som omfattar personalen.¹⁴⁷

¹⁴³ Jarrat, 1994, s. 18.

¹⁴⁴ Jarrat, 1994, s. 206, 224-225.

¹⁴⁵ Jarrat, 1994, s. 211.

¹⁴⁶ Böge & Dige, 2005, s 22-24.

¹⁴⁷ Böge & Dige, 2005, s. 9.

Handlingsplanen bör tala om hur man ska hantera akuta situationer, vem som ska informeras, vilken information som ska ges och vem som ska ge den, hur man ska arbeta med sorg och hur man skapar ett gemensamt ansvar för frågor som rör krissituationer.¹⁴⁸ Här bör man engagera hela personalen och med fördel också föräldrarna i arbetet.¹⁴⁹

Tips och råd till pedagogen

Böge och Dige menar att man som pedagog kan fylla en stor funktion för ett barn där kanske dess föräldrar själv sörjer så akut att de inte riktigt hinner med någon annan än sig själva för stunden. De skriver vidare, som tips till personal på förskola/ skola att man: a) alltid bör föra en öppen kommunikation och inte låta sig skrämmas av barnens reaktioner eftersom dessa är naturliga och tyder på bearbetning, b) gärna kan ta första steget i kontakt med både barn och föräldrar eftersom detta brukar uppskattas, c) inte ska tala över huvudet på barnen eftersom de förstår mer än man tror och vid bristande information kanske istället skapar egna historier som skiljer sig från de verkliga förhållandena, d) bör samla alla barnen för samtal eftersom det är viktigt för dem att få berätta, att få prata om sina känslor och tankar och få möjlighet att stödja varandra, vilket både motverkar ryktesspridning (något som annars är vanligt i krissituationer) och ger personalen en bild av var resurser behövs sättas in, e) bör försöka motverka sociala problem genom att berätta för föräldrarna till det sörjande barnet/ de sörjande barnen att det brukar vara svårt för de andra barnen att veta hur de ska ta kontakt och hur de ska kunna hjälpa och stödja. Även de andra barnens föräldrar bör förberedas på att svåra frågor kan komma upp hemma och att man bör vara beredd på att prata kring dessa, f) ska tänka på att för omgivningen återgår det mesta ganska snart till att vara som vanligt, men för den som mist någon är tomheten och saknaden lika stor som tidigare. Den ”går inte över” efter begravningen – begravningen är bara början! (Härmed bör man också förbereda sig på långsiktiga åtgärder och fortlöpande uppföljning av hur det drabbade barnet mår och se till att någon vuxen finns till förfogande för regelbundna samtal), g) tänka på att ju tidigare hjälpen sätts in desto mer förebyggande verkar den – vänta alltså inte på reaktioner eller förändringar hos barnen! h) slutligen men kanske viktigast är att man som vuxen bör vara noga med att ta hand om sig själv i krissituationen eftersom man annars inte är till någon hjälp för någon annan.

Det är också naturligt, poängterar Böge och Dige, att känna sig maktlös och hjälplös i situationen. Detta, menar de, beror på att man *är* otillräcklig genom att man inte kan förändra

¹⁴⁸ Böge & Dige, 2005, s. 42

¹⁴⁹ Böge & Dige 2005, s. 50. För mer om barnomsorgens roll i barns sorg, se t.ex. Andersson, 1995.

vad som skett¹⁵⁰, något som däremot inte bör ses som en godtagbar anledning att backa för uppgiften att hjälpa då barnet behöver dig. Och som författarna själv uttrycker det: ”*Om man är tillräckligt stor för att ställa en fråga eller för att med sitt kroppsspråk visa att något är på tok, är man också tillräckligt gammal för att få ett svar*”.¹⁵¹

3.5.3. Ritualer och avsked

Dyregrov skriver att ritualer är ”aktiviteter som symboliskt uttrycker känslor och tankar hos en person, en familj eller en grupp”¹⁵² vilka hjälper människornas identitetsskapande och känsla av tillhörighet. Ritualerna skapar ett slags övergång mellan det konkreta och det symboliska och erbjuder trygghet och struktur i situationer av känslomässigt kaos, såsom vid dödsfall.¹⁵³ Han menar att barnen bör ha en självklar plats i dessa meningsskapande handlingar - om inte annat så för att göra döden verklig och begriplig, för att på något vis ”rama in den” och därmed reducera det skrämmande med den. Ritualerna motverkar också fantasier hos barnet som i många fall är betydligt värre än verkligheten.¹⁵⁴

Jarrat skriver att det är viktigt att barnet får ta avsked och uttrycka sina känslor för den döde¹⁵⁵ eftersom de som inte får tillfälle att ta avsked ofta har svårare att acceptera förlusten.¹⁵⁶ Barn bör få tid på sig att förbereda sitt avsked och formulera vad de vill ha sagt, och - om de själva vill - vara med vid begravningen.¹⁵⁷ Barnet kan här t.ex. ha valt en minnessak att lägga i/ på kistan eller formulerat ett brev att läsa vid graven.¹⁵⁸ Om möjligt kan man också låta barnet se den döde¹⁵⁹ innan begravningen.¹⁶⁰ Här skriver Dyregrov att både visning och begravning kräver noggranna förberedelser och att man som vuxen bör berätta så konkret som möjligt hur allting kommer att gå till. Inför visningen kan man kanske säga att den döde är kall, ser lite annorlunda ut eller berätta hur han eller hon ligger. Inför begravningen kan man istället säga att klockorna kommer ringa, att man sjunger tillsammans samt att de vuxna kan komma att gråta och vara väldigt ledsna.¹⁶¹ Vid visningen är det också bra om det vuxne går in först, för

¹⁵⁰ Böge & Dige, 2005, s. 46.

¹⁵¹ Böge & Dige, 2005, s. 27.

¹⁵² Dyregrov, 1994, s. 15.

¹⁵³ Dyregrov, 1994, s. 16-17.

¹⁵⁴ Dyregrov, s. 18-20. Se också Böge & Dige, 2005, s. 75, 82.

¹⁵⁵ Jarrat, 1994, s. 13.

¹⁵⁶ Jarrat, 1994, s. 223. Se också Tamm, 1986 a, s. 60-61.

¹⁵⁷ Se exempel på skildring av barns medverkan vid begravning i Foster, 1990, s. 167-173.

¹⁵⁸ Se också Dyregrov, 2007 a, s. 72.

¹⁵⁹ Se exempel beskrivning av barns medverkan vid visning i Foster, 1990, s. 161-162.

¹⁶⁰ Jarrat, 1994, s. 34-37.

¹⁶¹ Dyregrov, 1994, s. 43.

att försäkra sig om att vad man berättat för barnet stämmer.¹⁶² Barnet bör inte, menar Dyregrov, se den döde om kroppen på något sätt är vanställd.¹⁶³ Vid begravningen bör barnet ha en vuxen (som inte är närmast sörjande) som stöd att ty sig till under hela akten och kunna prata med efteråt.¹⁶⁴ Efter en begravning är det sedan vanligt att barnet upprepar ceremonin verbalt och i leken, om och om igen. Detta, menar Dyregrov, kan vara obehagligt för den vuxne men är ett sundhetstecken som tyder på att barnet bearbetar sin upplevelse.¹⁶⁵

Jarrat skriver avslutningsvis att den vuxne bör försöka hjälpa barnet att stärka de positiva minnena av den döde, t.ex. genom att låta det hålla fast vid minnessaker och foton, fortsätta tala om den döde och besöka kyrkogården tillsammans med någon vuxen eller ensam, allt beroende av barnets ålder och egna önskemål.¹⁶⁶

Förslag på ritualer i förskolan och skolan

Man kan enligt Böge och Dige markera dödsfallet i skolan genom att t.ex. hålla en gemensam samling med minnesord/ tal av föreståndare/ rektor och/ eller sång/ tal av elever, hissa flaggan, hålla en tyst minut, avsätta ett speciellt bord/ en plats för foton, blommor eller en minnesbok, plantera ett träd, låta personalen eller eleverna skicka brev alt. rita teckningar till de anhöriga, markera dödsfallet genom ljus och/ eller blommor på barnets plats, skriva dödsannons (med familjens medgivande), vara med på begravningen/ ev. hjälpa till med utsmyckningen eller kanske besöka den eventuella olycksplatsen.¹⁶⁷

3.5.4. Filmer och sagor

Jarrat skriver att barn med fördel kan finna tröst i lyckliga sago- och filmslut. Här tillåts de, menar hon, fantisera om en annan utgång och dämpa sina känslor av hjälplöshet.¹⁶⁸ De kan också identifiera sig med de sago-/filmfigurer (gärna barn eller djur) som liksom de själva genomgår förluster. Gyllenswärd tipsar om filmer som Bröderna Lejonhjärta, Lejonkungen och Mitt liv som hund¹⁶⁹ (vilka också Jonsson föreslår¹⁷⁰) och en upptäckt som jag gjort under

¹⁶² Detta är ett råd att ta på allvar: Självt har jag sett två döda människor i mitt liv. Den ena "visningen" gav en bild av fridfullhet och stillhet – inte skrämmande på något vis. Inför den andra gick jag därför in med den erfarenheten i minnet men möttes istället av en ganska skrämmande syn där begravningsbyrån inte riktigt "lyckats" och jag var innerligt glad att de mer mörkrädda och lättskrämnda familjemedlemmarna inte var närvarande. Döden är inte alltid vacker.

¹⁶³ Dyregrov, 1994, s. 36.

¹⁶⁴ Dyregrov, 2007 a, s. 72.

¹⁶⁵ Dyregrov, 1994, s. 35 och Dyregrov, 2007 a, s. 73.

¹⁶⁶ Jarrat, 1994, s. 14- 15.

¹⁶⁷ Böge & Dige, 2005, s. 79-80. Se också Dyregrov, 1994, s. 48-54.

¹⁶⁸ Jarrat, 1994, s. 87.

¹⁶⁹ Gyllenswärd, 1997, s. 104.

¹⁷⁰ Jonsson, 2007, s. 52.

arbetets gång är att Astrid Lindgrens böcker (främst "Bröderna Lejonhjärta") ofta dyker upp som referenslitteratur att läsa tillsammans med sörjande barn.¹⁷¹

3.5.5. Sammanfattning

Nyckelord när det gäller barn och sorg blir enligt ovan: förberedelse, acceptans, upprätthållande av de vardagliga rutinerna samt försäkran om fortsatt omsorg. Vi har sett hur viktigt det är att barn får vara med i hela förändringsprocessen och att de bör ha en självklar plats vid t.ex. visning och begravning. Gällande skolans roll har Böge och Dige visat att det bör finnas en handlingsplan och vi har fått tips på vad man som pedagog kan göra, vilka bl.a. går ut på att ge barnen rätt information. Vidare fyller ritualer en viktig funktion för barn genom att de erbjuder ett symbolspråk som främjar gemenskap och ett forum där känslorna kan få utlopp inom trygga ramar. Även sagor och filmer, t.ex. Bröderna Lejonhjärta av Astrid Lindgren, kan verka främjande i sorgarbetet.

3.6. Olika metoder för att stödja barn i sorg

3.6.1. När det inte blir bättre - Att hjälpa nedstämda, aggressiva barn, enligt Jarrat

Om det sörjande barnet verkar missnöjt, om det går dåligt i skolan eller om barnet uppvisar ett långvarigt destruktivt beteende kan det enligt Jarrat vara bra att söka professionell hjälp.¹⁷²

Jarrat skriver att vi vuxna fungerar som modeller för barn gällande hur de ska hantera känslor och att det härmed är viktigt att rådgivaren ser hela familjen som klienter.¹⁷³ Hon skriver att "inte förrän vårdnadshavarna har förmåga att uttrycka sin egen sorg, kan resten av familjen också sörja".¹⁷⁴ Rådgivarens uppgift är här att göra familjemedlemmarna medvetna om varandras behov och känslor och att få dem att reflektera över hur känslor hanteras inom den egna familjen.¹⁷⁵

Omvandlade känslor – äkta känslor

Eftersom barn har en förmåga att omvandla sina känslor, så att ledsenhet blir till ilska, avundsjuka till gråt osv. gäller det för rådgivaren att förklara för barnet att det går att känna flera känslor på samma gång och samtidigt försöka få fram den ursprungliga känslan. Här kan man, menar Jarrat, använda aktiviteter som kombinerar så många sinnen som möjligt, "syn, hörsel och handling" t.ex. genom så kallade känslansikten, d.v.s. skyltar med olika

¹⁷¹ Se t.ex. Foster, 1990, s. 195, Dyregrov, 2007a, s. 151, Andersson, 1995, s. 56 och Jonsson, 2007, s. 52.

¹⁷² Jarrat, 1994, s. 107.

¹⁷³ Jarrat 1994, s. 111.

¹⁷⁴ Jarrat, 1994, s. 112.

¹⁷⁵ Jarrat 1994, s. 113.

ansiktsuttryck som beskriver vad Jarrat kallar ”de fem känslorna”:¹⁷⁶ ledsen, arg, glad, rädd, ensam. Dessa kan barnet visa upp, identifiera sig med och samtala kring.¹⁷⁷

Släppa fram ilskan

Enligt Jarrat har barn tre olika kroppszoner genom vilka de med olika grad av bekvämlighet ger utlopp för aggression och ilska: munnen, armarna/ händerna, benen/fötterna. Barnets känslomässiga energi riktas mot den del av kroppen som är dess s.k. zon. Spottar barnet, kniper det med fingrarna eller sparkar? Hjälpt barnet att identifiera sin zon och kom på ett annat sätt för barnet att få utlopp för sina känslor - gärna något som även kan fungera hemma. Ofta, menar Jarrat, mår barnet bättre av att få uttrycka sig på det här sättet och kan sedan koncentrera sig på annat. Målet är att de aggressiva känslouttrycken så småningom ska bli verbala - att barnet inser att känslor går att *känna* utan att de måste resultera i ett handlande - och som vuxen kan du ge egna exempel på situationer där man skulle vilja göra något ”dumt” men väljer att göra något annat (ungefär som att den som vill sluta röka ersätter cigaretterna med jogging). Barnet behöver lära sig att det finns alternativ och att det själv kan välja hur det ska reagera på sina känslor, kanske med hjälp av något övergångsobjekt.

Livslinjen och avslutet

Jarrat föreslår vidare att rådgivaren kan hjälpa barnet att göra sin livslinje, d.v.s. berätta sin historia, se orsakssambanden och inse att det inte själv har någon skuld i det som hänt. Genom detta poängterar man att barnet har rätt till all information om sitt liv och att det själva har kontrollen över fortsättningen och framtiden.¹⁷⁸

Hon menar också att är det viktigt att man som rådgivare framhåller att det är barnet själv som bestämmer när det är redo att trappa ner besöken, men att man själv kan påbörja processen genom att föreslå längre tid mellan tillfällena. Man bör också visa att man inte kommer glömma barnet samt poängtera att rådgivningen kan tas upp igen vid behov. Avslutningsvis kan man säga att man själv också lärt sig något och att man fått en ny vän i barnet samt gärna ge en kram.¹⁷⁹

¹⁷⁶ Jarrat, 1994, s. 121.

¹⁷⁷ Jarrat, 1994, s. 116-123.

¹⁷⁸ Jarrat, 1994, s. 221.

¹⁷⁹ Jarrat, 1994, s. 232-235.

3.6.2. Samtal kring bilder: Musen Marius och vikten av att få berätta

Holmsen¹⁸⁰ illustrerar en samtalsmetod där man använder sig av bilder¹⁸¹ i arbetet med barn. Metoden är en s.k. ”mjuk metod”¹⁸² som är utformad till hjälp för de som på olika sätt arbetar med barn i ”förändrade livssituationer”¹⁸³ såsom när en nära anhörig dött.¹⁸⁴

Holmsens definition av en samtalsbild är följande:

Ett visuellt intryck som förmedlar en situation som möjliggör identifikation av ett tema och/ eller väcker känslor hos betraktaren¹⁸⁵.

Bilderna handlar om en liten musunge som Holmsen kallar Marius och hon menar att barnet kan känna igen sig i bilderna av musungen, samtidigt som det tillåts hålla en viss distans.¹⁸⁶

När barnet får berätta om sina känslor och upplevelser, sina tankar och drömmar, skapas identitet. I fall där upplevelserna rör traumatiska händelser, verkar själva berättandet läkande genom att det skapas ett avstånd till det inträffade. Genom upprepning och inramning av sina minnen och erfarenheter återfår barnet en känsla av kontroll och sammanhang.¹⁸⁷

Den vuxnes roll i samtalen

Den vuxnes uppgift i samtalen är att vara så känslig och lyhörd som möjligt. För en god kommunikation måste denne kunna se barnet som det är, hysa empati¹⁸⁸ och engagera sig i dess situation. Man måste, menar Holmsen, respektera barnets upplevelser, kunna gå in i samtalet med öppet sinne¹⁸⁹ och bekräfta de känslor som barnet förmedlar utan att göra dem till sina egna.¹⁹⁰ Man bör också vara noga med att lyssna snarare än att fråga, samt aldrig döma barnet.¹⁹¹

Holmsen anger fem utgångspunkter för ett empatiskt förhållningssätt i dialog med barn, som enligt min tolkning går ut på följande: att 1) barn och vuxna upplever verkligheten olika, 2) ibland är barnets känslor annorlunda än vad som syns utanpå, 3) det hjälper att dela sina

¹⁸⁰ Holmsen, 2004.

¹⁸¹ Se exempel på bild i bilaga 2

¹⁸² Likt sådana som används i terapi och krispedagogik, även om bildsamtalen inte är s.k. sjukvårdsbehandling. Holmsen, 2004, s. 52.

¹⁸³ Såsom specialpedagoger, familjepedagoger, socialsekreterare och vårdpersonal.

¹⁸⁴ Holmsen, 2004, s. 16, s. 18.

¹⁸⁵ Holmsen, 2004, s. 15

¹⁸⁶ Holmsen, 2004, s. 14.

¹⁸⁷ Holmsen, 2004, s. 54-59

¹⁸⁸ För närmare insikt om empatins betydelse för goda samtal med barn, se t.ex. Kinge, 2008.

