



Anna Elise 9 1/2 år

Til barn som er i sorg

- en egen del barn som gjerne må leses sammen med en voksen

Denne delen er til deg som opplever noe vanskelig i livet ditt og til vennene dine så de litt bedre kan forstå hvordan du har det. Det er leit at akkurat du måtte oppleve akkurat det du har opplevd. Det er kanskje ikke lett å være vennen til en som har det vanskelig heller. Kanskje har du en venn som har mistet noen de er glade i, eller har foreldre eller søsken som strever med sykdom eller skade, eller har kommet i fengsel.

I denne delen vil vi fortelle deg litt om hvorfor vi sørger og hvordan det kjennes. Vi vil også fortelle om hva som kan hjelpe deg slik at du kan få det litt bedre. *Når noe står skrevet med denne skrå skriften er det andre barn som har fortalt oss om det de syntes hjalp da de var i sorg.*

Ulike grunner til at vi sørger

Vi sørger når vi mister, eller er redde for å miste, noe som er veldig verdifullt for oss. Det mest verdifulle du har i hele verden er de menneskene du er aller mest glad i. Det kan være dine foreldre, besteforeldre eller søsken, din beste venn og deg selv. Vi sørger når en av disse menneskene blir alvorlig syke, veldig skadet eller blir borte. Noen blir borte fordi

de dør. Andre måter å bli borte på er at noen er på sykehuset bestandig eller kommer i fengsel. Vi sørger fordi mange ting i livet vårt blir annerledes. Kanskje blir ting hjemme hos deg veldig forandret.

Noen ganger er de voksne på sykehuset og passer den som er alvorlig syk. Kanskje må du ha mye barnevakt? Familien din kan kanskje heller ikke gjøre ting som var planlagt, slik som å dra på ferie? Kanskje får den som er syk være hjemme og da må alle ta hensyn til den som er syk?

Noen ganger blir alt forandret fordi en forelder blir det vi kaller psykisk syk og trenger behandling, akkurat som de som er syke med kroppen sin. Kanskje klarer ikke den syke forelderen din å ta vare på deg slik du trenger.

Noen ganger blir en forelder borte fordi de har gjort noe som var veldig galt og må i fengsel. Den som er i fengsel kan ikke ta seg av de som er hjemme. Da blir ting hjemme ikke lenger som før.

Når noen dør, skjer det ofte veldig mye de første dagene. Kanskje får dere masse besøk hjemme og det er mye som må planlegges. Vi sørger fordi vi aldri kan få den som er død tilbake. Når en du bor sammen med dør, blir mye hjemme hos deg forandret. Det tar lang tid før vi skjønner alle disse forandringene, som på en måte er usynlige. De er usynlige fordi det vi savner er alt det som ikke skjer mer.

Hva er sorg?

Sorg er alle de følelsene og tankene vi har når vi sørger. Sorgen bor i hele deg.

Du kan kjenne sorgen i det du tenker, i hjertet ditt eller i det du gjør med kroppen din.

Sorg gjør veldig vondt. Det kan være vondt å tenke på minner. Du kan også føle at du har vondt ulike steder i kroppen.

Fordi sorg bor inni oss, må vi vise sorg for at den skal komme ut. Når vi viser sorg kan andre se den. Vi kan vise sorg ved:

- Å gråte
- Å være sint eller lei seg
- Å være helt stille og ikke orke å bli med på ting
- Å være urolig med armer og ben og absolutt ikke orke å sitte stille
- Å være mer redd for at noe annet vanskelig skal skje
- Å snakke om det som har skjedd og det som du tenker på
- Å gjøre ting som å tenne lys, se på bilder, gå på graven eller andre steder du synes er viktige
- Å tegne eller skrive om det vi tenker.

Noen ganger viser vi mye sorg og andre ganger føler vi ikke for å vise sorg i det hele tatt. Å vise sorg kan være veldig mye forskjellig.

Siden sorg er så mye forskjellig betyr det at ulike mennesker også kan sørge forskjellig. I din familie kan voksne og barn sørge på ulike måter, samtidig. Det er ikke alltid lett å skjønne hvordan andre sørger. Det er ikke lett å skjønne hva som skjer med oss selv heller. Vi kan ikke måle sorg, eller se hvem som har mest sorg. Derfor sier vi at alle er like viktige i sin sorg.

