

– En lettelse at noen spør

Tekst: Runa Buran Nærdal – mammaen til Hedda.

Kjenner du igjen denne bokstaven?

Ja, T.

Husker du noen navn som starter med T?

Taran, Torgeir og Tone.

Og hva med denne bokstaven, husker du den?

H!

Og hvilke navn kjenner du som begynner på H?

Hedda og Håvard.

Akkurat så enkelt som det. For min niese på fire år er Hedda en helt naturlig del av familien og et selvfølgelig navn og samtaletema. Det er påske, og to måneder siden hun mistet sin kusine i krybbedød – og jeg mistet min datter.

Venner og kolleger nevner vår Hedda i forbausende liten grad. Flere er flinke til å spørre om hvordan det går, og viser omtanke og forståelse for selve sorgen, men også på det området viker noen unna. Jeg kan fornemme utalte ord og tildekket frykt.

En lettelse at noen spør

Kjorte dere i samme ambulanse som Hedda? Hvorfor husker du ikke hvor mange leger som var i stua deres? Hvorfor tok dere på Hedda da hun lå i kista? Skulle du ønske at Hedda ikke var død?

”Der andre voksne tier, taler en fireåring. Naturlig, usentimentalt og befriende.”

Min niese forsøker å forstå det uforståelige. Hun spør og har meninger. Jeg forklarer så godt jeg kan, og prøver å sette ord på det som språk ikke kan romme. Fireåringen er nysgjerrig, og for meg er det en lettelse at noen spør.

Det har til tider vært skrekkelig vondt å møte andre barn etter at Hedda døde. Samtidig er det god terapi for meg. Jeg får bysset og luktet på babyhår, og det demper abstinensene fra urbehov som ble vekket til live gjennom svangerskapet og de første 17 fantastiske dagene etter fødselen. Jeg øker selvfølelsen gjennom å bli dyktigere til å praktisere mamma-rollen. Ikke minst får jeg reell erfaring med at barn ikke dør når jeg passer på dem... Og jeg får snakket om Hedda på en befriende måte som har vist seg sjelden å få til med andre voksne.

Dere kan jo få en ny Hedda.

Min niese lar seg ikke hemme av misforstått respekt.



Foto: MorgueFile

Hun sier det hun tenker, og spør om det hun lurte på. Hun er full av omsorg og forsøker å trøste på sin egen måte. Jeg forklarer henne gjerne at vi ikke kan få en ny Hedda, for det er bare én Hedda og hun er død og skal bo på kirkegården nå. Men at vi har veldig lyst på en ny baby som kan være levende og bo hjemme hos oss.

Der andre voksne tier, taler en fireåring. Naturlig, usentimentalt og befriende. Min datter vies anerkjennelse og interesse, og Hedda er et navn som i høyeste grad kan nevnes. Døden er et tema som popper opp i tide og utide – akkurat som min sorg. Og der andre voksne forsiktig ønsker oss lykke til videre, er min niese i full sving med å foreslå navn til vår neste datter. (Hun vet ikke at jeg allerede har drømmenavnet klart. Det får vente til det igjen spirer et liv i magen min.)

Voksne kan lære mye av barna

– Det ikke barna som skal lære av de voksne, men voksne skal lære av barna når det gjelder å uttrykke sorg. Det er en god ting å spise sjokoladecake på graven, sier pedagogisk-psykologisk rådgiver Eline Grelland Røkholt.

Tekst og foto: Line Schrader

Etter å ha jobbet med sorgstøtte til barn og ungdom i over femten år, de siste årene ved Senter for sorgstøtte ved Akershus universitetssykehus, har Grelland Røkholt stor erfaring med å snakke med barn i sorg og krise. Mens vi oftest fokuserer på at de voksne må hjelpe barna, snur vi denne gangen på det: Kanskje er det de voksne som har mest å lære av barna?

Hva kan voksne lære av barn i møte med død og sorg, Eline?

– Når et lite barn spør, blir den voksne konfrontert med det som har skjedd. Voksne forteller at det er barna som gir dem mot til å gjennomføre ritualer. Det blir en drivkraft til at de tør å gjøre ting de ikke trodde de kunne klare eller orke. I møte med barn kan ikke voksne bestemme temaet eller rekkefølgen for hva de skal snakke om, de kan ikke utsette ting til de føler seg klare til å bearbeide. Når voksne for eksempel ikke vil reflektere over hvor det døde barnet er nå, så må de det i møte med barnas spørsmål, sier Røkholt, som erfarer at dette er bra for de voksnes sorgprosess.

– Selvsagt er det også mye barna må lære av de voksne, som det å håndtere frykt. Men når det gjelder å være ærlige i problematikken, går barna voksne en høy gang!

Kan det ikke også være vanskelig å forholde seg til barn når man er i sterk sorg?

– Voksne beskriver det som slitsomt, men i stor grad befriende, at de må svare på barnas spørsmål. Slike samtaler med barn blir gode når man klarer å ta i mot deres undring og spørsmål, men det er et problematisk landskap. Foreldres utfordring er at de kan bli så emosjonelt berørt, og barn kan tolke det som at de ikke får lov til å snakke om det. Barn, også helt små barn, kan være bekymret for hvordan de andre i familien har det. Mange av barna vi møter sier at vi må hjelpe mammaen og pappaen deres.

Foreldrene ønsker jo ikke at barna skal unngå å stille spørsmål. Hva skal foreldre gjøre hvis de begynner å gråte under samtale med barn?

– Man må forklare hvorfor man gråter, at det ikke gjør noe og at det ikke er barnets skyld. Man kan si at dette er noe foreldrene må øve seg på. Vi sier i sorggruppene at i begynnelsen er det ikke noen foreldre som klarer å snakke om den som er død uten å få tårer i øynene. Derfor kan det være en styrke at barna har noen andre voksne å snakke med om disse tingene, for eksempel kan det være noen i barnehagen, en helsesøster eller en sorggruppe.

Har du noen tips til hvordan foreldre kan snakke med barn om den som er død og om sorg?

– Det er viktig å befri foreldrene fra forventningen om å måtte gjøre alt perfekt. Det er lett å forstå etterpå hva man burde ha sagt og gjort, men det er ikke like lett når spørsmål plutselig dukker opp i en hektisk hverdag. En god ting er å tenke gjennom helst før barnet spør hvor mye man som forelder ønsker å si om blant annet dødsfallet, gravstedet og hvor man er når man er død. Dette er temaer som går igjen. Informasjon om dødsårsak må være sann, men man kan bestemme hvor mye man skal si. Til barn som strever med å forstå de logiske sammenhengene, må man prøve å forklare så detaljert og logisk som mulig. De blir lettet over å få en forklaring. Det er mye mer skremmende å høre at ”han døde mens han sov”, enn å få en ordentlig og samtidig litt avansert forklaring på hva krybbedød er.

Hva med barna som ikke sier noe?

– Man kan ikke presse noen til å snakke, men man kan legge ut ”agn”, som å legge fram bilder og se om det fører til noe. Men noen barn vil ikke snakke med foreldrene. Dersom man er bekymret for barnet, kan det være andre som kan få barnet til å snakke, som for eksempel helsesøster, avslutter Grelland Røkholt.



Eline Grelland Røkholt.



Landsforeningen uventet barnedød takker KIWI for støtte til Informasjonskampanjen *Denne siden opp*.

KIWI