¹⁸⁹ Holmsen, 2004, s. 36-37.

¹⁹⁰ Jämför också Jonsson, 2007, eller Gyllenswärd, 1997, ovan.

¹⁹¹ Holmsen, 2004, s. 38.

upplevelser med någon annan; ”...delad sorg är halv sorg¹⁹²”, 4) barnet får lyssna till sin egen berättelse, utan den vuxnes kommentarer eller värderingar, 5) barnet tillåts vara huvudpersonen i samtalet.¹⁹³

Genom bildsamtalen kan man bl.a. se om barnet bär på skuld känslor¹⁹⁴ (se också vanliga sorgreaktioner hos barn ovan) eller om det finns återkommande teman i barnets berättelser som tyder på ett särskilt behov av bearbetning.¹⁹⁵ Här finns också en poäng att prata med barnets föräldrar i förväg, så att man kan styra in samtalet på barnets specifika livssituation. Musungen används här som ett redskap på vilket barnet kan projicera sina egna och andras tankar eller känslor, d.v.s. tala indirekt om sig själv och sin situation genom bilderna.¹⁹⁶

Som vuxen är det, menar Holmsen, viktigt att använda ett språk som är anpassat efter barnets ålder och mognad och om man ställer frågor bör dessa vara så öppna som möjligt.¹⁹⁷ Man ska också se till att barnet är ordentligt förberett på vad som ska göras och låta det veta ungefär hur lång tid samtalet kommer att ta.¹⁹⁸ Samtalet ska sedan alltid avslutas på ett positivt sätt, t.ex. genom att barnet funderar över vad det själv (alt. Marius) kan göra åt sin situation. På så sätt stärker man barnets möjligheter att på längre sikt hitta egna strategier och hjälpa sig själv.¹⁹⁹

Till metodens nackdel skall sägas att det finns invändningar mot den här typen av barnsamtal, baserade bl. a. på det faktum att relationen vuxen - barn alltid är asymmetrisk genom att den vuxne har en maktposition och härmed skulle kunna manipulera barnet eller felaktigt använda den information som framkommer.²⁰⁰ Holmsen erkänner denna problematik men framhåller vikten av att just därför noggrant identifiera målet för varje enskilt samtal och fastställa hur informationen ska användas.²⁰¹ Hur detta skall göras framgår emellertid inte.

¹⁹² Holmsen, 2004, s. 41.

¹⁹³ Holmsen, 2004, s. 41.

¹⁹⁴ Holmsen, 2004, s. 42.

¹⁹⁵ Holmsen, 2004, s. 44-45.

¹⁹⁶ Holmsen, 2004, s. 45, delvis min egen tolkning.

¹⁹⁷ Holmsen, 2004, s. 69-70.

¹⁹⁸ Holmsen, 2004, s. 71.

¹⁹⁹ Holmsen, 2004, s. 72.

²⁰⁰ Holmsen, 2004, s. 50.

²⁰¹ Holmsen, 2004, s. 51.

3.6.3. Sorggrupper för barn

Jonsson poängterar vikten av att ge barn metoder att uttrycka sig vid sidan av det verbala.²⁰² En av dessa metoder är s.k. stödgrupper²⁰³, som teoretiskt bygger på bl.a. Aaron Antonoskys begrepp KASAM, d.v.s. *känslan av sammanhang*.²⁰⁴ De viktigaste faktorerna i denna teori är, kort uttryckt, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.²⁰⁵

Gruppens syfte och gruppledarens roll

En stödgrupp enligt Jonssons pedagogiska modell syftar till att ge barnet positivt stöd i sin sorg snarare än att fungera som ett slags behandling. I gruppen träffas barn i liknande situation för att dela med sig av sina tankar och erfarenheter. Här får de också verktyg att bemästra det kaosartade tillstånd som orsakas av en förlust och s.a.s. återfå kontrollen över den egna livssituationen. Stödgruppen blir i bästa fall en trygg plats där de fasta ramarna och strukturen inbjuder till mod att uttrycka sina känslor – inte minst genom lek, teckning, målning och andra övningar såsom dans, rytmik, sagoberättande och rollspel, jämte direkta samtal.²⁰⁶ Arbetspassen är korta och varvas med pauser och varje gruppmöte följer ett mönster med tydlig början och slut ("välkommen" resp. avslutning).²⁰⁷

Jonsson betonar vikten av gruppledarens personliga lämpighet att möta barn i utsatta situationer och hon menar att äkthet och förmåga till empati är viktigare än metod, även om kunskap om barn och deras sorgreaktioner ligger som en förutsättning för arbetet. Det gäller också för ledaren att finna balans mellan närhet och distans²⁰⁸ och Gyllenswärd skriver att den vuxne måste ha kontroll över sina egna erfarenheter, sin smärta och sorg och inte låta egna obearbetade upplevelser färga arbetet med barnen i stödgruppen.²⁰⁹

Viktiga riktlinjer är att endast barn som själva vill ska delta i en stödgrupp²¹⁰, att man bör blanda pojkar och flickor samt att tänka på att ju fler gruppledare desto större är chansen att barnen kan känna igen sig i någon av de andras berättelser (för barn t.o.m. mellanstadieåldern rekommenderas 4-6 deltagare).²¹¹

²⁰² Se också Holmsen, 2004, kap 9 om hur barn uttrycker sig genom teckningar.

²⁰³ Se också Dyregrov, 2007 a, s. 133-134.

²⁰⁴ Se också psykologen Kati Falks artikel "En känsla av sammanhang" i Brinck, 2004, s. 8-35.

²⁰⁵ Jonsson, 2007, s. 7.

²⁰⁶ Jonsson, 2007, s. 18, s. 21-23.

²⁰⁷ Jonsson, 2007, s. 25. För närmare direktiv se också Gyllenswärd, 1997, s. 48.

²⁰⁸ Jonsson, 2007, s. 19.

²⁰⁹ Gyllenswärd, 1997, s. 47.

²¹⁰ Se också Gyllenswärd, 1997, s. 44.

²¹¹ Jonsson, 2007, s. 20.

Gruppen som familj – olika åldrar

Gyllenswärd, som beskriver ett liknande upplägg som Jonsson²¹², menar att gruppen t.o.m. kan fylla funktionen av en utökad familj.²¹³ Han poängterar också, till skillnad från Jonsson, att det kan vara fördelaktigt med åldersblandade grupper, åtminstone vid det som han kallar stöddagar.²¹⁴ Dels genom att de yngre barnens spontanitet öppnar upp och färgar av sig på de äldre²¹⁵, dels genom att de äldre genom sina större språkliga kunskaper hjälper de yngre att sätta ord på sina tankar och upplever.²¹⁶ Han poängterar dock att stora ålderskillnader *kan* bli problematiskt eftersom de yngre barnen har större behov av lekpauser, samt att de olika åldersgruppernas utmaningar, frågor och funderingar ser olika ut.

Teman

Arbetet i gruppen sker med hjälp av olika teman. Under ett tiotal träffar samtalar man bl.a. kring sin familj, vem som dött, hur ev. sjukdomstid såg ut, hur begravningen var, vad som blivit annorlunda, minnen, vad barnen tycker hjälper i sorgen, hur deras personliga nätverk ser ut, utvecklingen av den egna personen (då, nu och framtid), vad som händer efter döden samt alla känslor som hör till dessa olika teman. Vid sista träffen tar man avsked, något som Jonsson menar är lika viktigt som inledningen vid första mötet.²¹⁷ Här kan man, föreslår hon, t.ex. bjuda in övrig familj och visa upp sina konstnärliga alster eller skicka upp ballonger med hemliga meddelanden till den förlorade familjemedlemmen.²¹⁸

3.6.4. Sorgbearbetning – ett handlingsprogram

John W. James och Russel Friedman (presenterade ovan) har efter flertalet självupplevda förluster och mångårig erfarenhet av sörjande människor arbetat fram ett eget handledningsprogram/ en metod för hanteringen av förluster, som också en av mina intervjupersoner utbildats i och utgår ifrån²¹⁹. James och Friedman skriver att ”sorg handlar om brustna hjärtan, inte om trasiga hjärnor”²²⁰ och beskriver hur dåligt rustade de flesta av oss är för att hantera en förlust och bearbeta sorg. När vi märker att vårt intellekt inte kan hjälpa

²¹² Gyllenswärd, 1997, s. 59-89.

²¹³ Gyllenswärd, 1997, s. 45.

²¹⁴ Gyllenswärd, 1997, s. 49-52.

²¹⁵ Gyllenswärd, 1997, s. 45.

²¹⁶ Gyllenswärd, 1997, s. 50.

²¹⁷ Jonsson, 2007, s. 27-49.

²¹⁸ Jonsson, 2007, s. 49. Se också Gyllenswärd, 1997, s. 88.

²¹⁹ Se mer på Svenska institutet för sorgbearbetning, se www.sorg.se, som bl. a. erbjuder föreläsningar och kurser i ämnet.

²²⁰ James & Friedman, 2006, s. 5.

oss med känslorna som uppstår blir vi frustrerade och förvirrade medan sorgen förblir oförlöst. Detta menar de beror på att vad vi lärt oss om sorg är felaktigt.²²¹

Dessa felaktigheter är ett slags myter om hur sorg bör hanteras, som inte fungerar. De sex myterna/ falska föreställningarna är: 1) Var inte ledsen. 2) Ersätt förlusten. 3) Sörj i ensamhet. 4) Tiden läker alla sår. 5) Var stark (för andras skull). 6) Håll dig sysselsatt.²²²

Metoden: att handla

Enligt handlingsprogrammet utför den sörjande vissa handlingar som hjälper denne att bearbeta förlusten. Bland dessa hör att göra ett s.k. förlustdiagram²²³ där man identifierar alla förluster som man gjort under sin livstid. Detta hjälper den sörjande att se samband mellan olika reaktioner och få insikt om tidigare obearbetade sorger. Den sörjande väljer härefter ut en förlust att bearbeta och en partner att jobba med (som inte bearbetar samma förlust). Sedan utgår man ifrån frågorna: vad önskar jag att det skulle ha funnits mer av? Vad kunde varit annorlunda eller bättre i relationen till den jag mist? Vad behöver jag förlåta och vad vill jag be om ursäkt för? Härigenom identifierar man det ofullbordade i relationen²²⁴ och fullbordar det genom att formulera ett s.k. *fullbordansbrev* där man enligt ovan ber om ursäkt för vad man själv gjort fel, förlåter²²⁵ vad den avlidne gjort fel och gör s.k. *viktiga känslomässiga yttranden*, d.v.s. uttalar allt det som man önskar att man hunnit säga medan personen ännu levde.²²⁶ Brevet läses sedan upp för sorgbearbetningspartnern. Detta är så viktigt, betonar James och Friedman, eftersom en närståendes död inte bara innebär sorg efter personen i sig utan också för alla drömmar, förhoppningar och förväntningar som man hade för relationen.²²⁷ Genom ett aktivt avslut menar James och Friedman att man möjliggör känslomässig läkning och förmåga att gå vidare i livet.²²⁸

²²¹ James & Friedman, 2006, s. 21.

²²² James & Friedman, 2006, s. 21-29, Se också författarnas amerikanska upplaga om barns sorg: James, John W. och Friedman, Russel, 2001, *When children grieve – for adults to help children deal with death, divorce, Pet Loss, moving, and other losses*, s. 5-58. Se också kontrollfrågorna, s. 241-247, för att se hur du som vuxen förmedlar till barnen i din närhet att de bör hantera motgångar och förluster.

²²³ James och Friedman, 2006, s. 76-92.

²²⁴ James och Friedman, 2006, s. 97-100, 121-125.

²²⁵ *Förlåtelse* enl. James & Friedman, 2006, s. 123-125, innebär att "ge upp hoppet om en annorlunda eller bättre gårdag." Detta har inget att göra med den andra personen, d.v.s. förlåtelsen är en aktiv handling som utförs av personen som bearbetar sorgen och är till för dennes skull eftersom ilska, ältande eller vilja hämnas inte skadar den som sårat utan bara den sårade. Det är också dennes "liv som begränsas genom frånvaron av förlåtelse".

²²⁶ James & Friedman, 2006, s. 125.

²²⁷ James & Friedman, 2006, s. 125.

²²⁸ James & Friedman, 2006, s. 129-141.

Man kan härefter förhoppningsvis återta kontrollen över sitt liv, över sina känslor och reaktioner och finna en ny mening i tillvaron där förlusten inte längre har makt över en.²²⁹

Man har också, menar författarna, på ett nytt sätt tillgång till *hela* relationen och kan se de ljusa, positiva minnena likaväl som de sorgliga kring dödsfallet.²³⁰

3.6.5. Sammanfattning

Jarrat belyser hur viktigt det är att hela familjen ”behandlas” när ett barn mår dåligt. Hon betonar vikten av att använda övningar som kombinerar flera sinnen och ger bl.a. förslag på en övning med s.k. känslansikten. Hon diskuterar också barns behov av att få ge uttryck för sin ilska och hur man kan hjälpa barnet att hitta alternativa lösningar till att agera ut sina aggressionsimpulser, med verbala uttryck som mål.

Holmsen, i sin tur, visar på en metod som tillåter barnet att indirekt tala om sig själv genom bilder av musen Marius. Härigenom kan den vuxne få en god inblick i barnets inre värld, samtidigt som berättandet hjälper barnet att se sammanhang, skapa identitet och hitta egna lösningar på hur det kan förändra sin livssituation.

Jag har genom Gyllenswärd och Jonsson kommit in på begreppet KASAM, känslan av sammanhang (och meningsfullhet) som används i bl.a. sorgegrupper för barn. Gruppen kan fungera som en förlängd familj genom att den skapar gemenskap och igenkännande. Liksom hos Jarrat används övningar som kombinerar många sinnen såsom dans, rytmik och andra skapande aktiviteter.

Avslutningsvis har James och Friedman identifierat sex myter om sorg som är vanligt florerande och jag har sammanfattat deras metod som går ut på att *handla* för att må bättre - att fullborda relationen till den döde genom att uttrycka sina känslor i både tal och skrift (fullbordansbrev) för att sedan kunna gå vidare i livet. Gemensamt för alla dessa strategier/metoder är struktur (att de har en tydlig början och ett tydligt slut) och att de på olika sätt går ut på att barnet ska få uttrycka sina känslor och återfå känslan av sammanhang och kontroll över sitt liv.

²²⁹ James & Friedman, 2006, s. 5-6.

²³⁰ James & Friedman, 2006, s. 138-139.

4. Resultat

Härmed går jag över till min egen intervjuundersökning för att se vad som framkommer om barns sorg och om den vuxnes roll i att hjälpa ett barn genom sorgen. Jag gör jämförelser med materialet i litteraturgenomgången ovan och fördjupar resonemangen genom delvis nytt material.

4.1. Betydelsen av den professionelles egen erfarenhet

Både Ann och Cia berättar spontant (som ni sett i frågeformuläret har jag ingen specifik fråga om detta) om sina egna upplevelser av förlust och sorg samt hur dessa påverkat dem privat såväl som i arbetet.

Ann, som förlorat ett barn säger att hon lärt sig oerhört mycket om krissituationer genom NNs död: ”att vara vuxen och drabbas av sorg, att vara barn och drabbas av sorg...” och att hon idag använder mycket av de erfarenheterna i sitt arbete med både vuxna och barn. Hon beskriver också hur hon under sjukhusvistelsen med NN kom fram till att man faktiskt aldrig vet hur någon annan har det eller hur just deras sorg ser ut.

Fast man tror man vet när man hör andra: ”Ja, jag förstår vad du går igenom” men fasen heller du vet – aldrig! /.../

Hon betonar också hur viktigt det är att man hittar det som är rätt för en själv:

Det är också viktigt när man har sorgearbetet, att var och en måste hitta sitt sätt att sörja, om man är vuxen eller barn. Det finns inget som är rätt eller fel, du kan aldrig slå i dina böcker och berätta vad som är fel. /.../ Det finns det som är rätt, det är det som är rätt för dig. Inte för mig, utan för dig. Och så jobbar jag.

Denna syn stämmer väl överens med vad James och Friedman säger om att varje sorg är unik. De skriver också i inledningen till sitt sorgbearbetningsprogram:

”Vi kommer inte att berätta för dig hur du mår. Det vet du redan själv. Vi kommer inte heller att säga att vi vet hur du mår, för det gör vi inte. Det gör inte någon annan heller. I bästa fall kommer vi ihåg hur det kändes när vi drabbades av våra egna förluster”.²³¹

Ann slår vidare hål på myten om det första året efter en förlust som det värsta:

Man brukar säga – jag säger det inte mer – /.../ att första året är det jobbigaste när man måste gå igenom allt det här. Jag skulle vilja säga att det är nog det lättaste året, för då är det OK att man är ledsen, att man sörjer /.../ sen är det precis som att ja, nu har du varit igenom det... nu är det

²³¹ James & Friedman, 2006, s. 1

liksom klart. /.../ Och då måste man mycket mer *smyga* med sin sorg, därför att då tycker andra att äh, nu är ju allting som vanligt igen va – och det är det inte. Det är ju fortfarande mitt barn.

Detta, att vara medveten om att sorgen är varaktig, har vi sett specifikt ovan hos både Jarrat och Böge & Dige²³² och även Dyregrov menar att man i skolan inte bör förvänta sig full arbetskapacitet av den sörjande eleven inom för snäva tidsramar utan vara beredd att erbjuda avlastning/ extrahjälp.²³³ Han poängterar dock att det är viktigt att man som lärare ser sin begränsning och härmed inte väntar för länge med att be om mer professionell hjälp vid tecken på att barnet t.ex. skulle lida av PTSS.²³⁴ Ann säger här att hon i sitt arbete som skolkurator fått bekräftat många gånger att hon hanterat olika situationer ”rätt”, genom att människor tackat henne i efterhand för vad hon sagt eller gjort och velat fortsätta samtalen. En del har hon kontakt med fortfarande.

