



**Kolding  
Kommune**

en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet

Vejledning til forældre og pårørende

# Støt dit barn, når livet bliver svært

## Støt dit barn, når livet bliver svært

### Død, brand, ulykke, skilsmisse, digitale overgreb etc.

Livet er en serie af uforudsete hændelser, som kommer i vejen for, at vi bare kan leve det, som vi ønsker. Hvad gør man, når livet bliver svært? Hvordan passer man bedst på de børn, som bliver medlidende i livets kriser? Det kan være kriser i form af død, brand, ulykke, skilsmisse, digitale overgreb eller andet.

Kolding Kommune har her forsøgt at komme med nogle gode råd til voksne om, hvordan man taler med børn om svære emner eller en akut situation, de har oplevet.

Folderen er tilegnet alle, som er i kontakt med børn og derfor har brug for vejledning om, hvordan man taler med dem om de svære ting. Den er generel, dvs. ikke opdelt efter emner eller børnenes alder, da den måde, børnene har behov for at blive mødt på, er den samme, uagtet om det er en akut situation med f.eks. et dødsfald eller mobning. Tilsvarende er børns udvikling meget forskellig, og hvert barn tilgås forskelligt. Vejledningen er derfor tiltænkt samtaler med børn fra 3 år, og helt op til de er 18 år.

### Vejledningen er bygget op på følgende måde:

- Eksempler på nogle af de overvejelser, vi som voksne ofte stiller til os selv i de situationer, hvor der sker noget alvorligt, og der er behov for at tale med børnene om det
- Eksempler på børns reaktioner i krisesituationer
- Litteraturliste med forslag til bøger og links til relevante hjemmesider for både børn og voksne om emnet.



” *Der må være nogen, der er bedre til at tale med børn om den slags ting?*

Når der opstår kriser i børns liv, har de brug for at blive støttet af de voksne, som de allerede kender og har tillid til. Børn er ikke i stand til at huske og bruge råd, som de får af fremmede i et rum væk fra problemerne. De har i stedet brug for at blive støttet der, hvor de er, når de er påvirkede af livskrisen.

Derfor er det forældre, bedsteforældre, kendte lærere og pædagoger, som er de nærmeste og de rigtige til at give børn den støtte, de har brug for, når livet er svært. De skal ikke tale med psykologer og andre fremmede. Det er ikke godt for dem.

”

*Skal jeg beskytte barnet mod at få besked?*

Der er mange livssituationer, som er svære for både børn og voksne. Skilsmisse, død i familien, svære ulykker. Det centrale for børnene er ofte ikke det, som konkret er sket. I mange situationer forstår de det alligevel ikke til bunds. Men de forstår det, de forstår. Og hvis vi bliver ved med at stille os til rådighed for at tale med dem, spørger de til det, de ikke forstår.

I stedet er det afgørende for børnene, hvordan det påvirker de voksne. Hvis de voksne ikke taler om det, men tydeligvis er kede af det og fraværende, så må det være helt særligt farligt.

Det er altid det, som børnene ikke får at vide, der gør dem mest bange. De kan nemlig ikke berolige sig selv, så hvis der tydeligt er noget, der ikke bliver sagt, så gør de sig deres egne forestillinger om, hvad der foregår. Og deres forestillinger er ofte endnu værre end virkeligheden.

Det, vi kan finde modet til at tale med dem om, kan ikke blive farligt. Det vigtigste er, at det ikke bliver hemmeligt. De skal vide, at det er noget, man gerne må snakke om, også når man ikke ved, hvad man skal sige. Så bliver de mindre bange, for de voksne har jo styr på det.

” *Hvordan skal jeg hjælpe, når jeg ikke selv ved, hvad jeg skal gøre?*

Voksne er altid rollemodel for de børn, de er sammen med. Når barnet skal lære at forstå verden, kigger det først på, hvordan de voksne forstår verden. Og når barnet reagerer på noget i verden, kigger det først på, hvordan de voksne reagerer. Så, hvis man kan holde hovedet koldt og hjertet varmt, så lærer barnet vigtige kompetencer, mens det er i udfordringerne sammen med en voksen.

Det er i orden, at den voksne ikke ved, hvordan situationen skal klares. Det er også i orden at sige: *”Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre (eller sige), men jeg vil gerne hjælpe dig.”* Lyt til det, barnet oplever og snak med barnet om, hvad det tænker om det.

Børn ved ikke, hvordan de skal have det. De har sandsynligvis ingen ord for de følelser, de har. Mens barnet er sammen med voksne om det, som er svært, lærer barnet, hvad følelserne hedder, hvordan de føles, hvordan man reagerer på dem og hvem, de selv er.