Hvor lenge varer en sorg?

En sorg varer lenge, mye lenger enn det andre tror. Sorg varer gjerne i flere år, men sorgen er ikke like vond hele tiden. Vi kan også føle oss glade uten at det betyr at vi har sluttet å tenke på den som er syk eller borte. Vi kan være glade og sørge samtidig. På en måte kan vi si at sorgen varer hele livet fordi vi aldri helt glemmer det som vi har opplevd. Vi sier at sorg har gått over når vi har funnet ut hvordan vi skal leve videre på en god måte.

Vi er opptatt av forskjellige ting når vi er seks år, 10 år eller 13 år. Derfor vil du oppdage at sorgen din forandrer seg når du blir eldre. Kanskje viser du sorgen på en annen måte, kanskje prater du mer om det som har skjedd med andre eller kanskje tenker du på ting som du ikke tenkte på da du var yngre.





Johanne 8 år
Johanne mistet mamma i kreft. Hun har tegnet mamma i rød ballkjole på fest for å få gode minner om mamma. For å være på fest måtte hun ha med smertepumpen, den blå slangen i håndvesken hennes. Hun har parykk på seg. Den sorte døren har mamma gått igjennom. Johanne var redd for den, døren var døden. Lyset som skinner er håpet om at mamma ikke har det vondt mer.

Forståelse og hjelp fra venner, skole og andre

Når du sørger trenger du at andre tar hensyn og prøver å hjelpe deg, men det er vanskelig for andre å forstå din sorg. Ingen kan vite hvordan det føles for akkurat deg.

Kanskje har ikke de rundt deg opplevd noen som ligner på det du har opplevd. Derfor kan de trenge at du eller dine foreldre forteller hva som har skjedd og litt om hvordan dere har det. Du kan være med på å velge hva dere skal fortelle og hvem dere skal fortelle dette til. ”Jeg sier at pappa var vaktmester, i stedet for å si at han er død, så kan de spørre selv

'hvorfor sier du var'. Da er det litt lettere for dem å ta det sjokket. For da blir de forberedt på at det er noe som er annerledes."

De fleste venner og skolekamerater vet ikke hva de skal si i begynnelsen. Kanskje prøver de å være helt vanlige eller kanskje oppfører de seg annerledes når du kommer. Uansett vil vennene dine at du skal ha det godt. *"Folk blir så rare mot deg, blir så veldig snille mot deg liksom. Det blir så unaturlig. Du trenger ikke å være sånn overstøttende, hvis den som er i sorg har en bra dag så behøver du ikke å spørre hvordan går det med deg. Men er du deppa er det veldig fint at de er sånn."*

Vennene dine kan kanskje hjelpe deg ved å være sammen med deg, og gi deg noe å gjøre. Vennene dine kan vise at de fortsatt er venner med deg selv om du er mer sliten, sint eller lei deg enn før. Noen tar med seg venner på sykehuset, i kirken eller på graven eller viser dem bilder av det som har skjedd.

Noen barn kan si sårende ting til deg om det som har skjedd og som du blir lei deg for. Det er fordi de andre ikke forstår. Når noe sånt skjer må du fortelle det til en voksen som du vet kan hjelpe deg.

De voksne på skolen din kan hjelpe deg på forskjellige måter. Læreren din kan gi deg mindre skolearbeid og lekser når du har det vanskelig. Det finnes også voksne på skolen du kan snakke med hvis du vil. Mange barn

liker å snakke med helsesøster eller en sosiallærer når de er lei seg. Læreren din kan snakke med foreldrene dine om hvordan du kan få det bedre på skolen. Læreren din kan også ta opp ting i klassen slik at alle elevene vet mer om hvordan du har det. Dersom du går på SFO, trener eller gjør andre fritidsaktiviteter er det fint om du og dine foreldre forteller om hvordan du har det. Kanskje får du ikke gått alle gangene fordi du ikke orker, eller fordi familien din er opptatt med det som er vanskelig.

Hva kan du gjøre for å få det bedre i sorgen?

- fortell, tegn eller vis hva du tenker og føler til en du stoler på
- det er best om alle rundt deg vet hva som har skjedd
- du kan lage minnebøker eller fotoalbum der du kan skrive inn alt du tenker på
- finn ut hva som gjør deg glad eller trist
- du kan samle på ting som den du savner brukte
- når du ikke får sove eller har vonde minner hjelper det å fortelle det til noen, så kan de lære deg hvordan du kan få det bedre
- å trøste og gjøre noe for de andre i familien. Å være sammen i det som er vondt
- snakk med noen barn som har opplevd det samme som deg
- les så du forstår mer om sorg og hva det gjør med deg

- ikke glem at den vonde sorgen vil gå over, men du vil aldri glemme den som er død eller borte

Det er fint om du prøver å fortelle andre hvordan du har det nå. Det er ikke sikkert andre ser at du har det vondt og da kan de heller ikke hjelpe deg. *”Mamma hadde et sånt møte her på skolen husker jeg, der hun fortalte alt som hadde skjedd til klassekameratene våre og sånn. Da fikk de vite alt og da tror jeg det var litt lettere å forstå hvordan det var for oss, og at det var best at de var normale.”*

Noen liker å tegne ting de tenker på eller tegne noe til den som er borte. Andre liker å skrive dikt eller historier. Du kan ta en vanlig kladdebok eller en minnebok der du kan samle alt du skriver. *”En venninne av mamma kom med minnebøker etter at pappa døde. Det var sånne gammeldagse dagbøker. Der kunne vi skrive alt vi husket, alt vi tenkte, alt vi var lei oss for om pappa. Det var bare pappa som skulle inni der. Jeg skrev den nesten ut. Jeg var ganske liten så det var mange tanker som foregikk oppe i hodet mitt, så seinere har jeg skrevet brev om hvordan det går med oss og sånn forskjellig da. Jeg har hatt veldig mye bruk for det, sånn som når jeg ikke har villet snakke med mamma, så har jeg bare skrevet det der. Så det var veldig lurt. Du får ut alt sammen.”*

Noen liker å se på bilder når de er lei seg. Du kan også spille musikk for deg selv.

”Hver gang jeg er trist hjemme så spiller jeg piano. Triste sanger og sånn. Noen ganger er jeg bare ikke på humør til å spille glade sanger, jeg sitter og spiller i stedet for å gråte.”

Noen samler på ting fra den som er borte. Det kan være et klesplagg, en klokke, en telefon, et smykke eller noe du synes gir deg gode minner.

Noen synes det hjelper med masse nærhet. Det kan du få ved å be om å få sove sammen med noen når du er redd, be noen om å holde deg med selskap hvis du ikke orker å være alene eller be noen om å følge deg dit du skal.

Noen synes det hjelper å bli skikkelig slitne i kroppen sin. Det kan du bli ved å hoppe masse eller løpe rundt et sted det passer. Når man føler seg sint kan det hjelpe å få ut sinne på en måte som ikke plager andre. Noen eksempler kan være å rope høyt ut det du er sint for, trampe rundt huset og si jeg er så sint, jeg er så sint, eller skrive ned sinnet og krølle sammen papiret etterpå.

Noen ganger trenger vi mer hvile fordi vi sørger. Da kan det være lurt å gjøre litt mindre skolearbeid en stund. Det kan du avtale med dine foreldre og med skolen.

Hvis du tenker mye når du har lagt deg om kvelden kan det hjelpe og lese en bok til du sovner eller høre på cd med fortellinger eller musikk.

”Da bare begynner jeg å lese en bok eller snakker med hunden. Uansett om hunden ikke kan snakke engang så føler jeg at jeg får tilbake svar. Da leser jeg alltid morsomme bøker som skal få meg på godt humør.”

Å finne på noe å gjøre gir deg andre ting å tenke på og kan hjelpe de vonde tankene med å ta en pause. Det kan hjelpe å tenke at man skrur av de vonde tankene i hodet som på en tv knapp eller liksom gjemmer dem ned i en skuff.

”Jeg hadde problemer med vonde minner en stund. Jeg snakket med mamma om det og da ble det bedre. Det kommer opp av og til nå også, men det er lettere å takle det.”

Noen føler seg litt bedre når de får lov til å hjelpe andre i familien som også er i sorg. Når vi trøster andre, kan vi føle oss litt sterke selv. Siden kan den andre trøste deg når du trenger det. *”Jeg trøster mamma. Jeg pleier og klappe henne på ryggen og kose henne, også pleiere jeg å hente papir så hun kan tørke tårer og sånn. Noen ganger når jeg skal hente papir så pleier jeg å gjøre noe morsomt med det, så en gang så laget jeg skjerv av det.”*

Det kan hjelpe og vite at noen andre barn har det akkurat som deg. Det finnes alltid noen som har opplevd noe som ligner på det du har opplevd. Du er ikke alene, selv om du kan føle deg veldig ensom i din sorg. Noen steder kan barn som sørger møtes i en gruppe med en voksen.

Det finnes noen bøker til barn som handler om sorg. Disse bøkene kan du spørre etter på biblioteket.

Ordliste

Død: Hjernen vår styrer alle kroppens organer, og når hjernen dør, så dør også resten av kroppen. Vi kaller det hjernedød. Et menneske som er dødt kan ikke puste, ikke snakke, ikke tenke, ikke bevege seg, ikke kjenne noe og hjertet slår ikke mer.

Obduksjon: Ved obduksjon prøver legene å finne ut grunnen til at personen døde. Organene inni kroppen blir undersøkt av en lege.

Syning (visning): Syning betyr å få se den som er død. Syning kan skje på sykehuset, hjemme hos den døde, eller i gravkapellet. Den som er død er da stelt og kan ha på seg egne klær eller klær fra begravellesbyrået. Det er lurt at en voksen går inn først og kan fortelle deg hvordan det ser ut. På en syning kan man si farvel og legge ting eller pynt i eller ved kisten. Det er lov å ta på den som er død.

Du bestemmer selv hvor lenge du vil være der, og kan gå ut og inn om du har lyst. Mange barn synes det høres litt skummelt ut, men de fleste som har gjort det synes det var fint og fredelig å se den som er død.

Begravelse: Kisten med den døde inni blir begravd etter avskjedsseremonien i kirken. I avskjedsseremonien snakker presten, det er sanger og ofte noen i familier som snakker eller legger blomster på kisten. Etter dette bæres kisten ut av kirken og alle følger med ut til gravlunden. Alle blomstene fra kirken blir tatt med ut og blir lagt rundt og oppå kisten. Kisten blir senket i jorden og presten legger jord på.

Bisettelse: Bisettelse er veldig lik en begravelse med avskjedsseremoni. Forskjellen er at avskjedsseremonien kan være enten i en kirke, kapell eller et seremonilokale. Noen ganger bæres kisten ut for å bli kjørt til kremering, mens andre ganger blir den stående eller senket i gulvet inne i seremonilokalet. Kisten begravnes ikke i jorden som ved en begravelse, men den døde kremeres og en urne med asken settes ned i jorden noen uker etter bisettelsen.

Kremasjon: Kisten med den døde blir brent i et krematorium og asken puttet i en urne (en liten vase med lokk). Urnen med asken settes etter en stund ned i jorden på en gravlund eller kirkegård. Dette kalles urnenedsettelse. Asken etter den som er død kan også spres i naturen. Når asken spres, settes det ikke opp noen gravstein på en gravlund.

Gravferd: Gravferd brukes om både begravelse og kremasjon. I Norge skal begravelse eller kremasjon skje senest åtte dager etter døds-fallet.

Gravlund/kirkegård: Alle uansett livssyn og religion gravlegges på en gravlund eller kirkegård i Norge. Først settes det et kors på graven med navnet til den som er død, før familien får laget en gravstein slik de ønsker at den skal se ut og med tekst de selv har valgt. På graven kan man ha blomster, lys, tegninger, brev, kosedyr eller andre ting du har lyst til. Noen går ofte til graven, andre gjør det bare av og til. Det kan du velge selv. På julaften og allehelgensdag er det masse lys på gravlunden.

Kondolere: Betyr å uttrykke medfølelse. Dette gjør vi for å vise at vi er lei oss. Det er vanlig å si ”kondolerer” til familien til den som er død, og da svarer de vanligvis ”takk”. Å si ”det var leit eller det var trist” er vanlig og bedre å si til barn, og det betyr egentlig det samme som kondolerer.