Cia, i sin tur, talar om sin mamma som varit sjuk, om sin pappa som missbrukat och om övergrepp under barndomen. Hon menar att hon tidigt fick lära sig att glädje och sorg går hand i hand och att detta troligtvis bidragit till hennes intresse av att arbeta med barn och senare sorgterapi:

Det har varit en naturlig del /.../Det gör ju också att man som ganska ung börjar fundera på livet och varför är det så? Existentiella frågor och så. Så det har väl alltid varit något som har legat mig varmt om hjärtat också och jag har sysslat mycket med personlig utveckling och så och alltid läst och alltid, ja, varit intresserad av det.

4.2. Prästens respektive psykologens roll

Bos och Dans erfarenheter vet jag ingenting om och eftersom detta inte tillhör huvudfrågorna i arbetet har jag inte frågat dem i efterhand. Däremot ger de båda männen goda skildringar av sina uppgifter/ sin roll som präst respektive psykolog:

4.2.1. Sjukhusprästen som stöd

Bo berättar att han under sin verksamma tid som sjukhuspräst ingick i ett arbetslag med kuratorer, läkare, psykologer och sjuksköterskor där man arbetade för att göra svåra situationer så bra som möjligt för de inblandade. Han beskriver också att han sett en

²³² Ovan, s. 22 resp. s. 30.

²³³ Dyregrov, 2007 a, s. 137

²³⁴ Post traumatic stress syndrome, ovan s.24. Här kan jag i likhet med Kati Falk i Brinck, 2004, bara fundera över eventuellt samband mellan diagnoser av neuropsykologiska funktionshinder, s.k. ”bokstavskombinationer” som ADHD och ADD och obearbetade förluster och/ eller PTSS. Forskare är hittills, som Falk också poängterar, oeniga i frågan.

utveckling genom åren som innebär att man insett behovet av att sätta in rätt hjälp snabbt. Detta har först på senare tid kommit att innefatta även barnen.

För ett antal år sedan bildades på barnpsykiatrins initiativ ett s.k. kris- och konsultteam med fokus på stöd för barn till föräldrar med cancer. På grund av nedskärningar tvingades detta dessvärre att läggas ner igen och nu hänvisas barnen till BUP (den allmänna barnpsykiatrin) men eftersom sorg inte räknas som en psykisk sjukdom är det bara de svårare fallen som kommer till. Bo säger såhär:

Så försvann det här resursteamet också och man bakade in det i psykiatrins allmänna ansvar att ta hand om de barn som hade förlorat föräldrar och där man såg symptom på förlusten, som tas om hand av barnpsykiatrin, men då är det mer att det sker något utöver det naturliga. Så sådan är processen.

Han beskriver vidare att det fortfarande finns fördomar kring prästens närvaro på sjukhusen men att vägen till samtal på något vis ändå blivit kortare. Han upplever också att prästens närvaro i de riktigt akuta lägena, som vid trafikolyckor och andra tragiska och traumatiska händelser, ofta upplevs som värdefull av både familjerna och sjukhuspersonalen. Detta kan styrkas bl.a. genom min tidigare uppsats²³⁵ där jag visar att både aktuell forskning²³⁶ och samtliga fyra intervjupersoner talar om ett stort förtroende för kyrkan gällande död-, sorg- och krissituationer. Också Cia, i den här intervjuundersökningen, talar om ett gott samarbete mellan skolan och kyrkan²³⁷ där hon menar att prästen ofta är till stor hjälp i det akuta skedet och pratar med eleverna när något allvarligt inträffat, anordnar minnesstund eller någon annan ritual.²³⁸

Bo berättar vidare att om det sedan uttrycks ett behov av vidare kontakt är det prästens uppgift att vara tillgänglig och att finnas till förfogande på just den sjukhusavdelningen. Väl där bör man försöka se vilka resurser barnet själv och dess familj har för att ta sig igenom den svåra händelsen och hjälpa dem att hitta sig egen inre kraft, ”att se *sin* väg ut ur det mörka och svåra”. Bo förklarar:

Så jag har ingenting att komma med på det viset, som ska lösa några problem för det är inga problem som ska lösas. Läkarna måste ju lösa problemet med cancerutveckling och cytostatika och är det biverkningar så hur löser man det, alltså så. Men prästen har ju inte någon lösning.

²³⁵ Bladh, 2009.

²³⁶ Se t.ex. Bäckström, Beckman och Pettersson, 2004, s. 83 och Bromander, 2005, s. 65-71.

²³⁷ Jag är ganska säker på att hon här åsyftar Svenska kyrkan.

²³⁸ Detta uttalande är inte i egenskap av sorgterapeut utan som tidigare anställd inom skola och barnomsorg.

Prästen intar, menar han, snarare rollen av en följeslagare, som är lyhörd och uppmuntrande, som visar tilltro, som hjälper de sörjande att våga möta verkligheten och som ibland utifrån sin erfarenhet kan ge tips som vad som brukar kännas bra att göra i en viss situation. Resten är, som jag tolkar Bos resonemang, på något vis upp till barnet eller familjen själv.

4.2.2. Psykologens roll

Dan berättar att hans handledare har erfarenhet av det kris- och konsultteam som Bo talar om, och att han själv arbetat i det lokala s.k. depressions- och traumateamet. Men precis som Bo säger, är det nu bara de barn med s.k. onormala eller mer komplicerade sorgförlopp som kommer till BUP. Detta gör att Dan som psykolog sällan träffar barnen i det tidiga, akuta krisskedet. Där har istället kanske en präst eller en kurator från sjukhus eller skola varit iblandad. Om denne eller en förälder då sett ”tecken på komplikationer, att man är orolig för att barnen far illa på något sätt” slussas man vidare till barnpsykiatri. Han fortsätter:

.../ så egentligen räcker det inte som kriterium att man har förlorat en anhörig för på ett sätt så hör det ju ändå till .../, det är sånt som kan hända – det hör till livet och egentligen ska man inte betrakta det som psykiatri, utan det behövs att nån som har kontakt med familjen ser att .../ förloppet verkar komplicerat eller att det finns kanske saker i familjen eller föräldraskapet som gör dem betänkliga liksom att här... behövs det nog något mer.

Här ger han också exempel på fall där familjerna inte själv trots att situationen någonsin skulle bli bättre men där de genom att lära sig att kommunicera bättre, faktiskt kommit på fötter igen. Han menar också att det vanligaste är att förmågan till läkning finns inom de flesta familjer. Detta synsätt stämmer väl överens med vad Bo uttrycker om den inre kraften hos barnen och familjerna själv, även om Dan anser att tal om krafter inte alltid ger situationen rättvisa:

Nja, nej det låter lite för vackert tycker jag. För kraften, krafter i familjen kan också vara destruktiva... så kraft, kraft är ett för oriktat ord, tror jag...

Dan konstaterar vidare att mötena med sörjande familjer är både givande och jämförelsevis upplyftande, eftersom dessa familjer vid sidan av förlusten är välfungerande familjer där föräldrar och barn i grunden har goda relationer till varandra:

.../ och då har jag tänkt genom åren att de ärendena har varit intressanta för det är intressant för mig att träffa normalfungerande föräldrar som har mycket kapacitet, för man blir gärna lite blind .../ alltså, man får en lite skev bild av verkligheten på BUP... man ser ju så stor andel familjer där det inte fungerar.

Han menar också att han bättre kan hjälpa de barn som faktiskt sörjer, men att det är värre men de barn som p.g.a. försummelse hemifrån (vilket han påpekar är vanligare är man tror) aldrig knutit an tillräckligt till någon annan människa för att kunna känna sorg.

Denna insikt styrker, enligt min mening, ännu mer det som också sades i litteraturgenomgången:²³⁹ att sorg är en naturlig och sund reaktion på förlust. Eller som en vän till mig uttryckt det: ”att man sörjer är något positivt, det är bra – för det betyder att man verkligen älskat”.

4.3. Vanliga misstag

Redan frågan om de vanligaste misstagen som vuxna begår när det möter ett sörjande barn förutsätter ju någonstans *att* misstag begås, d.v.s. frågan är ledande. Men i mina ögon är frågan av yttersta relevans: för om vi inte i många fall faktiskt felar när det gäller att prata om döden eller när vi bemöter sörjande så skulle ingen behöva hjälp med sitt sorgarbete – något som många bevisligen gör.

4.3.1. Brist på lyhördhet

Ann anser att det vanligaste misstaget som begås när det gäller barns sorg är ”att man inte lyssnar på dem. Att vuxna ska bestämma hur barn ska sörja” och både Bo och Dan uttrycker något liknande när de talar om ett slags brist på lyhördhet hos den vuxne, att man inte ser skörheten hos barnet utan bara det som visas utåt:

”Det är väl inte så farligt och det ser ut... han tar det inte så allvarligt, han tar det så bra” - alltså att man inte riktigt... det ligger ett önsketänkande i det här - ”så skönt att han inte är så ledsen”, och det fångar ju barn upp. (Bo)

Bo menar att barn i sin kärlekstörst och sin rädsla för nya förluster låter bli att delge de vuxna omkring sig hur de verkligen känner, för att inte vara till belastning. Den vuxne måste här ta första steget och våga tala om det som är jobbigt. Man tror gärna, menar han, att man skonar barnet genom att inte tala om det medan man egentligen bara skyddar sig själv från det som känns svårt och härmed gör situationen ännu svårare för barnet. Detta kan i sin tur leda till framtida svårigheter för barnet:

Vi vill gärna skona dem och vi gör det av kärlek, av omtanke, men det kan bli så fel /.../. Det kan ställa till det mycket mer i barnets liv än om man hade vågat från början att ta tag i det här och kanske för egen del fått stöd och hjälp att hitta de resurser som behövs /.../

²³⁹ Se t.ex. ovan, sammanfattningen 3.4. s. 27.

4.3.2. Avledande och skyddande

Cia berättar om hur man – även hon själv tidigare i livet (av ren välvilja men okunskap) - tidigt avleder och distraherar barn ifrån att uppleva sina genuina känslor:

Vi avleder dem och eller säger det här att det inte var så farligt eller vi försöker liksom negligera att det inte var så farligt för att vi vill att barn ska vara lyckliga, vi vill att det ska ha det bra. Och så lägger vi locket på och så lär vi dem då att nej men var inte ledsen, vi köper en ny glass sedan. Ersätter förlusten. Eller distraherar skulle jag vilja säga är det vanligaste.

Detta citat stämmer väl överens med vad Bo uttryckte om att vilja skona barn ifrån att må dåligt och att vara ledsna. Cia ger vidare ett bra exempel på hur man bör göra istället, genom att man ger barnet rätt till sin känsla, bejakar den och omfamnar den:

En kvinna som gick på kurs, hon hade tre barn och hade förlorat sin man. Och så yngsta flickan, kom hon in i hennes rum en dag och så lade hon ut lakritsfiskar i fönstret och då tänkte mamman att nu är det någonting hon vill kommunicera /.../ Ja, jag lägger mat till pappa säger hon då. Så då frågar hon ju: ”Är det någonting du skulle vilja säga till din pappa?” Ja, jag är arg på honom för att han inte kan ta mig till Gröna Lund” /.../. Och då är ju en vanlig kommentar att mamma hade sagt ”nej, men *jag* kan ta dig till Gröna lund. Men var hon arg för att *mamma* inte kunde ta henne till Gröna lund? Nej, hon var ju arg för att *pappa* inte kan ta henne... och då är det att bekräfta den känslan. Ja, jag förstår att du är arg, är det någonting mer du vill säga? /.../ ska vi säga hejdå till pappa nu? Och så sade hon hejdå. Och sen fick hon en kram och så var det bra med det.

Hon menar att barnen genom detta, att faktiskt uppleva smärtan (men i samspel med en trygg vuxen) får en sannare bild av verkligheten och kan skapa sig själv verktyg att hantera också det svåra i livet. Detta tror hon till viss del hänger ihop med att vårt samhälle är så fokuserat på intellektet istället för på det känslomässiga och att vi tidigt fostras att dölja våra känslor – ”men sorg handlar ju om ett brustet hjärta och inte en trasig hjärna”, som hon uttrycker det.²⁴⁰ Om man istället, poängterar Cia, redan från början bekräftar barnets alla känslor och namnger dem så skulle det inte bli så svårt att uttrycka dem senare i livet:

Det underliggande budskapet är liksom att ”känn inte det du känner” och så börjar du behandla kroppen som en container... och till sist så blir det ju så att kroppen reagerar... och nån gång behöver du ju ta hand om det som finns inom dig och det är därför människor söker så mycket idag tror jag /.../ Det är ju därför många vuxna går på kurs...

²⁴⁰ Detta är ett uttryck myntat av James & Friedman.

Cia säger här att hon ser det som en av sina livsuppgifter att utbilda vuxna i sorgbearbetning så att de i sin tur kan göra det naturligt för barn att uttrycka sina känslor. Målet är någonstans, menar hon, att det ska bli så självklart att tala om sorg att ingen längre behöver gå på kurs.

4.4. Den vuxne som förebild

Det som framkommit ovan leder oss in på det faktum att vi som vuxna verkar tjäna som modeller för barnet, något som samtliga intervjupersoner betonar.

4.4.1. Barn gör som vi

Dan, i likhet med Cia, menar sig se tendensen att vi fortfarande gömmer våra egna reaktioner och känslor för barnen, eftersom vi inte tror att de klarar av det. Men, menar han, ”/.../ det är väl snarare så att barn tål det egentligen bättre, skulle jag vilja säga”.

Ann, i sin tur, tror att barn som pratar mycket hemma har ett försprång i sorgarbetet. Hon menar att man som vuxen bör vara den som tar initiativet till dessa samtal och att man inte ska backa bara för att man själv är osäker när det gäller svåra ämnen som döden. Det är också viktigt, menar hon, att man säger sanningen – t.ex. när man inte har svaret på en fråga som barnet ställer; att man helt enkelt säger att man inte vet, eller att man pratar med någon annan vuxen om vad man bör svara. Detta för att undvika att barnet känner sig sviket om det kommer på att man ljugit eller fabulerat ihop något ”mer passande” svar.²⁴¹ Också Dyregrov talar om något snarlikt när han säger att t.ex. ett dödsbud måste vara så konkret och sanningsenligt som möjligt, att man inte bör undanhålla information utan tala öppet och direkt om vad som hänt. Han menar också att om man är osäker på något bör man kontrollera sina uppgifter innan man talar med barnet.²⁴²

Cia väljer att illustrera med det kända uttrycket att barn gör som vuxna gör, och inte som vi säger att de ska göra. Eller som hon också uttrycker det:

Vem vill dyka med någon som inte har dykarcertifikat? Och vem vill vara ledsen med någon som aldrig visar att den är ledsen? Det är ingen trygghet om inte föräldrar kan visa alla sina känslor, så klart på ett vuxet sätt /.../ Hade vi vetat hur vi tog hand om vår egen sorg så hade vi ju gett det till barnen också.

Ibland, konstaterar hon, är det viktigaste kanske inte vad man säger utan vad man gör, att man bekräftar barnets känsla genom att t.ex. ge en kram.

²⁴¹ Min formulering.

²⁴² Dyregrov, 2007 a, s. 66-67, 79-82. Se också s. 88 om att tillåta sig vara ärlig med att det är jobbigt att tala om vissa saker, att faktiskt vänta med sitt svar ibland.

Hon tror vidare att om inte den direkta kontakten och förmågan att uttrycka känslor finns inom den egna familjen stänger barnet kanske in sig på sitt rum och söker sig till alternativa forum för gemenskap såsom Facebook eller olika minneshemsidor.²⁴³ Detta kan hon se som både positivt och negativt. Själv tänker jag mig att det är positivt genom att barnen hittar ett sätt att uttrycka sina känslor, men, som Cia också poängterar, så kan det vara negativt om sökandet efter externa kontakter i grunden beror på otrygghet på hemmaplan. Dyregrov visar också på forskning som säger att de barn som upplevt en öppen kommunikation hemma är mindre benägna till ångest eller depressioner efter en förlust.²⁴⁴

Glädjande nog tycker Cia sig kunna se ett visst generationsskifte, d.v.s. att vi faktiskt blivit bättre på att hantera de här frågorna och hennes erfarenhet är att det som kan ta flera veckor för vuxna att ta sig igenom, klarar barnen och ungdomarna på halva tiden.

Visa känslor med gränser - skänka trygghet

Samtliga intervjupersoner framhåller att den vuxnes känslouttryck trots allt bör ske inom vissa ramar och att man inte ska visa sådant som kan skrämma barnet. Barnet ska aldrig, menar de, behöva känna att dess föräldrar inte kan ta vara på sig för att de är så ledsna eller sörjer så djupt.

Dan ger ett talande exempel:

Att visa känslor är inte detsamma som att man har abdikerat från föräldrarollen för det gör barn oroliga. Att de känner att den kvarvarande föräldern inte kan ta hand om dem. /.../ Där är ju någon scen i Fanny och Alexander - har du sett den? Där Eva Fröling sörjer och går och skriker och då råkar ju de se har jag för mig. Barnen. Och det är väl... sådant kanske man inte ska visa barnen.

Cia menar här att det är tryggheten som måste stå i centrum och att man visar genom sitt eget handlande, genom att själv våga var ledsen och gråta ibland (inom normen för vad som kan kallas normalt), att det är tryggt att känna också de sorgliga känslorna – att de också hör till livet.

Konkreta svar, på rätt nivå - när barnet vill

Dan menar att man som vuxen bör vara noga med att svara på barnets nivå och på ett sätt som barnet kan relatera till, och Cia säger att man bör svara på det barnet frågar så konkret som möjligt: ”inte mer och inte mindre” och att samtalet bör vara på barnets initiativ - att man inte

²⁴³ För exempel på sådana minneshemsidor, se t.ex. Dyregrov, 2007 a, s. 155.

²⁴⁴ Dyregrov, 2007 a, s. 81.

tvingar. Om man däremot ser att barnet mår dåligt och betar sig annorlunda än vanligt bör man, menar båda, försöka ”lirka”:

”Då får man börja liksom, du ser ledsen ut – vad är det som har hänt? Vi har ju de två frågorna; vad är det som har hänt och hur fick du reda på det och sen förvandlas vi till ett hjärta med öron och lyssnar. Och så är det och då pratar de. Det är ju också en undersökning som vi har fått ta del av att de flesta sörjande vill prata om det som har hänt samtidigt som de flesta är fostrade till att det är bäst att inte prata om det som har hänt /.../ (Cia)

Men annars är det ju att när barnet visar någon typ av reaktion att vara extra uppmärksam och svara på det barnet säger och om barnet verkar annorlunda och tyst ställa en fråga extra, är det, tänker du på din mamma som dog? Eller den typen av ökad känslighet liksom /.../ men, i huvudsak tycker jag nog – särskilt med äldre barn och tonåringar – när de vill, när de tar kontakt. (Dan)

Dan menar här att de lite perifera personerna i barnets liv (men som ändå kan vara betydelsefulla, såsom fritidledare och idrottstränare) bör hålla sig lite mer i bakgrunden och mer försöka läsa av situationen medan föräldrar och andra nära vuxna måste få ha en lite mer ”pushande” roll.

Barnen sällan ett problem...

Dan säger att sorgprocessen är starkt beroende av de vuxnas föräldraförmåga och deras förmåga att uppmärksamma barnets behov, tillsammans med deras vilja att ta emot råd från andra, t.ex. ifrån BUP. Han upplever vidare att svårigheter i kommunikationen hos en del sällan är något nytt som uppstått i krissituationen utan något som funnits där hela tiden men som blivit tyligt först i samband med det akuta behovet. Han verkar ganska säker på problematikens ursprung när han säger som följer:

det slår mig att barnen är ju... det är nästan aldrig barnen som är... alltså, om man tänker på någonting som ett problem i behandlingen. Vad verkar vara svårt att hjälpa till med? Vad kan vara svårt att lösa upp knutarna eller trådarna i knuten? Nej, det är ju sällan barnen utan det är ju de vuxna.

4.5. Metoder för att stödja barn i sorg respektive förhållningssätt

Av de fyra intervjupersonerna är det bara Cia som uttalat använder sig av en speciell metod i samtalen med barn. Ann, Bo och Dan talar istället om ett slags förhållningssätt och om själva inställningen till barnet.

4.5.1. När, var och hur barnet själv vill

Ann beskriver hur hon idag, mer än i början av sitt yrkesliv, låter barnen bestämma riktlinjerna för samtalen och att hon utgår ifrån deras frågor och funderingar. Hon poängterar också att det är viktigare att man lyssnar än att man pratar själv och att man litar på barnets egna insikter och kunskap:

Förr var det alltid jag som pratade, nu försöker jag hitta att det är barn och ungdomarna som själv ska hitta sina lösningar /.../. Och så får man lyssna: Vad är det som gör att du frågar det? Vad tänker du på? Jag menar, jag vet ju inte vad som är rätt och fel, det vet jag inte, det är ju ingen som vet om man inte har en stark tro på ett liv efter detta...

Däremot, menar hon, kan man komma med förslag till lösningar på sådant som är jobbigt för barnet, försöka hjälpa det att hantera situationer som uppstår genom att erbjuda ett alternativt sätt att tänka eller handla. Ann berättar om en tjej som mist sin pappa och att avslappningsövningarna på gymnastiken där det spelades lugn musik, alltför mycket påminde om pappans begravning:

Jag sade: fanns där någon liten sak som var positiv under begravningen? Som du lade märke till? Ja, blommorna var ju jättefina. Ja, men om du då tänker när du hör på musiken, att du mer förknippar det med blommor, blommor som kan finnas ute i naturen, som du har hemma eller även på din pappas begravning – allt det fina, hur det lyste upp. Och då kan det bli så att det kan vara till hjälp annars så tar du det förslaget och slänger det i papperskorgen.

I övrigt, menar Ann, gäller det att helt enkelt erbjuda sitt stöd, att visa att man finns. Detta eftersom man inte kan tvinga barn att prata om vad som hänt eller på något sätt påskynda deras bearbetning. Hjälpen måste, menar hon, vara på deras villkor, om de själv vill.

Skolans roll: om krisberedskap, handlingsplaner och lärarkontakt

Ann berättar att personalen på skolan upprättar olika steg tillsammans som man använder när något traumatiskt inträffat – en s.k. krisplan²⁴⁵, vilken jag också får en kopia av.²⁴⁶ I den kan man se hur information om olika slags dödsfall (av lärare på skolan, av elev eller av elevs

²⁴⁵ Se ovan, s. 28-29.

²⁴⁶ Se bilaga 3.

förälder/ syskon) ska hanteras, vem som ska meddela, vem som ska meddelas samt hur snart informationen ska ges. Här finns också hänvisningar till en stödgrupp där riktlinjerna för denna ges med bl.a. Atle Dyregrov som referenslitteratur.

Skolorna verkar alltså vara väl förberedda²⁴⁷ och Ann menar att de är duktiga på det här med krishantering.²⁴⁸ Hon beskriver också att arbetet alltid utvärderas och att man frågar sig vad man gjort bra, vad som kunde varit bättre och hur man kan förändra arbetet inför nästa krissituation.

Också Dan bekräftar skolornas kompetens:

som lärare tänker jag ju är en speciell grej, att hjälpa till att informera klasskamrater om vad som har hänt, att ha en dialog med familjen om vad man ska säga så att ett barn sedan efter en tids bortavaro inte vet vad klasskamraterna vet. Och skolorna är väldigt duktiga på det faktiskt, de är duktiga på att också hjälpa de... andra barnen runtomkring /.../ med en typ av sorgbearbetning: att man har en tyst minut... det finns olika grejer som de gör och de är väldigt duktiga på det.

Cia uttrycker en något annan bild av skolorna när hon i likhet med både Dyregrov och Jarrat talar om deras krav på barnet att ganska snabbt komma upp i samma prestationsförmåga som innan förlusten och att man missbedömer hur lång tid det tar att bearbeta en förlust.²⁴⁹ Detta får mig att undra om det finns ett glapp mellan skolornas vision (dess teori) och enskilda lärares faktiska inställning till barnet (dess praxis) - en undran som här får förbli obesvarad.

4.5.2. Att tala med barn - en gåva och ett konstnärskap

Bo talar om förmågan att möta människor i utsatta situationer som en gåva nedlagd i ens personlighet, ett slags grundförutsättning för arbetet:

att man har lite den här ”vippgubbekänslan” i sig, att man orkar stå i de här mötena och att vara närvarande i dem.

Han menar också att det här rör sig om ett övningsämne snarare än ett kunskapsämne, m.a.o. att man lär sig genom erfarenheten. Samtidigt menar han att varje nytt möte är unikt och därmed kräver sitt eget förhållningssätt. Han säger klokt att han övat genom alla år – och övar fortfarande!

Att samtala med barn, menar Bo, är en konst som kräver en konstnärs finkänslighet och skaparförmåga, och han tror att metoder eller olika tekniker – att man försöker uppnå något

²⁴⁷ Och bör också vara så enligt t.ex. Böge och Dige, ovan, s. 28-29 och Andersson, 1995, s. 7-11.

²⁴⁸ Här syftar Ann närmast på skolorna inom det egna rektorsområdet, vilka jag av sekretesskäl inte kan ange.

²⁴⁹ Ovan, s. 25 resp. Dyregrov, 2007 a, s. 101-102.

mål med sitt samtal med barnet – hindrar snarare än hjälper. Han beskriver hur ambitionen att vilja något med barnet, för barnet, kan göra en blind för barnets egentliga behov så att fokus istället läggs på den egna föresatsen, att s.a.s. ”lyckas:

Du är mer framgångsrik om du släpper dina ambitioner och din önskan att vara effektiv och istället visar att /.../ ”jag vill ingenting med er men jag är villig att finnas här hos er för att se vad ni vill av mig och vad jag kan betyda för er i den verklighet som ni står i nu”.

Närvaron och hoppet

Bo betonar vidare, i likhet med vad både Ann och Cia uttryckt ovan, att det är viktigare att man är närvarande än att man säger eller gör något speciellt. Här är det lätt, menar han, att man känner vanmakt och tror att man inte kan fylla någon funktion eftersom man inte kan förändra vad som skett.²⁵⁰ Denna uppfattning anser han är helt felaktigt eftersom man faktiskt gör skillnad genom att ”bara vara där”, genom att förmedla värme, kärlek och ömsinhet.²⁵¹

Bo illustrerar:

Kontakten förstörs inte till barnet om du går in i mötet och säger: Jag vet inte Lisa vad jag ska säga och vad jag ska göra men jag är här hos dig. /.../ Med ögon som ser och som smeker och mjuka händer och mjuka rörelser. Att skapa det här rummet, det tror jag är viktigt. /.../ att man kan göra det tillsammans.

Hoppet här, menar Bo, är inte ett hopp om att allt ska bli som förr, ett ”hoppas det ordnar sig” i vanlig mening, utan ett hopp om att det kan bli bra *trots* att inget är sig likt och trots att någon man älskat dött och aldrig kommer tillbaka. Här kan man som präst förmedla att *allt* kanske inte har en mening, men att *något* har en mening och att livet kan bli meningsfullt igen:

...där man kan se på nytt och kanske lite djupare på sitt liv. /.../ Ja, då färdas man vidare så att säga. Då är man inte kvar i – sorgen finns ju där alltid... men med ett annat förtecken på något sätt. Man har ett hopp ska vi kalla det för.

²⁵⁰ Jämför Böge och Dige, ovan, s. 30-31.

²⁵¹ Som präst är man, tänker jag, ett slags hoppets budbärare, med ett stort symboliskt värde, vilket också betonades av prästerna i min tidigare uppsats. Där minns jag att en av dem berättade om ett tillfälle då hon känt sig helt malplacerad och värdelös och ”bara stått där”, men där de anhöriga senare ringt och tackat henne för hennes närvaro²⁵¹. Se Bladh, 2009, s. 18.

I denna fördjupning och nya mening kan man se en parallell till vad Jarrat säger om barnets fysiska och psykiska mognadsprocess efter en förlust - att barnet fått ett slags kunskap genom sorgen, som ger en ny syn på livet.²⁵²

Tilltro till barnet och mötet med Kristus

Något som genomsyrar stora delar av Bos berättande är tilltron till barnets egen kapacitet och insikten om dess fullvärdiga människovärde. Han menar att barnet själv ofta har förmågan att möta det mörka och att hantera de svåra stunderna och den vuxnes uppgift blir härmed att hjälpa barnet upptäcka sin inneboende kraft, det som redan finns där, snarare än att komma med något nytt.

Han beskriver hur man som präst ofta kan gå omkring med den uppfattningen - att man ska förse den sjuka eller sörjande med något som ska hjälpa dem - istället för att man ser vad de kan erbjuda en genom sina erfarenheter och sin situation. På något vis bör man söka ändra fokus ifrån sig själv till människorna man möter. Han berättar med humor:

Ibland för man för sig att Jesus, att han inte är där utan att nu kommer jag här med honom. ”Knack knack, jag har lite Jesus här - skulle du vilja ha in honom här?” Men han ligger ju redan där i sängen, tittar på mig med stora ögon. ”Här ser du mitt lidande och min död. Vad var det du skulle påminna mig om?” ”Ja...” säger jag, ”din uppståndelse och ditt liv”. ”Ja, men gör då det”. Nej, men förstår du – det ger dimensioner.

Här drar han också paralleller till ett slags närvarons teologi där Gud verkar i och mellan oss människor.

Bo talar om barnets uttalade frågor, om undran över vem som finns där när det är svårt och vem man vågar lita på och anförtro sig åt, vem som orkar ta emot dess frågor, tankar och känslor och ”som säger ’berätta!’”. Han menar att barnet söker ett slags välsignelse som jag här tolkar ungefär som prästens motsvarighet till den mer profana bekräftelsen och acceptansen som vi i litteraturgenomgången sett är så viktig. Bo själv uttrycker det såhär när han fördjupar resonemanget:

Att någon ser mig och älskar mig /.../ Som gör att jag känner att jag har förlorat något men min grundrelation till livet bygger på att jag fortfarande lever i någons blick.

²⁵² Ovan, s. 22.

4.5.3. Sorggrupper för barn

Jag får vidare veta att Bo är engagerad i en ideell förening som erbjuder sorggrupper för barn som förlorat en förälder eller ett syskon. Dessa organiseras av erfarna, professionella vuxna med goda kunskaper om både sorg och utvecklingspsykologi, men Bo menar i likhet med både Gyllenswärd och Jonsson ovan²⁵³ att trots att kunskapen måste vara en grundförutsättning, är den vuxnes empati och förmåga att vinna barns förtroende väldigt viktiga faktorer i arbetet med gruppen:

Barn är väldigt känsliga och /.../ när man ska möta barn att det finns ingen situation... där man utsätts för mer test eller granskning än att gå in till ett barn och ha ett samtal. Ojoj, de granskar en verkligen. Och testar, och prövar, innan de lämnar ut något av sig själva.

Även här kommer acceptansen hos den vuxne in: att vara öppen för barnets alla reaktioner och uttryck och att inte väja för fysiska eller verbala aggressionerna eller sända ut signaler som tyder på att barnet bara är accepterat och omtyckt om det beter sig på ett visst sätt, enligt den vuxnes normer. Bo säger:

Inga känslor är fel, inga känslor är förbjudna. Du måste inte skärpa dig - du får skrika, du får gråta, du får svära, du får uttrycka alla dina känslor precis sådana de är, för det är din möjlighet att bli av med dem. Och förvandla dem till någonting annat.

Detta att få ge uttryck för hela sitt känslspektrum utan att bli dömd men att sedan få hjälp med att omvandla känslorna ser vi också i Jarrats metod där barnet erbjuds alternativa vägar att få utlopp för sin ilska och efterhand lära sig att bara *känna* en känsla utan att nödvändigtvis agera ut den.²⁵⁴

Inte förrän detta arbete är gjort fullt ut, menar Bo, har man som vuxen fyllt sin uppgift.

Bo ser i arbetet med sorggrupperna att behovet av stöd är stort och betonar att man härmed ”måste vara jätterädd om barnen”, förtjäna deras förtroende och ge dem en trygg grund att stå på inför framtiden, så att reaktionerna på förlusten inte kommer senare och då på ett mer svårhanterligt vis.

Han beskriver också, i likhet med Holmsen och Gyllenswärd ovan²⁵⁵ att delandet av berättelser – som aldrig är identiska men ändå påminner om varandra – tillsammans med gemensamma övningar som lek och rit och symbolskapande hjälper barnet en bit på vägen

²⁵³ Ovan s. 37.

²⁵⁴ Ovan, s. 34.

²⁵⁵ s. 35 resp. s. 37.

genom känslan av gemenskap och ömsesidig förståelse. Betydelsen av sorgbearbetning i grupp har dessvärre, avrundar Bo, fortfarande inte uppmärksammas tillräckligt. Denna uppfattning bekräftas också genom Dyregrov som menar att det fortfarande finns alldeles för få sorggrupper. Han säger att för exempelvis flyktingbarn eller för de som varit inblandade i dramatiska trafikolyckor fyller sorggrupperna en viktig funktion genom att de bl.a. hjälper till att normalisera sorgreaktioner och skapa gemenskap. Undersökningar visar också på betydande förbättringar hos de barn med PTSS, komplicerat sorgförlopp eller koncentrationsproblem som fått delta i sorggrupp.

4.5.4. Förhållningssätt snarare än metod – igen!

Dan, som också talar om förhållningssätt snarare än metod, beskriver sin roll gentemot barnet som att vara ett språkrör för dess konkreta men i den vuxens ögon ibland väldigt svåra och känsliga frågor. Genom att göra föräldrarna uppmärksamma på barns funderingar och hur de kan besvara dessa på bästa sätt, kan man, menar han, vara till stor hjälp med små medel och ge dem s.k. ”verktyg för att hantera”. Detta, poängterar Dan, blir särskilt viktigt i de familjer där man inte har för vana att prata med varandra om känslor och där man lever med den seglivade föreställningen att man skyddar barnen genom att inte prata om vad som hänt.

Om det är en förälder som dött kan det således vara bra att prata med den kvarvarande föräldern och ge tips utifrån barnets synvinkel på vad och hur man bör berätta om vad som sker med kroppen efter döden och andra frågor som är ganska sakliga och inte så invecklade att svara på.

Dan menar att det handlar om att få en uppfattning om familjen i stort, hitta dess styrkor och svagheter och vad de har för förutsättningar att arbeta med sin situation. Han illustrerar faran med att tillämpa för mycket ”metod” på de sörjande:

I något ärende har det varit så att det faktiskt inte har gått riktigt utan då har vi fått jobba på andra sätt /.../ särskilt i början i ett par ärenden så gick vi lite på för mycket i ullstrumporna liksom och försökte adressera vad vi tänkte för svåra frågor men det visade sig att det höll inte familjen för.

Efter att ha försökt sammanställa dessa tre personers redogörelser för sina arbetssätt konstaterar jag, genom samtligas tveksamma inställning till användandet av s.k. metoder, att själva begreppet *metod* möjligen är problematiskt i sammanhanget genom att det på något vis skapar negativa associationer. Jag utgår ifrån att prästens roll är annorlunda är kuratorns och barnpsykologens (genom att prästen alltid utgår ifrån en gudsrelation) men eftersom Bo har

psykoterapeututbildning gissar jag ändå att jag kunde fått bättre insikt i hur de tre arbetar om jag använt en annorlunda frågeställning, förslagsvis den mer allmänna uppmaningen ”beskriv ditt arbetssätt” eller mer specifikt ”hur samtalar du med barn?”, men detta är bara gissningar.

4.5.5. ”Metoden” - sorgbearbetning för barn

Cia är unik i sällskapet genom att hon uttryckligen använder sig av en metod för sorgbearbetning. Metoden, berättar hon, är pedagogisk och bygger på vad hon kallar ”beprövad erfarenhet”. Handlingsprogrammet (enligt James & Friedman ovan²⁵⁶) användes, berättar Cia, i början som hjälp för begravningsentreprenörer men idag har över 25 000 personer gått handledarutbildningen och uppskattningsvis 300 000 människor har fått hjälp med sin sorg genom metoden. Hon beskriver till metodens fördel att den är strukturerad med tydliga ramar samt att den erbjuder konkreta handlingar som hjälper den sörjande att må bättre. Hon ser också en styrka i att den sammanför det psykoanalytiska synsättet med den kognitiva beteendeterapin – kort förklarat genom att den både går tillbaka och identifierar tidigare förluster och ser hur dessa påverkar en i dagsläget, samtidigt som man försöker förändra hur man tänker och handlar mer direkt, i nuet²⁵⁷. Hon beskriver dess mångsidighet som följer:

Jag använder det vid förebyggande av mobbing, och vid mobbing, använder det i arbetslagsutveckling, konflikthantering, för det handlar om att jag tar ansvar för mig och du tar ansvar för dig och sen bearbetar vi våra egna issues så att säga själva och sedan möts vi vid ett bord och... så pratar vi om det som saken egentligen handlar om.

Hon upplever att hon i metoden hittat vad hon saknat inom andra tillvägagångssätt. Detta genom att den poängterar respekt för barnet och sätter tilltro till dess egen förmåga att lära sig saker och växa som människa. Som vi sett ovan är detta egentligen inte något unikt utan finns som ett slags grundsyn i stort hos samtliga intervjupersoner även om terminologi och arbetssätt verkar skilja sig något åt.

Varje barn, varje sorg och varje situation är unik

Cia drar här paralleller till Montessoripedagogikens sätt att ta sig an barn och när jag läser om denna hos Tamm²⁵⁸ slås jag av dess starka religiösa prägel med bl.a. ritualer, kyrkliga akter och bibliska rollspel i centrum. Tamm skriver att Maria Montessori sökte sammanfoga religion och vetenskap, varva kreativ verksamhet, teori och fantasi med både lek,

²⁵⁶ För mer info se t.ex. <http://www.sorg.se/bocker/> Hämtat 100516.

²⁵⁷ För mer om psykoanalysen enligt Sigmund Freud se t.ex. Jerlang, Espen m.fl. 1988, s. 35-59. För insikt i den kognitiva beteendeterapin se exempelvis Kåver, 2006.

²⁵⁸ Tamm, 1986 b, s. 178-199.

trädgårdsarbete och mer direkt inläring av bibelord och böner. Jag tvivlar på att det är specifikt dessa aspekter av pedagogiken som Cia syftar på och gissar att hon kanske mera avser t.ex. uppmuntran till självständighet, känslan för moraliskt handlande, respekten för varandra och livet i stort samt tron på barnets inre förmåga och förutsättningar att bli en god samhällsmedborgare.²⁵⁹ För Montessori själv, tolkar jag, gick dock alla aspekterna (av nödvändighet) hand i hand²⁶⁰.

En av utgångspunkterna i sorgbearbetningsprogrammet, menar Cia, är att varje sorg är unik och att man aldrig riktigt vet vad någon annan människa går igenom eller vad denne känner. Man kan lyssna och visa empati men aldrig till fullo förstå en annans sorg. Härmed blir det viktigt att aldrig jämföra eller förringa någon annans upplevelser. En liknande syn såg vi också hos Ann ovan när hon berättade om sin egen förlust.

Cia säger att "Det är på något sätt grunden i metoden, att ge alla rätt att känna det man känner". Detta blir också, menar hon, särskilt viktigt för barn där föräldrarna också sörjer och barnen upplever att de måste vara starka för mammas eller pappas skull. Genom att få stunderna med en sorgterapeut, får barnen utlopp för sina känslor och tankar och slipper ta dem med hem. De lär sig också att sätta gränser och att kunna skilja mellan vad som är deras eget bagage och vad som är andras problem som de själv måste lösa:

När de då får tillåtelse att vara den de är så blir det lite råg i ryggen. Man behöver liksom inte be om ursäkt för att man finns till eller lägga locket på. Jag har ju ganska unga barn som talar om för sina närmaste att "nej, det där är inte OK att du behandlar mig så. Det där ligger hos dig, det ligger inte hos mig". /.../ Då tänker man "wow, det är ju helt fantastiskt". Då har man en annan möjlighet att hantera livet ju /.../

Cia beskriver att arbetssättet enligt metoden skiljer sig något åt mellan vuxna och barn, främst genom att hon med barnen varvar de verbala samtalen med aktiviteter såsom att leka eller teckna. Hon berättar också att tidslinjen²⁶¹ som man gör upp tillsammans med barnet inte bara rymmer tidigare förluster (sådant som gjort barnet ledset) utan också roliga saker som hänt i barnets liv. Beroende av om barnet kan skriva eller ej så hjälps man sedan åt att formulera ett fullbordansbrev till den döde som barnet får läsa upp, alternativt rita en teckning att berätta

²⁵⁹ Jag grundar detta påstående på Cia något tveksamma inställning till religionens roll i barnets sorghantering nedan, s. 65.

²⁶⁰ Härmed hade det varit intressant att se hur en "renodlad" Montessoripedagogisk verksamhet arbetar i Sverige idag, detta med tanke på att (ensidigt) religiöst inflytande i skolorna är så hårt kritiserat. Hur "plockar" man bort något som verkar ha varit av så grundläggande betydelse för pedagogikens grundare och där religionen och alla dess yttrandeformer från början genomsyrade hela arbetet med barnen?

²⁶¹ Vilken känns igen ifrån både Jarrat, ovan, s. 34 och James & Friedman, ovan, s. 39.

kring. Cia beskriver ett fall där en flicka som mist sin lillebror fick rita och skriva om sina känslor:

"/.../ och då tog hon en röd penna och så ritade hon en droppe." Jaha", sade jag till henne, "varför är det rött"? "Ja, man han är ju död ju", sade hon. "Ja, det är blod ju.". Ja, just det tänkte jag. Så det är lite typiskt barn – de är så logiska. Blod och så var han död ju. Så sade jag: vill du att vi ska skriva ett brev till Oskar²⁶² och då... eftersom hon var väldigt tidig... och... skrev ju själv... så hade vi ett stort sådant här A3 papper och då formulerade hon... "om du hade kunnat prata till honom idag, vad skulle du vilja säga då"? sade jag och så skrev hon då lite grann om vad hon skulle sjunga på skolavslutningen och hade han levt skulle hon lära honom engelska/.../. Och /.../ "okej då", sade jag, "kan du tänka dig att läsa upp det nu då?" För... då har man rätt läkande att verbalisera för motparten dina... tankar och känslor i förhållandet till en annan och sen är det då att bli hörd av en levande människa och sen avsluta med farväl... Så utan att tala om för henne så gör jag ju de sakerna. /.../ Då gjorde hon det och sen efteråt frågade jag liksom "Vill du ha en kram" Ja, det ville hon ha... Och sen gick hon.

Här får vi återigen ett exempel på det som sägs i litteraturen²⁶³ om vikten av att få berätta och vi ser bl.a. hur det tydliga avslutet med en kram känns igen ifrån Jarrat.²⁶⁴ Cia ger här i mitt tycke en god bild av hur man kan arbeta med barn, att man kan ha sina avsikter i bakgrunden och på något vis hjälpa barnet att hjälpa sig själv, stärka dess självkänsla och känsla av kontroll. Också skapandet, leken och rörelsen får – i likhet med både Jarrat och Gyllenswärd ovan²⁶⁵ – fungera som känslomässiga katalysatorer. Vi ser vidare av citatet, med det röda blodet som en symbol för döden, ett gott exempel på barns konkreta tänkande.

Betydelsen av att förlåta och att be om ursäkt

Enligt James och Friedman²⁶⁶ är en viktig del i sorgbearbetningsprogrammet att be om ursäkt för vad man själv gjort för fel i relationen till den döde och att aktivt förlåta vad den andre gjort – detta för att själv kunna komma vidare och må bättre. Cia berättar att många barn är väldigt arga och att hon träffat de som länge burit sin ilska inom sig:

"/.../ och det är fruktansvärt att gå omkring med den tickande bomben inom sig. Och vad är de i skolan? Jo stökiga, bråkiga, oroliga, och sen så jätteledsna när det händer någonting och så.

²⁶² Oskar heter egentligen något annat.

²⁶³ Holmsen, ovan, s. 35 såväl som i avsnittet om sorggrupper, ovan, s. 37.

²⁶⁴ Ovan, s. 34

²⁶⁵ Ovan, s. 33.34 resp. s. 37.

²⁶⁶ Se t. ex James & Friedman, 2001, s. 116-120.

Hon poängterar vikten av att lära barn att det inte är OK att först sårå någon och att sedan kräva att den andre förlåter, utan att man istället *ber om ursäkt* för sitt eget beteende. Om den andre då vill förlåta är detta upp till den:

Man har ju fortfarande kvar den känslan att någon faktiskt har kränkt mina gränser, och den försvinner ju inte för att jag säger OK, du är förlåten. Det är nästan mer att man känner att man är tvungen och så blir det lite läpparnas beklännelse: Ok då.

Cia säger att de känslor som inte får uttryck, alla obearbetade konflikter och smärtsamma minnen istället sätter sig i kroppen och i cellminnet på något sätt. Detta, menar hon, börjar redan i tidig ålder - innan barnet har ett språk för det - när det utsätts för situationer som skapar obehagskänslor:

Även när du är två år och någon skäller så händer det ju någonting känslomässigt i dig. /.../ Jag menar under ditt första år så bygger du ju upp tillit eller misstro till din omvärld och... framför allt de viktiga personerna som finns där. Kan jag lita på dem eller kan jag inte lita på dem? /.../ Hur ska jag se på livet efter detta? Vågar jag eller vågar jag inte? Men man är ju inte medveten om egentligen om hur tidigt vi präglas - det är små människor ju.

De negativa erfarenheterna, menar Cia, ligger sedan som en grund för hur människan hanterar framtida motgångar – ofta utan att man är medveten om varför man reagerar som man gör. Genom t.ex. förlustdiagrammet kan man då få s.k. ”aha- upplevelser” och bättre förstå varför vissa människor och vissa händelser påverkar en så starkt. Genom att man bearbetar tidiga förluster och fullbordar relationerna till människor i sin bakgrund får man, menar hon, också nya möjligheter att möta livet på ett annorlunda sätt, där man är mer medveten om vad som präglar ens sätt att tänka och göra.

4.6. Flickor och pojkar

Tre av fyra intervjupersoner uttrycker på olika sätt en erfarenhet av att pojkar pratar mindre om sina känslor än flickor och tre av fyra säger också att pojkars reaktioner på förlust är mer utåtagerande i form av stökighet, bråkighet och aggressioner medan flickor snarare vänder sig inåt, blir tysta och tillbakadragna.

Ann t.ex. tycker sig se att flickorna hellre ber om hjälp och själv söker sig till henne för att prata om vad som hänt. Detta tror hon beror på att pojkar tycker att det är lite ”skämmigt” och att det tar dem lite längre tid att erkänna att det hade varit skönt att träffa någon och samtala.

4.6.1. Barn som en spegling av kvinnor och män

Ann menar sig kunna ana att skillnaderna delvis beror på de vuxna och att man här också kan se skillnader mellan kvinnors och mäns sorghantering. Hon upplever t.ex. att män ofta har svårare för att hantera förlusten av en partner, än tvärtom:

Och då blir det liksom mer tydligt att barnen har svårt att handskas med sin sorg därför att man pratar inte om det hemma. Man kanske inte går på kyrkogården eller man pratar inte om... hur man hade det när den andre föräldern också fanns.

Här kan man se en parallell till vad Bo berättar om sorggrupperna, att det är tydligt att samtalsgrupper är kvinnornas sfär:

/.../ att där sitter fem kvinnor och en eller två män. Om det överhuvudtaget sitter någon där. Var är mannen? Jo, han är ute och går. /.../ Han går varje dag sin långa runda... han har någon sorts rastlöshet. För att, ja, komma bort ifrån någonting.

Han menar att kvinnor har lättare att sätta sig ner och uttrycka sin känsla, medan mannen aktiverar den istället och *gör någonting* för att få utlopp för det han känner. Bo berättar också att han har funderingar på att kanske starta någon alternativ verksamhet för män som sörjer, där han tror att han själv som man kan bidra med något.

för att hitta bättre sätt att uttrycka sorgen på och det är klart att det visar sig i de här grupperna också... att berätta om... nej, det har de ingen lust till tycker de. Det hjälper ju inte att snacka om det alltså. Jag mår ju inte bättre för det. Det är bara jobbigt. Nej, jag går en runda i stället eller går ut i vedboden...

När det kommer till barnen menar han att det kan vara svårare för pojkar att få hjälp eftersom de s.a.s. sänder ut signaler om att inte vilja bli hjälpta, inte vilja bli kramade eller omhuldade men att flickor genom sin tystnad och inbundenhet mer vädjar om att bli sedda och hörda:

och man tycker lite synd om henne, medan den stökiga pojken: ”Kan du inte skärpa dig, sådär kan du inte hålla på”.

Genom Anns och Bos redogörelser skulle man kunna anta att pojkar är *sämre* på att hantera sina känslor och att de kanske härigenom *mår* sämre. Ann talar om hjälpsökande som pinsamt och Bo om en önskan att fly ifrån det jobbiga och smärtsamma. Häremot menar ju Dyregrov att pojkar som upplevt förlust trots allt verkar må bättre än flickor.²⁶⁷ Om detta beror på ett starkare psykologiskt försvar där pojkar helt enkelt skjuter bort tankarna och känslorna från

²⁶⁷ Ovan, s. 27.

medvetandet²⁶⁸, eller om det istället handlar om att pojkar själv hittar strategier och andra uttryckssätt som fungerar läkande, vet vi alltså inte.

Olikheternas problematik

Att pojkars och flickors beteende är olika och att vi vuxna reagerar olika på dessa beteenden är något som också Cia tar fasta på genom att hon menar att vi fortfarande faktiskt fostrar flickor och pojkar olika, att könen socialiseras in i samhället på olika sätt. Samtidigt poängterar hon att vi *är* olika och att vi inte kan eller bör suddas ut dessa ”gränser” helt:

Vi är ju inte identiska. Det finns ju skillnad på den kvinnliga hjärnan och manliga hjärnan... vi har ju olika testosteronhalter /.../ Det vågar man knappt säga idag i jämställdhetsdebatterna. /.../ men vi vill ju inte bli enkönade utan att det är ju faktiskt skillnader

Det som är svårt i detta, menar Cia, är att vi värderar barnen utifrån dessa s.k. biologiska skillnader och inte ser varje barn som det är oavsett kön: att vi tar för givet att pojkar är på ett visst sätt och flickor på ett annat. Hon beskriver denna komplexa problematik som följer:

Problemet är egentligen inte det att vi är olika utan det är när vi sätter mallar över hur vi ska vara så att säga. Jag menar min äldsta dotter hon var ju vild som ett jehu – det var ju ingen liten flicka som satt med klänning i sandlådan. Alltså flickor idag är ju mycket mer aktiva, rörliga än förr. Det har ju hänt mycket där med t.ex. tonårstjejer - de kopierar ju killarnas beteende och det är kanske inte heller helt bra...

Tid och rörelse

Precis som Ann påpekar också Cia att det är viktigt att ge pojkar lite tid, att man låter dem få ha sin stund för sig själv och smälta sina känslor och att man som vuxen visar att det är när *han* vill och inte jag själv. Hon berättar att hon ändå varit ganska hård med sin egen son på den punkten och ”tvingat” honom ur tystnaden genom att hon exempelvis samtalat med honom vid skjutsning till och från olika fritidsaktiviteter:

Så hade vi de här timmarna i bilen och så satt han i framsätet sidan om mig och så hör man ju redan när dörren öppnas om det är bra eller dåligt idag. Tjong säger det och så vet man... Vara ett hjärta med öron:²⁶⁹ vad är det som har hänt?

Här tänker jag att själva tidsbegränsningen, de fasta ramarna för samtalet, samt att pojken vet när och var han kan förväntas prata, fungerar bra och som ett slags trygghet. Om inte annat så

²⁶⁸ S.k. förnekelse/ bortträngning i Holmsen, 2004, s. 26.

²⁶⁹ Detta uttryck, att vara ett hjärta som lyssnar istället för en mun som talar, är typiskt för James & Friedman.

kanske vetenskapen om att han snart ska få göra något annat, mer aktivt, gör att han ”står ut” med samtalet. Förhoppningsvis mår han också bättre av det i slutändan.

Cia använder sig också i de sorgsterapeutiska samtalen av just barns och särskilt pojkars behov av fysisk rörelse:

Med killar och så kan man spela fotboll eller någonting annat också under tiden som man gör något och så och så under tiden man gör något med dem så pratar de.

Dyregrov talar också om att det finns skillnader mellan pojkars och flickors sätt att leka och att relatera till sina vänner. Han menar att flickor oftare har en vän att anförtro sig åt och att deras lekar gärna rör s.k. ”mellanmänniska aspekter av tillvaron” medan pojkar sällan pratar med varandra om känsliga saker. Deras lek går istället mer ut på att hitta sin plats i gruppen, att följa vissa regler och helst inte visa några känslor²⁷⁰. Pojkar, menar han, blickar hellre framåt, bort från känslorna, medan flickor försöker möta sina känslor. Holmsen bidrar här med insikten att pojkar hellre sitter bredvid varandra och pratar med blickarna riktade mot en gemensam, yttre punkt medan flickor gärna har ögonkontakt med varandra. Härmed menar hon att hennes samtalsmetod med bilder där den vuxne och barnet tittar på bilden istället för på varandra kan hjälpa pojkar på traven att öppna upp och prata.²⁷¹ Jag tänker att detta också gör att bilen (där man av naturliga skäl inte kan se varandra i ögonen under färden), precis som Cia föreslår, är ett bra alternativ för föräldrar som vill prata med sina söner.²⁷²

Då Dyregrov vidare säger att forskning visar att flickor är mer benägna att utveckla ångest och depressioner²⁷³ tänker jag att deras sätt att ”möta sina känslor” i vissa fall kanske resulterar i att de ”kör fast” och inte kommer vidare, medan pojkarna som helst inte konfronterar sina känslor alls, lättare kommer vidare och mår relativt bra men istället kanske bär på ett slags frustration inom sig som kan resultera i aggressioner och ett till synes oförklarligt destruktivt beteende (kanske eftersom ilska verkar vara en mer socialt accepterad känsla bland pojkar än t.ex. ledsenhet).²⁷⁴

²⁷⁰ Dyregrov, 2007 a, s. 62.

²⁷¹ Holmsen, 2004, s. 24.

²⁷² Och hur många filmer har man inte sett där far och son eller gamla vänner ger sig ut på fisketurer och sitter på bryggan jämte varandra med metspöna i vattnet och samtalar om livet? Det är troligen ingen slump att mäns förtroligheter skildras just så.

²⁷³ Dyregrov, 2007 a, s. 63.

²⁷⁴ Dyregrov, 2007a, s. 26. Se också Holmsen, 2004, s. 23.

Kanske är det inte heller någon slump, funderar jag (våldigt spekulativt), att de två intervjuade kvinnorna i början av våra samtal talade om hur deras privata livserfarenheter präglade dem i yrkeslivet medan de båda männen mer berättade om vad de faktiskt arbetar med, vad de *gör*!

Genusmedvetenhet

Dan anser sig ha för lite underlag för att kunna se just könsskillnader i sorghantering hos små barn men uttrycker i likhet med Cia att de barn som inte passar in i ”mallen” - vare sig skillnaderna är biologiska eller sociala (”det vet till tusan”, som han själv formulerar det) – i allmänhet känner sig annorlunda och utanför. Han menar att de mer ”pojkgiga” tjejerna och de ”flickiga” killarna fortfarande har svårt för att bli accepterade socialt sett:

.../ det är liksom: tjejer har en viss egenskap och sedan... har killar en annan egenskap men i verkligheten är det en stor överlappning och bland deprimerade ungdomar är det jättevänligt att det är de tjejer och de killar som inte riktigt känner sig hemma i det... det är de känsliga killarna och de här /.../ kanske lite tuffare tjejerna eller de tjejer som uttrycker sig annorlunda om känslor, de som inte passar in. De... hamnar ju oftare i depressioner.

Här skulle man kunna tänka sig, menar jag, att det hårda klimat som verkar råda i barnens egen värld (kanske speciellt i skolan) där den som avviker från ”mallen” utesluts ifrån gemenskapen, bidrar till pojkars ovilja att prata om känslor och därmed bete sig s.k. ”flickigt”. Dan menar också här att kompisarnas inflytande ifråga om åsikter och beteende i detta avseende troligtvis är viktigare än de vuxnas.

När det gäller kunskap kring könsroller och olika sätt att uppfostra sina barn beroende av kön tror Dan att detta till viss del är en klassfråga: att medvetenheten är större i den mer högutbildade medelklassen medan det bland låginkomsttagare och icke integrerade invandrare finns en mer seglivad kultur av klassisk uppdelning mellan könen. Detta, menar Dan, gör att man tyvärr snarare ser en tillbakagång än utveckling bland ungdomar, där ett stereotypiskt normsystem upprätthålls i allt högre grad – inte minst genom hederskultur:

Tyvärr har jag stött på en hel del tjejer som inte mår bra p.g.a. att de kommer från familjer som är icke-tillåtande för deras frihet och att det är väldigt... utbrett i skolorna - att där finns stora kill- och tjejgång som ägnar sig åt att ha koll på alla andra. Så där tycker jag nästan utvecklingen har gått bakåt

Jag vet inte riktigt hur man här skulle kunna dra paralleller till barns sorgbearbetning men kanske skulle man kunna undersöka om det finns skillnader mellan flickors och pojkars reaktioner på förlust och vilja att prata om sina känslor kring det som hänt, beroende av om de

lever i familjer med hög grad av genusmedvetenhet kontra familjer där man lever enligt mer stereotypiska könsroller.²⁷⁵

4.7. Religion och tro

4.7.1. Det abstrakta svårt att förstå

Ann, Cia och Dan vittnar alla om ett slags tveksamhet till religionens betydelse för barnets bearbetning av en förlust och till att använda abstrakta begrepp i samtal med barn.²⁷⁶ Ann menar att man förvisso aldrig ska ifrågasätta barnets egen uppfattning och tro utan respektera den och ta deras föreställningar på allvar. Hon berättar t.ex. om en elev som var helt övertygad om att man återföds, att de talade mycket om det och att hon respekterade och accepterade elevens uppfattning eftersom den verkade fullt rimlig:

...att det kan vara olika faser /.../första gången man kommer i livet är det jättehårt... man får alla provningar... i början och sen lättar det under tiden och så sluta man sitt liv när man inte har några bekymmer för man har redan gjort allt det där. Eller så blir det tvärtom /.../ Och jag köper hennes förklaring. Att det är någon mening med olika saker.

Samtidigt tror hon inte att barn har någon uttalad tro som de förstår och har användning av i sorgen förrän i tonåren kring konfirmationsåldern då de existentiella frågorna om livets mening kommer upp. Små barn, menar hon, kan ha en föreställning om himlen utan att för den skull egentligen veta vad det innebär. Här, menar jag, kan man lätt se likheterna med Tamm och Dyregrov som båda talar om oförmågan hos barn att greppa döden, att inse dess realitet och varaktighet.²⁷⁷ Samtidigt poängterar Tamm vikten av att ta barnets religiösa tankar på allvar²⁷⁸ vilket går i linje med vad Ann säger.

Dan illustrerar barnets kognitiva omognad:

Som en treåring sade: ”Ja, jag förstår att min mamma är död, men när kommer hon?”

En liknande erfarenhet speglas hos Cia:

Men jag är ju ändå tveksam att man säger att man kommer till Himlen när man är tre, fyra år för man har ju inte den förståelsen då /.../ men jag menar ber man kvällsbön och bordsbön och man går till kyrkan och... pratar om Gud och Himlen så är det ju klart att ett barn tror det. Men vi har

²⁷⁵ Exempel på det senare finns att hitta - både mer och mindre medvetet ifrån författarnas sida - i den amerikanska litteraturen, t.ex. i Jeffreys, 2005, s 32 och s. 135-136 och Lewis och Lippman, 2004, s. 11-15.

²⁷⁶ Minns den kognitiva och språkliga utvecklingen i litteraturgenomgången, aa, s. 19-21 resp. s. 29.

²⁷⁷ Tamm, 1986 a, s. 1-16, Dyregrov, 2007 a, s. 12.

²⁷⁸ Tamm, 1986 a, s. 8-16 och inte minst genom sin bok *Barnens religiösa föreställningsvärld*, 1986 b.

ju då barn där man har sagt att morfar är i himlen, att han sitter på ett moln och nästa gång de skulle flyga på semester så blev han jätteledsen för han såg ju inte morfar.

Tamm som skrivit en del om barns trosuppfattningar och andliga utveckling, visar bl.a. att gudsbilden, vad som händer efter döden, bönen, förståelsen av Jesus såväl som moraliskt handlande, liksom all känslomässig och intellektuell kunskap, är avhängiga av barnets ålder och mognad. Hon hänvisar här till de stora namnen inom psykologin och pedagogiken såsom Freud, Eriksson, Rizutto, Piaget och Kohlberg, vilkas teorier jag av avgränsningsbehov avböjer att gå djupare in på.²⁷⁹

Att välja själv

Cia, som själv arbetar med andlighet genom energiterapi, menar att religionen kan vara en trygghet för barn som växt upp med gudstron som en del av familjelivet men hon är samtidigt skeptiskt till att alltför mycket prägla barn med sin egen uppfattning. Istället bör de ha möjlighet att välja själv och få utforma sina egna trosuppfattningar. Detta, medger hon, kan vara svårt i praktiken eftersom religiositet liksom andra värderingar hos föräldrarna tidigt förmedlas och integreras i barnets föreställningsvärld. Men, förklarar hon:

det kan man ju säga: att vi tror olika /.../ det är viktigt att man ger barnen... ett öppet sinnelag och hantera att detta är inte det enda. Det är det jag vänder mig emot, att detta är det enda sättet att tro.

Dåligt underlag

Dan uttrycker en erfarenhetsmässig osäkerhet i frågan genom att han faktiskt inte stött på några uttalat troende familjer i arbetet. Han säger skämtsamt, men med vad jag tolkar som ett visst allvar:

Det kan ju vara en sådan sak som då kanske de familjerna aldrig behöver komma. Det kan ju vara så. Det beror ju på om du pratar med folk som jobbar i första ledet, som träffar andra familjer... Vi träffar ju de där det finns mer komplikationer.

Han säger också att det är vanligt att icke-troende föräldrar ibland har en uppfattning om att det på något vis är lättare för troende att hantera frågorna om liv och död. Eftersom det religiösa språket ligger barnet nära tillhands²⁸⁰ är det också vanligt att även de mest ateistiska föräldrar accepterar och använder sig av religiösa föreställningar när de pratar om döden med sina barn.

²⁷⁹Läs mer i Tamm, 1986 b, s. 8-45, s. 66-70, s. 73-96, s. 105-137.

²⁸⁰ Genom det magiska tänkandet, se ovan, s. 19 och mer hos Tamm, 1986 b, genomgående.

Trots detta tror han att problemen som uppstår efter en förlust är lika oavsett om man är troende eller inte – kanske t.o.m. svårare för den uttalat troende eftersom tron kan sättas på prov vid dödsfall och resultera i en religiös kris - detta hos såväl vuxna som barn.

Ann bekräftar här genom sin personliga erfarenhet hur svårt det är att tänka sig existensen av en god gud när alltför unga människor dör, ibland under smärtsamma former:

Vi sade till vår präst: ”Vi vill inte att du pratar om Gud eftersom för oss är det så långt borta eftersom vi har mist vårt barn”. Alltså hur kan man...? Barn är till låns ja, det kan jag acceptera, men inte lidande. Och det gjorde hon inte heller. Hon var en fantastisk präst. Och hon fick ändå in det som hon ville ha in... i sin andakt. Så det var jättebra.²⁸¹

Samtidigt talar hon en del om olika s.k. ”tecken” som hon upplever att hennes barn gett henne, både under sjukdomstiden och senare, efter sin död:

För min tro... jag har inget tro va... men jag tror ändå på nånting nånstans. Måste finnas... nåt. För det har ju NN visat. Så det har också hjälpt.

4.7.2. Religionen nedlagd i människan

Bo är den ende av de intervjuade som uttrycker att barnets religiositet är av stor vikt i sammanhanget. Personligen tror han att religionen är nedlagd i människan ifrån början och att man härmed bör ta barnets s.k. religiösa längtan på djupaste allvar:²⁸²

barnets religiösa liv är följaktligen inte att betrakta som en produkt av fostran och påverkan utan som en grundläggande kvalité som hör till barnets väsen, som människa, alltså det är min grundsyn.

Han menar att vi idag vill skydda barn ifrån religion, att detta inflytande bör komma när de själv vill eller åtminstone när de blivit lite äldre - istället för att man försöker möta barnets naturliga religiösa behov och ”svara på det genom att fånga upp det och antingen göra något eller säga något... för att möta det här behovet”.

Bo menar också, här i likhet med Cia, att barn till viss del lär sig ett religiöst beteende genom de vuxna omkring sig. Barnet, beskriver han, kan se var de vuxna hämtar sin kraft och energi ifrån, och hur de hanterar verkligheten utifrån sin tro, vilket kan lägga en gemenskapsgrund

²⁸¹ Här vet jag att det ligger en problematik eftersom man som präst har ålagt sig att hålla begravningstjänst utifrån handboken. Detta innebär att Gud, Jesus, uppståndelsen och livet efter detta inte kan uteslutas. Man kan också fundera (utan att känna till några detaljer kring denna specifika begravningen och den enskilda prästens förfarande) över motivet till att ha en kyrklig begravning trots uttalat motstånd till de kristna trosföreställningarna. Detta ämne skulle kunna vara ett förslag till vidare forskning.

²⁸² För mer om en detta synsätt läs t.ex. Björklund, Lars och Bernt Eriksson, 2000 - *Barnet i mötet med livets mörka sidor*.

för meningsskapande. Däremot ska man kanske, menar han, vara försiktig med att gå fram alltför hårt och försöka ”fostra” barn till ett visst synsätt eller ett visst normsystem eftersom barnets behov kanske inte stämmer överens med den vuxnes val av livsföring. Även denna åsikt stämmer väl överens med Cias tanke om att berätta för barnet att alla inte behöver tro likadant.

Bo uttrycker det såhär:

Alltså ju mindre man tänker att ”nu ska vi införa kristna traditioner” och ”nu ska jag fostra mina barn till att bli goda kristna” ju större risk är det ju att man misslyckas i just det avseendet, när man trycker på dem någonting som kanske inte stämmer överens med deras behov.

4.8. Erfarenhet av barn i olika åldrar och barn jämfört med vuxna

Både Ann och Bo talar om barns rädsla för att bli övergivna. Ann säger att de barn som förlorat en förälder tänker mycket på att även den andre föräldern kan dö. Det är också svårt, menar hon, för barnen när den kvarvarande föräldern går vidare i livet, kanske med en ny partner:

en del barn går då liksom in och tycker att ”äh, vad jag saknar” - om man har mist sin pappa – ”äh, vad jag saknar min pappa”. Bara för att den andre föräldern kanske inte ska gå vidare.

Bo talar istället om övergivenhetsrädslan som universell, gemensam för alla människor, oavsett ålder:

Alltså för det lilla barnet så är ångesten att bli övergiven /.../ sen lämnar man väl inte det ena stadiet för det andra eller så utan allting finns ju kvar hela tiden. Även som vuxen så vill man ju inte bli övergiven. Jag menar det är ju den gamla kvinnans känsla också när hon ligger där och ska lämna livet ifrån sig. Att hon inte vill vara ensam, hon vill ha människor omkring sig. Vill njuta av livet lite till, och av sin trygghet. Och det vill barnet också.

Bo menar överhuvudtaget att barns och vuxnas sorg egentligen har fler likheter än skillnader: att ”den är ett stycke väg att färdas” för båda grupperna. Skillnaderna är i stort, menar han, att vuxna har ett försprång genom sin rationella förmåga men på den negativa sidan också en massa tankemässigt och känslomässigt bagage som kan försvåra den nya krisen, medan barnen som brister i mognad istället har sina egna verktyg för att hantera förlusten: fantasin, sagornas värld, leken och riterna:

Men man är inte tyngd så att säga av alla tunga tankar - man har inte hunnit tänka dem.

Cia uttrycker en liknande föreställning när hon säger att barn inte har samma intellektuella förklaringar, samma sökande och analyserande och känslomässiga motstånd som vuxna samlat på sig under sin livstid.

Bo menar vidare att en del - både barn och vuxna – klarar förluster ganska bra medan andra har större problem. Ett av problemen är ofta ”starten” i sorgarbetet och oviljan att inse att det tragiska faktiskt hänt, att NN verkligen dött. Att leva i förnekelse är, menar han, förödande och för att överhuvudtaget komma vidare är det nödvändigt att man tar till sig sanningen. Han illustrerar:

Det är lite sorgens problematik också att de... som inte kan acceptera: ”Jag *kan* inte fatta! Jag *vill* inte förstå att han är borta, nej, tala inte om det, jag vill inte, jag kan inte, jag blir så ledsen, nej vi ska inte prata om det här – nu åker vi till Mallorca!” Och... det löser ingenting utan så sitter man på Mallorca och undrar vad man skulle här och göra. Det skulle ju vara en sådan vacker ö och det ser bara trist ut och... Mallorca ser ut som det gör. Det är där det börjar någonstans /.../

Dyregrov säger att det är vanligare att man förtränger verkligheten om dödsfallet varit s.k. traumatiskt, d.v.s. om det skett väldigt plötsligt eller om barnet t.ex. hittat sin döde förälder. Han skriver att något av det viktigaste för att komma vidare i sorgarbetet är att traumat behandlas och ett första steg är just ”att acceptera att förlusten är verklig” och att ”uppleva smärtan i förlusten”.²⁸³

Här är det också viktigt, menar Bo, att man som anhörig (eller i barnets fall förälder) inte viker undan och accepterar förnekandet under för lång tid. Kärleken kräver ibland, konstaterar han, att man tvingar den man älskar att konfrontera det hemska och skrämmande. Som präst kan det också vara viktigt att poängtera för den sörjande att allting inte har en mening, och förklara att Gud inte ville att personen skulle dö. Denna inställning, upplever han, kan vara förvånande för många - särskilt för de som kämpar med en gudsbild som säger att förluster är ett slags straff för onda gärningar.

Eftersom barn ofta klandrar sig själv²⁸⁴ för den dödes bortgång så hör det också till den vuxnes uppgifter att fria barnet ifrån skuld. Exempelvis genom att fråga lite mer indirekt:

”Hörrudu, Patrik, ibland är det så att barn får för sig att det är deras skull att de har blivit sjuka, att det är något dumt som de har gjort och som har gjort att de har blivit sjuka och att, så är det ju

²⁸³ Dyregrov, 2007 a, s. 32-33.

²⁸⁴ Ovan, s. 25, s. 36 och Foster, 1990, s. 140.

inte eller hur Patrik"? "Nej", säger han sådär, och så förstår man att det är ju precis så, precis så som han känner. Men så tänker de. Och så märker man att det händer något; en liten förändring. Men man kan inte säga direkt till Patrik: "Du, är det så att du tänker att det är din skuld att du är sjuk"? "Nej nej nej", säger de då, "det tänker jag inte" men de gör ju det ändå. Det är det där konstnärliga igen, fingertoppskänslan i mötet med ett barn. Se och locka fram det som barnet kanske inte har ett språk för eller döljer på något sätt (Bo).

Här ser vi, tänker jag, ett exempel på att barnets fantasi ofta är värre än verkligheten²⁸⁵ och att kunskap om barns tänkande²⁸⁶ kan vara avgörande för hur sorgprocessen sedan fortlöper. Häremot tänker jag mig att det är viktigt att inte s.a.s. "plantera" något hos barnet som inte fanns där tidigare (alla barn kanske inte känner skuld) men detta undviks förhoppningsvis om man väljer att ställa frågorna på det sätt som Bo föreslår, vilket också påminner om Holmsens samtalsmetod där musen Marius fungerade som substitut för barnet självt.²⁸⁷ Barnet kan i båda fallen själv välja vilka av den vuxnes "förslag" som stämmer överens med dess egna upplevelser.

Både Cia och Dan talar om "tiden" som en viktig skillnad mellan barns och vuxnas sorg: att barnet inte greppar dödens slutgiltighet och den s.k. "evigheten":

Jag hörde en underbar historia: Det var ett barn som hade förlorat jag tror det var sin pappa, och så på begravningen där då så tog den yngste (som var fyra år då)... pappans mobil och sen så lade hon den på kistan och sade: Han kan ju ringa sen. Och det är ju så barn i den åldern tänker. Även om man säger att de är döda... så för dem är det ändå så att "jaha men imorgon kanske han lever...". Alltså de har inte det tidsperspektivet (Cia).

Dan berättar att små barn stundtals kan glömma bort att föräldern är död, för att sedan komma på det igen och bli jätteledsna. Han menar också att det därför är viktigt att man påminner barnet om den som dött, att man tar fram foton och berättar om dem eller att man pratar om roliga saker man gjorde tillsammans: "Kommer du ihåg när?" Detta eftersom barns lättare tappar bort minnesbilder och ansikten och inte "kan hålla kvar".

²⁸⁵ Se t.ex. Dyregrov, 2007 a, s 59- 60 och Foster, 1990, s. 76-78.

²⁸⁶ Se t.ex. Andersson, 1995, s. 19 eller Dyregrov, 2007 a, förord av Magne Raundalen s. 7 och Dyregrovs eget förord, s. 9, om behovet av kunskap om barns sorg.

²⁸⁷ Ovan, s. 35-36. Se också Holmsen, 2004, s. 36.

4.8.1. Identitetsskapande och kriser längre fram

Här frågade jag Dan om han trodde att ”minnesluckorna” försvårar identitetsskapandet och fick följande svar:

Nej... för en identitet skapar man sig helt ändå. Däremot så skulle jag säga att man riskerar... att man kanske mår dåligt av för en själv oförklarliga skäl i vissa situationer i livet. Om ett barn har fått sörja... så minskar risken för kraftiga reaktioner på andra typer av separationer för då aktiveras ju minnen som ligger utanför det språkligt tillgängliga. /.../ Det är ju t.ex. belagt, att när depressioner till synes inte har någon orsak, om man börjar kolla lite i livsförloppet så visar det sig att många personer har tidiga förluster men de har kanske inte ett medvetet minne av det som vuxna /.../ Det gör ju den där identiteten lite ömtåligare.

Detta bekräftas bl.a. hos Foster som precis som Dan talar om oförklarliga reaktioner och depressioner i vuxen ålder, men också om relationssvårigheter, dålig självkänsla, otrygghet och osäkerhet.²⁸⁸ Man kan också dra paralleller till både Jarrats och James och Friedmans/ Cias metoder där en viktig komponent är att skildra sin livslinje/ göra ett s.k. förlustdiagram för att kunna se samband mellan nutida svårigheter och förluster i det förflutna.²⁸⁹

En förlust kan alltså på goda grunder sägas skapa problem längre fram i livet, vilket samtliga intervjupersoner också talar om på olika sätt. Dan talade ovan om obearbetade förluster eller förluster som inte integrerats i den egna livsberättelsen och något liknande ger Ann exempel på när hon talar om en pojke som miste sin pappa som väldigt liten och därför inte hade några klara minnen av händelsen. Åtta år senare, när en klasskamrats pappa dog, reagerade pojken plötsligt så kraftigt att hans lärare trodde att något hänt under helgen:

För han var så liten när hans pappa dog att han inte tänkte på det väl men plötsligt så kom den här saknaden av sin biologiska pappa – den blev så stark. Jag kan nästan tänka mig lite av när man har blivit adopterad att man plötsligt börjar söka sina rötter och vill ha reda på hur ens föräldrar var, att det blev något liknande för honom. Att man när man kommer in i tonåren... försöker hitta sin i identitet: ”Vem är jag?”

Ann talar också om hur förluster ofta gör sig påmind vid de mest betydelsefulla skeenden i livet och hon berättar om NNs syster och NNs bästa vän, som båda återupplevt sorgen vid olika tillfällen och på olika sätt. När F (bästa vännen) tog studenten blev hon så ledsen när hon såg Ann, som själv länge bävat för just studentdagen, att hon bröt ihop totalt och sade att

²⁸⁸ Foster, 1990, s. 190-191. Se också Dyregrov, 2007 a, s. 60 om obearbetade förluster.

²⁸⁹ Ovan, s. 34 resp. s. 39 och Cia ovan, s. 59.

hon önskade att NN hade kunnat vara med. F berättade också att NN bett henne att se efter NNs lillasyster – något som hon haft i åtanke under alla år sedan NN dog:

Vi kom in där och F bara grät och jag liksom kämpade... och inget förstod varför vi grät - de trodde vi grät av glädje och sen gick (vi) ut en liten stund och då visade det sig att sista gången NN var hemma - det var veckan innan NN dog – då hade hon träffat F och sagt till henne att ”du F, sen när jag inte finns mer... vill du ta hand om H”? Och det hade vi ju inte en aning om. Hon hade liksom gjort sådana förberedelser. Då var hon sju.²⁹⁰

Ann visar vidare hur en förlust också kan resultera i något konstruktivt, i en vilja att göra gott och hjälpa andra, detta genom att H²⁹¹ valde att förlägga sitt specialarbete under gymnasietiden på den sjukhusavdelning där NN legat. Arbetet gick ut på H och en klasskamrat till henne ordnade ”myskväll” för de inlagda och deras familjer: ”och det var också ett sätt för henne att bearbeta – att hon var tvungen att göra det”. Detta bekräftar Dyregrov när han skriver att en del barn mognar genom förlusten, får en ”ökad förmåga att hysa medkänsla och omtanke om andra”, ändrar fokus ifrån sig själv och finner en stolthet i att kunna vara till hjälp.²⁹²

4.9. Lek och ritualer

Bo menar att lek och ritual hör samman i barnets värld, att de är ”syskon” genom att leken liksom ritualerna ofta följer ett särskilt mönster. Härmed har jag också valt att behandla de båda handlingsmönstren under samma rubrik.

Ofta, säger Bo, leker barn eller utför någon ritual eftersom det känns bra och för att det skapar ett slags mening och struktur i deras värld: handlingarna får en betydelse som går utöver vad barnet kan förklara och förstå genom språket. Härmed blir handlingarna också ett slags symboler för de existentiella frågorna i det mänskliga livet. Han drar paralleller från barnets lek till den vuxnes poesiskapande, till musikkomposition och konstnärskap – alla de uttryckssätt som försöker förklara det oförklarliga, det som är för stort för oss att greppa med det ”vanliga” språket:

De (vuxna) skriver poesi när det är, när det är stora händelser i våra liv, både på gott och ont. Stark kärlek, åh, hur ska man uttrycka det? Det blir så banalt, utan då blir det poesi av det eller musik eller man skriver en låt eller någonting annat... och så gör ju barn också.

²⁹⁰ F och H är påhittade beteckningar för vännens och systemns riktiga namn.

²⁹¹ H fick också, berättar Ann, en senare reaktion just i tonåren vilket hon menar är väldigt vanligt. Jag väljer dock att inte gå djupare in på detta eftersom tonårstiden är utanför uppsatsens avgränsning.

²⁹² Dyregrov, 2007 a, s. 32. Jämför också med Jarrat ovan, s. 22.

Bo säger också, liksom Tamm, Foster och Dyregrov, att barn bearbetar sina rädslor för det onda, för våld, krig och död, genom att leka och på så sätt skapa kontroll över det som är skrämmande.²⁹³ Ann ger ett exempel på just detta genom beskrivningen av hur NNs syster upprepade NNs sjukdomssymptom²⁹⁴ i leken och gjorde detta till en återkommande ritual vid besöken på sjukhuset:

då lekte ju hon ju de lekarna med personalen... och hade oftast ont i benen för NN hade ju ont i sina ben /.../och lindade dem och vi tog ju rullstolen upp med lindade ben... och in på avdelningen och personalen tog emot och lindade av det och sen så tänkte man såhär att folk öppnade dörrarna för henne, där jag kom med henne i rullstol och tänkte... att måtte man inte möta dem när vi ska gå härifrån för då har hon ingenting kvar...

Hon berättar vidare om att hon fick lunch precis som NN fått och att hon fick använda NNs speciella toalett:

ja, så det var liksom rutiner... det var liksom hennes sätt att bearbeta det.

Cia, i sin tur, beskriver begravningslekarna/- ritualerna²⁹⁵ och hur hon begravt åtskilliga djur tillsammans med sina barn, namngett dem, hållit en liten ceremoni och sjungit en sång:

och det är ju oftast inte nån psalm man sjunger utan det är ju den sången de kan: Du ska inte tro det blir sommar, mitt i vintern, eller Hej tomtegubbar har jag också hört.

4.9.1. Begravning

Både Cia och Ann betonar vikten av att göra avskedet till sitt eget och att låta barnen vara med på sina villkor. Ann berättar på ett rörande vis om hur hon och hennes man förberedde dottern för NNs begravning, berättade vad som skulle ske inne kyrkan, men i slutändan ändå lät hennes naturliga inställning och spontanitet få sätta sin prägel på gudstjänsten:

och vi sade till H att nu är folk väldigt ledsna: farmor, mormor och dina kusiner. Alla är ledsna. "Måste man va ledsen?" "Nä, du ska göra precis som du vill. Det ska kännas bra för dig". Och så stod vi där en bit ifrån och väntade... så sade H: "Varför går vi inte in"? Så vi gick in och alla blev liksom helt förvånande, konfunderade: Kommer de *nu*? Och ska de inte komma... när alla är här? /.../ Men vi gjorde lite så tvärt emot. Och H hälsade på folk: "Hallå gamlester, hur är läget"?

Hon poängterar också om att hon i sitt yrkesliv varit väldigt noggrann med ritualerna i skolan²⁹⁶ efter det att en elev eller lärare dött och bl.a. arbetat för att de elever som vill ska ha

²⁹³ Ovan, s. 20-21.

²⁹⁴ Se s.k. identifikation, ovan, s. 24.

²⁹⁵ Ovan, s. 20-21.

möjlighet att vara med på begravningen. Många har då undrat t.ex. vad man ska ha på sig och hon berättar om ett tillfälle då en kille var förtvivlad för att han kommit i röda kläder när ingen annan hade rött:

Då sade jag att man inte sörjer med kläderna. P (den döde) tyckte ju om färger och sen så hittade vi faktiskt någon annan elev som hade röda kläder och titta där är den och ja, just det.

Ann betonar att man aldrig bara får ”släppa barnen” efter begravningen eftersom denna upplevelse ger så många – i de flesta fall helt nya – intryck. Härmed menar hon att är det viktigt med en återsamling där man tillsammans kan samtala om sina upplevelser kring begravningen.

Dan, som beskriver begravningsakten som något sammanfogande, talar om den som just en gemensam händelse att återkomma till och prata om, ”för alla som var där”. Den blir på så sätt, menar han, en del av barnets självbiografi, dess livshistoria som det kan dela med andra. Kanske, spekulerar han vidare, kan begravningen vara särskilt betydelsefull för de barn i vars familjer man har svårare att uttrycka känslor, eftersom avskedet vid begravningen skapar ett rum för de känslor som kanske inte hade fått utlopp annars:

det liksom skapar en minnesvärd händelse som alla deltog i... och det är, och det är liksom som en spik i väggen där man hänger upp den som man har förlorat på också... alltså bildligt talat ...

4.9.2. Lekterapi

Värt att notera i det här kapitlet är att två av intervjupersonerna hänvisade till lekterapi som bedrivs vid bl.a. Lunds universitetssjukhus. Jag nappade på tipsen och kontaktade psykiatrimottagningen i hopp om en intervju men fick svaret att ingen fanns tillgänglig före slutet av maj, vilket låg utanför min tidsram. En sådan intervju (eller observation) hade annars varit en god möjlighet att undersöka hur leken kan främja barns sorgbearbetning – en uppgift som jag tyvärr får lämna över till någon annan (eller till mig själv i framtiden).

4.10. Filmer, sagor och symboler

Både Ann och Bo nämner spontant Bröderna Lejonhjärta, när filmer och sagor kommer på tal. Ann berättar om hur NN tittade på Bröderna Lejonhjärta ”varje dag i fyra veckor” under den

²⁹⁶ Här pratar hon om minnesstunder på skolan med dikter och sång, såväl som om ett enkelt bord med ljus och en bok som eleverna och personalen kan skriva i – i likhet med Böge och Diges tips ovan, s. 32.

period då NN troligtvis själv insett att döden var nära, något som hon upplevde hjälpte NN att bearbeta sin situation. Hon berättar hjärtskärande:

Och en dag sade NN, då låg NN på sjukhuset, att ”mamma kan du sätta på en film?” ”Ja”, sade jag. ”Ska du se Bröderna lejonhjärta?” ”Du... den filmen är jag klar med”. Så då, ja (med eftertryck) det var tufft. Det var bara att skjuta in en film och så ut och så grät man, så var man förtvivlad.

Bo, i sin tur, omnämner Astrid Lindgren som väldigt viktig för de s.k. livstolkande berättelser som tilltalar barn, där barnen själv kan hitta gestalter att identifiera sig med och välja om de vill vara Skorpan²⁹⁷, ”en liten lort som står där och skakar” eller pojken med svärdet som besegrar den onda draken. Han talar också om symboliken i de gamla folksagorna, med motsatspolerna gott och ont, glädje och sorg, ljus och mörker, liv och död och att denna tydliga symbolik är viktig för barns förmåga att fatta livsåskådningsmässiga ställningstaganden, sätta in sig själv i ett sammanhang och återta kontrollen över kaos. Han säger:

...det är ju vår främsta uppgift att se de här sagorna och myterna och allt och läsa dem och läsa dem och läsa dem, och det ska vara riktiga folksagor inte påhittade, inga såna där pedagogiska grejer liksom: Johans pappa är död och så får man veta om hur förmultningsprocessen går, och kemiska beteckningar (skratt), nej men förstår du, vi är så ivriga ibland... vi ska förklara verkligheten och det gör ju inte sagorna, det slutar gott... och... pojken står där med sitt lilla svärd och har besegrat den farliga jätten /.../ därför att han kommit på formeln för detta...

Här menar Bo också att t.ex. Starwars kan fungera som ett slags moderna folksagor och han berättar om barn som får utlopp för sin ångest genom att klä sig i olika skepnader, bära sköldar och svärd liksom Starwarskaraktärerna och kriga med varandra och sjuksköterskorna på lekterapin på sjukhuset.

²⁹⁷ Den yngste av Bröderna Lejonhjärta i Astrid Lindgrens berättelse.

5. Sammanfattande slutsats, utvärdering och vidare forskning

Intervjumaterialet bekräftar, som vi sett, till stora delar vad som sägs i litteraturen men jag tycker mig också kunna urskilja en del nya infallsvinklar. Nedan sammanfattar jag min undersökning och diskuterar resultatet. Avslutningsvis utvärderar jag min arbetsinsats samt ger förslag till vidare forskning.

5.1. Sammanfattande slutsats

Inledningsvis berättade de två kvinnliga intervjupersonerna om hur deras *erfarenheter* påverkat deras sätt att arbeta. Ann talade om barnet hon förlorat och om att ingen sorg är den andre lik, vilket ligger i linje med James och Friedmans resonemang om att ingen kan veta hur någon annan känner, att man aldrig kan jämföra förluster. Cia, i sin tur, berättade om förhållanden och sorger under uppväxten som påverkat hennes vilja att hjälpa andra sörjande.

Härefter beskrev Bo och Dan sina *yrkesroller* som präst respektive psykolog och båda talade om en utveckling genom nedskärningar inom sjukvården som gjort att endast barn med allvarliga symptom och komplicerade sorgförlopp kan få hjälp genom BUP. Bo sade att han upplever att prästen fyller en viktig funktion i krissituationer, något som också framkommit både i min tidigare uppsats och i hänvisning till Bromanders respektive Bäckströms forskning. Båda intervjupersonerna hänvisade vidare till de flesta familjers egen förmåga att ta sig ur sorgen och de uttryckte på olika sätt att man med lite hjälp på traven kan lösa mycket på egen hand. Dan menade också att arbetet med sörjande barn är positivt eftersom dessa barn ofta kommer ifrån välfungerande familjer och i regel har det bättre (bortsett ifrån förlusten, som ju kan drabba alla) än de barn han möter annars. Denna upplevelse, poängterade jag, ligger i linje med litteraturens genomgående uppfattning om sorg som ett i grunden naturligt tillstånd.

På frågan om *vanliga misstag* som vuxna begår när de bemöter sörjande barn var tre av svaren snarlika: att man inte lyssnar (Ann), att man brister i lyhördhet (Dan) och att man inte uppmärksammar att barnet mår dåligt/ har förmågan att se under ytan (Bo). Cia talade istället om hur man gärna avleder och distraherar barnet ifrån att känna vad det faktiskt känner.

Intervjupersonerna poängterade vidare vikten av att vara en *god förebild* som vuxen, att våga visa sina egna känslor – med vissa reservationer - och härmed göra det tryggt för barnen att också visa känslor. Detta eftersom barn gärna ”tar efter” och gör som vi. De talade också om vikten av att ta initiativ till att prata med sina barn om t.ex. döden (även om det känns svårt), att det gäller att vara så ärlig, konkret och rak som möjligt i sin kommunikation och att man

bör hålla samtalet på barnets nivå – något som bl.a. Dyregrov talar mycket om. Cia tyckte sig här se en positiv utveckling (ett generationsskifte?) genom att många barn tar sig igenom det svåra (sorgen) betydligt snabbare än vuxna.