Vi lærer alle sammen allermest, mens livet er svært og udfordrende.



”

*Hvornår er det rigtige tidspunkt at tale med barnet om det?*

Børn er ikke i stand til at fastholde følelser, sådan som voksne er. De svinger meget mere følelsesmæssigt, selv ved alvorlige kriser, og er ikke kedede af det hele tiden. Derfor kan man ikke planlægge sig ud af at tale med børnene om det, der er svært. I stedet er man nødt til at stille sig løbende til rådighed, så det er helt tydeligt, at man er klar, når børnene er klar.

Børn tager heller ikke nødvendigvis problemstillinger op, sådan som vi ville gøre det som voksne. De siger ikke: *"Jeg er ked af det, fordi bedstemor er død, og jeg er blevet bange for at gå ude, når det er mørkt."*

Måske siger de: *"Jeg har ondt i maven."*, *"Jeg vil ikke i skole."* eller *"Jeg er bange."*

Det er i alle tilfælde vores invitation som voksne til at interessere os for, hvordan vi kan hjælpe dem. Husk: De ved ikke, hvorfor de har det, som de har det, og det er i orden at tilbyde dem forklaringer på det, gætte på hvilke følelser de oplever eller fortælle om, hvordan det er for de voksne. Ærlighed og mod til at snakke om følelser skaber den korteste vej til at få det bedre.



## Sorgreaktioner hos børn der mister

Børn, der har mistet en forælder eller en anden nærtstående, viser sorg på mange forskellige måder. Nogle reagerer med vrede, andre bliver stille og indesluttede. Nogle børn græder meget, andre græder ikke. Søskende reagerer ofte forskelligt på et dødsfald.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at et barn, som trækker sig ind i sig selv, har et lige så stort behov for støtte som et barn, der giver udtryk for sine følelser på en mere direkte måde.

Uanset hvor gamle børn er, så er nogle af de mest almindelige sorgreaktioner hos børn, når de mister en nærtstående, at de oplever:

- Angst
- Søvnproblemer og fysiske gener
- Tristhed, længsel og savn
- Vrede og opmærksomhedskrævende adfærd
- Skyld, selvbekyndelse og skam
- Regressiv adfærd eller øget modenhed
- Social tilbagetrækning





## Angst og vrede

Angst er en af de mest almindelige sorgreaktioner hos børn, der mister. Når far eller mor dør forsvinder trygheden. Børn frygter og bekymrer sig naturligt nok om, hvad der skal eller kan ske i fremtiden og med den forælder, der er tilbage.

*Når det skete med far, kan det så også ske med mor? Og hvem skal så passe på mig?*

Vrede er også en almindelig sorgreaktion hos børn. For eksempel vrede mod den der døde, mod Gud for at lade det ske, eller mod sig selv eller andre for ikke at have forhindret dødsfaldet.

Nogle børn bliver meget aggressive, fordi de føler sig svigtede. Vreden er, som gråden, en sund reaktion, og det er vigtigt, at barnet får lov til at vise disse følelser.

### **Vær særlig opmærksom, hvis barnet:**

- Bliver overdrevent føjeligt
- Isolerer sig
- Får adfærdsproblemer
- Ikke leger
- Er overdrevent ængstelig eller pessimistisk
- Har skræmmende fantasier.



## Litteratur om børns sorg og tab

Nedenstående liste er et udvalg af Koldingbibliotekernes bøger for børn og voksne. Børnebiblioteket har også en emnekasse med 10 billedbøger om døden.

### Bøger for voksne:

**At forstå sorg:** teoretiske og praktiske perspektiver. Jesper Roesgaard Mogensen, Preben Engelbrekt. Samfundslitteratur, 2013. Vejledning til professionelle i at forstå de sorgreaktioner der kan opstå hos børn og unge, der mister deres forældre eller hvis forældre er ramt af svær sygdom.

*Dyregrov, Atle* **Sorg hos børn:** en håndbog for voksne. Dansk psykologisk Forlag, 2007.

*Finger, Gertraud* **Børns sorg.** Socialpædagogisk Bibliotek, 2006.

### Kender du et barn som har mistet?.

25 tekster om at miste, skrevet til børnene og deres pårørende. Red. Jonathan Løw. Mellemsgaard, 2006

### Må man være glad når man er ked af det?:

verdens bedste snakkebog til børn. Helene Christensen m.fl. 2011. Snakkebog til børn, der kan få hjælp til at sætte ord på svære følelser i forbindelse med død, tab og sorg.