Gällande *metodfrågan* konstaterade jag att resultatet, där bara Cia uttalat använder sig av en metod, kan vara avhängigt av frågans formulering. Övriga tre intervjupersoner talade, som vi sett, ogärna om metoder utan istället om ett slags *grundsyn* (Bo) respektive *förhållningssätt* (Ann och Dan). Anns förhållningssätt gick enligt egen utsago ut på att visa att man finns, och att man när barnet söker kontakt låta det prata själv och hitta sina egna svar. Som kurator kan hon samtidigt ge vägledning t.ex. genom förslag på alternativa handlingssätt. Hon menade också, i likhet med Dan, att skolorna är bra på sitt arbete (krishantering) medan Cia, styrkt av delar av litteraturen, anser att lärare i många fall underskattar sorgprocessens varaktighet och ibland ställer för stora krav på elevens prestationsförmåga. Denna dissonans, menade jag, hade varit intressant att undersöka djupare.

Bo - som beskrev förmågan att samtala barn som en gåva, ett övningsämne och ett konstnärskap - betonade också att man alltid bör möta barnet förbehållslöst, utan dolda agendor och metoder. Istället, som präst, bör man visa att man finns där (här likt Ann) och fungera som ett slags symbol för hoppet, ett vittne om en välsignad, kärleksfull närvaro. Han pratade även om att se vad den andre kan lära en, att vända sig bort från sig själv och sina mål och se Jesus i barnet. Han berättade vidare om sitt engagemang i sorggrupper för barn och betonade i likhet med Dyregrov att vikten av sorggrupperna fortfarande underskattas. Bo beskrev också, liksom Jarrat, hur viktigt det är att barn får utlopp för *alla* sina känslor, även ilskan.

Dan, i sin tur, menade att nyckeln till barns läkande ofta ligger hos föräldrarna och deras förmåga att svara till sitt barns behov, att möta dess funderingar och känslor på ett bra sätt. Han adresserar därför vanligen föräldrarnas svårigheter, snarare än barnens. Han konstaterade vidare att metoder ibland förstör mer än de hjälper och att man härmed inte bör ”gå på för mycket i ullstrumporna” (hans eget uttryck).

Cia berättade att hennes *metod* (enl. James och Friedman) går ut på att låta barnet sätta ord på sina känslor och uttrycka dem för en annan människa (här sorgterapeuten) vilket hon genom sina exempel visade kan stärka barnet, lära det att se sammanhang och att kunna skilja mellan sina egna problem (”issues”) och andras. Hon beskrev den metodliga tidslinjen (förlustdiagrammet), fullbordansbrevet och förlåtelsen och visade hur dessa kan appliceras på

barn lika väl som på vuxna. Hon menade också att kroppen minns även sådant som barnet inte har ett språk för/ tydligt minne av och att negativa, obearbetade upplevelser - såsom tidiga förluster - omedvetet kan prägla barnet i framtiden.

När det kom till *könsskillnader* i sorgyttring såg vi hur Dyregrovs uppfattning i stort delades av tre av intervjupersonerna genom att de menade sig kunna se att pojkar i högre grad blir utåtagerande medan flickor blir mer tysta och inåtvända. Både Ann och Bo drog paralleller till kvinnors och mäns sätt att hantera förluster och Bo menade att kvinnor hellre pratar om sin sorg medan männen aktiverar sig och *gör något*, kanske för att slippa tänka på vad som hänt. Dyregrov, som beskriver detta på liknande vis, hävdar dock att pojkar i regel mår bättre än flickor efter en förlust. Flickor är dessutom, menar han, mer benägna till ångest och PTSS.

Cia talade här om skillnader i uppfostran och om olika sätt att se på och värdera flickors respektive pojkars beteende. Hon beskrev också hur hon brukar samtala med sin son i bilen, vilket jag visade stämde väl överens med Holmsens erfarenhet av att pojkar gärna sitter bredvid varandra och pratar (utan ögonkontakt) medan flickor hellre sitter mittemot varandra. Dyregrov fick också demonstrera att flickors och pojkars vänskapsrelationer och deras sätt att leka skiljer sig åt. Dan, i sin tur, uttryckte att han dessvärre tycker sig kunna se en tillbakagång i utvecklingen som innebär att de stereotypiska könsrollerna i hög grad upprätthålls, särskilt i de mer segregerade delarna av samhället. Störst genusmedvetenhet menar han finns inom den högutbildade medelklassen. Han betonade också kompisarna som viktiga för barns normbildningar – ibland viktigare än de vuxna.

Tre av fyra intervjupersoner ställde sig tveksamma till *religionens roll* i barnets sorgbearbetning – främst p.g.a. barnets oförmåga att greppa abstrakta föreställningar som t.ex. ”himlen”. Sådana föreställningar, visade Cia, kan ibland förvirra snarare än klargöra dödens innebörd. Hon betonade också barnets rätt att själv välja livsåskådning. Samtliga intervjupersoner uttryckte – trots allt - att man bör respektera barnets egna trosuppfattningar, vilket stämmer överens med bl.a. Tamms uppfattning. Dan berättade vidare att även ateistiska föräldrar ofta talar om döden med religiösa förtecken. Han menade också att en förlust kan sätta tron på prov och skapa ytterligare ett ”problem” vilket Ann med sin erfarenhet bekräftade då hon berättade om svårigheterna att tro på en god Gud när ett barn dött. Bo, i sin tur, uttryckte att hans grundsyn är att religionen är nedlagd i människan och därför är en naturlig del av barnets väsen. Han tror också, vilket till viss del liknar Cias inställning, att det

är bättre att förmedla sin tro genom sitt sätt att vara än genom att tvinga – något som han tror snarare kan ha motsatt effekt.

Samtliga intervjupersoner uttryckte på något vis att likheterna mellan *barns och vuxnas sorg* är fler än skillnaderna. Samtidigt fick vi exempel på att de faktiska skillnaderna i tankemässig mognad kan visa sig genom att barn tidvis kan glömma förlusten medan vuxna sörjer mer konstant (Dan). Barn förstår inte heller dödens slutgiltighet (Cia och Dan). Bo och Cia menade också att den vuxnes tidigare erfarenheter präglar dennes sätt att hantera förlusten medan det mesta är nytt för barnet – något som kan vara både en fördel och en nackdel. Bo betonade att det viktigaste för alla sörjande är att man inser sanningen och inte förnekar förlusten för länge, eftersom detta hindrar bearbetningen och förmågan att gå vidare i livet. Här såg vi att Dyregrov menar att s.k. trauma försvårar förmågan att ta in verkligheten och påbörja sorgprocessen.

Bo beskrev vidare hur man kan hjälpa barnet ur *skuld känslor* genom att ”fråga” barnet indirekt om dess tankar och jag visade här på paralleller till Holmsens metod. Vi fick också exempel på hur en förlust kan sätta spår hos barnet och orsaka *kriser senare i livet*, inte minst vid mer avgörande livsskeden som studenten (Ann). Ann gav också exempel på, i linje med både Jarrats och Dyregrovs uppfattning, hur erfarenheten av sorg kan generera ökad empati och en vilja att hjälpa andra.

Bo beskrev hur *leken och ritualerna* hör ihop genom sina upprepningar och tydliga mönster. Både leken och ritualerna skapar ett slags mening och ordning i barnets värld och ger det ett språk för vad det inte kan förstå eller uttrycka med ord – detta i likhet med den vuxnes konstnärliga skapande. Ann gav exempel på hur barn gärna identifierar sig med den avlidne och leker sig till sin förståelse av ett ev. sjukdomsförlopp, medan Cia talade om begravningslekarna, vilka omtalas i både Tamm, Foster och Dyregrov. Vi fick vidare bekräftat vikten av att låta barn vara med på *begravningen* (på sina villkor enl. Cia och Ann) och Dan beskrev hur begravningen kan verka sammanhållande och identitetsskapande genom att den ger de som var med ett gemensamt minne och något att samtala kring.

Avslutningsvis kunde jag med Bos och Anns berättelser konstatera att också sagor och filmer, i likhet med vad både Tamm, Foster och Dyregrov sagt, kan hjälpa barn i sorgen genom att de erbjuder ett symbolspråk där barnet kan identifiera goda och onda krafter och sätta in sig själv i ett sammanhang som skänker ordning och mening. Utifrån vad både intervjupersonerna och

litteraturen visat verkar Bröderna Lejonhjärta stå högt i kurs, vilket Ann tydligt demonstrerade.

Sammantaget är min uppfattning att intervjuerna med dessa fyra professionella personer (med väldigt olika bakgrund, utbildning, yrke och erfarenhet) ger en månfacetterad skildring av barns sorg där jag trots meningsskiljaktigheter i vissa sakfrågor och olikheter i uttryck/terminologi ändå tycker mig kunna se ett slags gemensam grundinställning, en syn på det sörjande barnet som en fullvärdig människa med inneboende kompetens att med lite hjälp ta sig igenom den kris som en förlust genom dödsfall innebär. Jag vågar också säga att samtliga intervjupersoner menar att den vuxnes kunskap, hennes medvetenhet om barns sätt att tänka och reagera på en förlust, tillsammans med hennes roll som förebild är av yttersta vikt för barnets förutsättningar att på olika sätt ge uttryck för sina känslor och därmed möjliggöra att sorgen förlöses, bearbetas och integreras som en del i barnets livshistoria.

5.2. Utvärdering av det egna arbetet

Genomgången av den relevanta litteraturen och resultatet av min intervjuundersökning har gett mig en – inte heltäckande – men ändå god sammanfattande beskrivning av hur barn sörjer och hur man som vuxen på olika sätt kan förhålla sig till ett sörjande barn. Härmed har jag också uppfyllt syftet med mitt arbete. Däremot skulle jag såhär i efterhand önska att jag begränsat arbetet mer och kanske fokuserat mer på *en* aspekt av barns sorg eller *en* metod för hjälp i sorgarbetet. På så sätt hade uppsatsen kunnat bli mer av en fördjupning snarare än en bred översikt.

Om jag dessutom gått igenom litteraturen *i god tid innan* intervjuernas genomförande hade jag fått en klarare bild av vilken kunskap som verkade saknas i forskningen och vad som vore intressant att lära sig mer om, t.ex. leken.

5.3. Förslag till vidare forskning/ fördjupning

Exempel på fördjupningar skulle kunna vara könsskillnaderna, betydelsen av närvarons teologi i sorgsamtal, betydelsen av skapande aktiviteter (alternativt lek) i barns sorgbearbetning, skillnader mellan det lilla barnets och tonåringens uppfattningar om döden, samarbetet mellan psykiatri - kyrka i frågor om barns sorg eller hur väl skolornas krisplaner fungerar. Dan tog också upp en intressant aspekt när han talade om sorgreaktioner hos barn

med neuropsykologiska funktionshinder såsom autism eller Aspergers syndrom²⁹⁸, vilket hade varit intressant att undersöka noggrannare: *Hur sörjer dessa barn?*

²⁹⁸ För att läsa mer om autism och Aspergers se t.ex. www.attention-riks.se, Hämtat 100604

6. Litteratur

6.1. Tryckt material

Andersson, Nils, 1995, *Att möta små barns sorg – en bok för förskolan*. Stockholm: Rädda Barnen.

Björklund, Lars och Bernt Eriksson, 2000, *Barnet i mötet med livets mörka sidor*. Stockholm: Verbum.

Brinck, Gunilla, 2004, *Sorg, saknad, sammanhang: Böcker om barn och ungdomar i svåra livssituationer*. Lund: Bibliotekstjänst.

Bromander, Jonas, 2005, *Medlem i Svenska kyrkan - En studie kring samtid och framtid*. Verbum.

Bäckström, Beckman och Pettersson, 2004, – *Religiös förändring i norra Europa - En studie av Sverige "Från statskyrka till fri folkkyrka" Slutrapport*. Uppsala: SLU Repro.

Böge, Per & Jes Dige, 2006, *Möta barn i sorg – handlingsplan för skola och förskola*. Kristianstad: Utbildningsradion.

Dyregrov, Atle, 1994, *Att ta avsked – ritualer som hjälper barnet genom sorgen*. Växjö: Rädda barnen.

Dyregrov, Atle, 2007, 2:a uppl., *Sorg hos barn – en handledning för vuxna*. Lund: Studentlitteratur.

Dyregrov, Kari & Atle Dyregrov, 2007, *Det sociala nätverkets stöd vid plötslig död – när livet måste gå vidare*. Lund: Studentlitteratur.

Ejvegård, Rolf, 2009, 4:e uppl., *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.

Foster, Sis, 1990, *Barn, död och sorg – om barn i sörjande familjer*. Södertälje: Nordstedts.

Gillham, Bill, 2005, *Forskningsintervjun – tekniker och genomförande*. Lund: Bill Gillham och Studentlitteratur.

Gyllenswärd, Göran, 1997, *Stöd för barn i sorg*. Stockholm: Rädda Barnen.

Holmsen, Merete, 2004, *Samtalsbilder och teckningar – samtal med barn i svåra situationer*. Lund: Studentlitteratur.

James, John W, Russel Friedman, 2006, *Sorgbearbetning – ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster*. Värnamo: Svenska institutet för sorgbearbetning.

John. W. James, Russel Friedman & Leslie Landon Matthews, 2001, *When children grieve – For adults to help children deal with death, divorce, pet loss, moving and other losses*. New York: HarperCollins Publishers Inc.

Jarrat, Claudia Jewett, 1994, 2:a amerikanska uppl., *Barn som sörjer – att hjälpa barn att klara av separationer och förluster*. Göteborg: Slussens Bokförlag.

Jeffreys, J. Shep, 2005, *Helping grieving people – when tears are not enough*. USA: Brunner-Routledge.

Jerlang, Espen (Red.), Egeberg, Halse, Jonassen, Ringsted och Wedel- Brandt, 1998, fjärde uppl. *Utvecklingspsykologiska teorier*. Liber AB. (Finns också i en femte upplaga från 2008, samma förlag).

Jonsson, Klara Yvonne, 2007, *Borta men ändå nära – en handbok för ledare av sorggrupper för barn och unga*. Stockholm: Stockholms Stift.

Kinge, Emilie, 2006, *Barnsamtal – den framgångsrika samvaron och samtalets betydelse för barn med samsjälssvårigheter*. Lund: Studentlitteratur.

Kåver, Anna, 2006, *KBT I utveckling – en introduktion till kognitiv beteendeterapi*. Natur & Kultur, 2006.

Lewis, Paddy Greenwall & Jessica G. Lippman, 2004, *Helping children cope with the death of a parent – a guide för the first year*. USA: Preager publishers.

Tamm, Maare, 1986 a, *Barnet och döden*. Göteborg: Esselte studium.

Tamm, Maare, 1986 b, *Barnens religiösa föreställningsvärld*. Stockholm: Verbum.

Patel, Runa & Bo Davidsson, 2003, tredje uppl., *Forskningsmetodikens grunder – att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

6.2. Otryckt material/ internet

Bladh, Evelina, 2009, *Fyra präster om död, sorg och sorgbearbetning – en pilotstudie*, studentuppsats i religionspsykologi om 7,5 hp. (Uppsatsen finns hos författaren och kan erhållas via e-post).

http://www.interloquium.com/report/2.htm	Hämtat 100505
http://lovisa.lub.lu.se/cgi-bin/webgw/chameleon	Hämtat 100516
http://www.scb.se/Pages/TableAndChart_91828.aspx	Hämtat 100516
www.sorg.se	Hämtat 100516
http://www.sorg.se/fakta-om-sorg/vad-ar-sorg/	Hämtat 100722
http://www.sorg.se/dokument/mota_barn_i_sorg.pdf	Hämtat 100516
http://www.sorg.se/dokument/sorgbearbetning_provlasning.pdf	Hämtat 100516
http://codex.vr.se/manniska2.shtml	Hämtat 100517
http://www.datainspektionen.se/Documents/faktabroschyr-pul-forskning.pdf	Hämtat 100517
http://www.nch.com.au/subscribe/	Hämtat 100602
www.attention-riks.se	Hämtat 100604

Bilaga 1: Mitt brev till intervjupersonerna

Officiellt brev till medverkande i intervju till examensarbete i religionspsykologi om barn och sorg, för teologie kandidatexamen (240 Hp)

Ni har fått intervjufrågorna skickade via mail i förväg, vilket jag hoppas har gjort att Ni kunnat förbereda era svar. Några ändringar i frågeformuläret har nu gjorts efter överläggning med min handledare Jan Hermanson, Dr. i teologi och universitetslektor i religionspsykologi – jag hoppas att detta är OK, samt att Ni fortfarande ska känna igen Er under intervjuens gång.

Ni kan när som helst avbryta Er medverkan.

Intervjuerna kommer att spelas in och sparas en månad efter framläggning 30 maj 2010, detta endast för att jag ska kunna återge dem så ordagrant som möjligt i transkribering och analys samt för att handledaren skall kunna verifiera mitt forskningsmaterial.

Ni får självklart vara anonyma och jag kommer då inte att namnge Er någonstans, varken i det skriftliga arbetet eller i den muntliga framläggningen.

Slutligen ett stort TACK för Er medverkan!

Med vänlig hälsning

Evelina Bladh Winborg, präststuderande

Bilaga 2: En av Holmsens samtalsbilder



Bilaga 3: Utdrag ur krisplan

B OM FÖRÄLDRAR ELLER SYS KON DÖI

	Åtgärd	När	Ansvarig	Kommentar
1	Den som får information om ett dödsfall kontaktar föreståndare/BIR.	Omedelbart		
2	BIR/föreståndare informerar klassföreståndare/avdelningspersonal.	Omedelbart		
3	Rektor informerar förvaltning, föräldraförening, säkerhetschef (i vissa fall).			
4	Samråd med familjen om hur klassen/avdelningen skall informeras.	Omedelbart	Klassföreståndare/avdelningspersonal	
5	Stödgruppen informeras.		Föreståndare/BIR	
6	Ev kontakter med andra skolor/förskolor, fritidsgård, förening etc.			
7	Samtal med det drabbade barnet.		Klassföreståndare/avdelningspersonal	Stödgruppens resurser utnyttjas vid behov.
8	Berörda klasser informeras.		Klassföreståndare/avdelningspersonal	Stödgruppens resurser utnyttjas vid behov.
9	Kontakt tas med familjen. Behövs ytterligare stöd?		Klassföreståndare/avdelningspersonal.	Stödgruppens resurser utnyttjas vid behov.
10	Personal rekommenderas att delta vid begravning.			