**Når børn mister:** en guide for ansatte i institution og skole. Christina Grønbeck og Klavs Holm, Børns Vilkår, 2003.

**Når små børn sørger:** et inspirationsmateriale til arbejdet med de 0-6-årige børn i børnehave, vuggestue og dagpleje. Per Bøge og Jes Dige, Kræftens Bekæmpelse, 2006.

**Omsorg: handleplan 0-6 år:** et idékatalog for vuggestuens, børnehavens og dagplejens møde med børn i sorg. Per Bøge og Jes Dige. Kræftens Bekæmpelse, 2005.

**Sorgens ansigt:** den nødvendige samtale med børn i sorg. Jes Dige m.fl. Kræftens Bekæmpelse, 2004.

**Billedbøger for børn:**

*Engelhardt, Susanne: Mor er en engel.* Kroghs Forlag, 2004.

Sofies og Jonas' mor har kræft og skal dø. Efter begravelsen er de kede af det, men det hjælper at mor nu er en engel, der våger over dem. Og så er der de gode minder. Fra 4 år.

*Erlbruch, Wolf And: Døden og tulipanen.* Høst, 2007.

And møder Døden, og får ham som følgesvend. Døden er faktisk rigtig venlig. And hjælper Døden, da han fryser, og Døden hjælper And i den allersidste kulde. Fra 4 år.

*Fløe, Jeanne Farvel mormor.* Klematis, 1997.

Leas mormor bliver syg af kræft og dør. Lea er med på hospitalet og til begravelsen. Sammen med morfar besøger hun gravstedet og lægger blomster. Fra 5 år.

*Hole, Stian Annas himmel.*

Høst, 2013.

Lille Anna har mistet sin mor og livet gør ondt. Så Anna vender sin verden på hovedet og tager far med ud på en fantasifuld og eventyrlig rejse, helt ud til bunden af himlen. Fra 4 år.

*Nijssen, Elfi Benjamin.*

Turbine, 2009.

Jonas er super glad. Han har fået en lillebror, Benjamin. Men efter kort tid bliver Benjamin syg og dør. Intet er som før - alle er kede af det, og Jonas synes ikke at mor og far er som før. Fra 4 år.

*Scharenberg, Lucy Da bedste ikke var der mere.*

Klematis, 2010.

Lillis erindring om bedstemor er tæt knyttet til mælkebøtteblomsten, og det giver hende mulighed for at bearbejde sin sorg gennem en indsigt i naturens kredsløb. Fra 4 år.

*Scherfig, Lilja* **Peter og postbuddet.**

Fahrenheit, 2010.

Peters bedstefar er død. Peter synes ikke, at han har sagt farvel, så han venter på brev fra ham. Han betror sig til det rare postbud. Sammen oplever de solnedgangen som en hilsen fra bedstefar. Fra 4 år.

*Schneider, Antonie* **Som en fugl.**

Lamberth, 2010.

På sine gamle dage flytter bedstemor ind hos Lasse og Lena. Med sig har hun fuglen Chaja. En dag finder de Chaja død i sit bur og bedstemor fortæller, da de spørger, at hun også snart skal dø. Fra 3 år.

*Sels, Tannia* **Aldrig mere og for altid.**

Klematis, 2000.

Lottes far er død. Hvad betyder det, at far aldrig kommer mere. Og hvorfor er mor så forandret. Lotte og mor udtrykker sorgen ved at miste, men også troen på, at alt bliver godt igen – men anderledes. Fra 4 år.

*Vernelen, Aag* **Et sted nær salaten.**

Turbine, 2011.

Flora og mor er i haven, da en sort fugl flyver ind i vinduet. Solsorten dør, ligesom Floras far er død. Mor og Flora begraver fuglen i haven og holder en mindefest. Fra 3 år.

### Læs mere på nettet

Du kan læse mere om emnet på disse sites:

**[www.falckhealthcare.dk](http://www.falckhealthcare.dk)**

Kig under "Sundhedsportalen" efter psykisk førstehjælp til børn

**[www.netdokter.dk](http://www.netdokter.dk)**

Søg efter børn og krise

**[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)**

Kig under "Hjælp og viden" og klik på "børn og unge"

K

Vejledning **Støt dit barn når livet bliver svært**

**Børne-, Uddannelses- og Arbejdsmarkedsforvaltningen**

Ålegården  
6000 Kolding  
kolding.dk



**Kolding  
Kommune**  
en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet