



LANDSFORENINGEN  
UVENTET BARNEDØD

# Lekesamtale

Et nyttig verktøy i møte med barn i sorg





## Innhold

1.	Hensikten med lekesamtaler å gjøre og å samtale	3
2.	Mål for støtte til barn i sorg og krise	3
3.	Kommunikasjon med barn ved hjelp av lekesamtale	7
	2-4 år	9
	4-6 år	12
	7-10 år	14
	10-12 år	15
4.	Barns reaksjoner i sorg og krise, og hva kan hjelpe	16
5.	Sorgstøttetilbud til barn	19
6.	Hvor kan du lese mer om barn og sorg?	20
7.	Innholdsliste for ting til en lekesamtale	21
8.	Sjekkliste	22



Dette hefte ble første gang utgitt som del av prosjektet “Leke- og samtalekasser for barn som har mistet et søsken” med støtte fra ExtraStiftelsen (2007). Veilederen ble utarbeidet av Eline Grelland Røkholt og Kari E. Bugge i samarbeid med LUB.

Den reviderte veilederen “Lekesamtale - et nyttig verktøy i møte med barn i sorg” er rettet mot foreldre, barnehageansatte, lærere og andre som ønsker konkrete redskap for



## 1. Hensikt

I dette heftet viser vi hvordan konkrete gjenstander og kjente aktiviteter kan brukes for å tematisere død og sorg, savn og minner hos barn. Dette verktøyet kalles en “lekesamtale” og består i å gjøre en passende aktivitet sammen med barnet mens man snakker. Dette kan være å leke med figurer, klippe og lime, tegne, skrive, lese eller noe annet. Utgangspunktet er å begynne en lek eller samtale med det barnet selv er opptatt av, og la samspillet få utvikle seg derfra. Det at barnet får holde på med noe samtidig, bidrar at situasjonen blir mindre intens og det blir lettere å uttrykke seg. Å møte barns på deres egne premisser skaper trygghet og inngir tillit hos barn.

- Gi barn mulighet til å uttrykke sin situasjon og sine opplevelser på måter som er mest naturlig for deres alderstrinn med lek, tegning; frihånd/tegneoppgaver, samtale, bilder, minner.
- Gi kunnskap om sorgreaksjoner og sorgprosesser på måter tilpasset ulike alderstrinn med muntlige historier, lesning, bilder, film, samtale.
- Gi foreldrene redskaper til å kommunisere videre med sine barn.
- Husk at en samtale med barn kan være så kort som noen sekunder, og at et samtale kan være å gjøre noe eller lage noe, enn bare å bestå av å snakke med ord.

## 2. Mål for støtte

*Hva er målet for støtte til barn i sorg og krise?*

### Adekvat informasjon

Informasjon må gis ut fra alder og forståelse. Informasjonen må være klar og utvetydig. Det som sies må være en sannferdig versjon av det som har hendt. Mange foreldre spør om barn skal få vite alt. Vårt råd er at alt barn kan få høre fra andre, er det viktig at foreldrene forteller selv så korrekt som mulig. Grusomme detaljer er det derimot ikke nødvendig å male ut. Den voksne som informerer må være åpen for alle hentydninger og spørsmål som måtte komme. Voksne må være åpne for å ha en samtale når barnet selv er klar for å snakke eller ta inn informasjon. Det at barnet viser reaksjoner, hentyder til eller stiller direkte spørsmål, viser de at de er åpne for å inngå i en samtale om temaet. Barn trenger ofte gjentakende samtaler om det samme, det holder ikke å snakke om dette en gang.

Barn trenger å kunne noe om den situasjonen de er kommet opp i. De trenger kunnskap om hva som er vanlig og hva som vil skje framover. De trenger å vite noe



om hva de kan vente av egne og andres reaksjoner på tapet. De må også kunne noe om hva som skjer med den døde. De trenger å vite mer enn sine jevnaldrende og andre som kommer til å spørre dem. De må vite hva som skjedde, hvorfor med mer og få hjelp til hvordan de kan svare når andre spør dem om dette.

## **Frykt og angstreduksjon**

Mange barn opplever at tryggheten blir borte når de mister et søsken. Døden kommer tett på, og dette kan igjen skape angst for egen eller andres død. Barn kan oppleve at foreldres sorgreaksjoner er sterke og skremmende. Vi vet at god informasjon og forsikringer om at dette skal familien klare sammen selv om det er vondt og vanskelig, reduserer angsten. Å få være sammen med trygge voksne er også viktig. Ofte er det om kvelden, når barna skal falle til ro og legge seg, at utryggheten kommer til overflaten. Å sove sammen med en trygg voksen kan være godt den første tiden. Noen barn blir svært opptatt av å være helt nære sine foreldre, og angsten kan utvikle seg til å gjelde frykt for mange andre situasjoner, avhengig av hva barnet har opplevd i forbindelse med dødsfallet.

Å snakke om hyggelige ting før leggetid, lese en koselig bok eller høre på rolig musikk kan dempe angst i leggesituasjon der og da. Å få snakke gjennom traumatiske hendelser og få satt ord på angsten, kan også være til hjelp, men bør imidlertid foregå på dagtid eller tidlig på ettermiddagen.

## **Å svare på barns spørsmål**

Barn vil ofte være svært følsomme for hva andre tåler av spørsmål. De kan komme med små hint om ting de lurer på, eller komme med fordekte spørsmål. Barn har ofte tanker om livet etter døden, og kan stille konkrete spørsmål om dette. Det er viktig å være åpen om at ingen kan si noe sikkert om dette. Barn kan også ha svært konkrete spørsmål som for eksempel hvordan ser den døde ut etter å ha ligget i kisten en stund? Hvor lang tid tar det å brenne et menneske? Mange voksne kan synes at slike spørsmål er utidige og ubehagelige. For barn er det imidlertid viktig å få svar på dette. Noen barn stiller ikke rene spørsmål selv, men viser med lek eller oppbevaring av gjenstander som minner om den som er død, at de tenker på og er opptatt av den som er død. Vær tålmodig med å invitere til samtale selv om barnet ikke bidrar så direkte selv. For barn med tilgang til nettet og som kan lese og skrive selv, kan det være lurt for foreldre å google enkelte ting som barnet virker veldig opptatt av, for å se hva slags informasjon som dukker opp i googlesøket. Det kan også være lurt å spørre barnet direkte om de har sett ting på nettet som handler om det de er opptatt av rundt døden.



## Godta forskjellige følelser

Barn uttrykker sine tanker og følelser på ulike måter. Alle barn har forskjellig personlighet og hadde ulikt forhold til den døde. Derfor må det være lov å snakke om den døde på ulike måter. Erfaringer viser at søsken kan ha forskjellig oppfattelse av hva som har skjedd og hvordan den døde var. Det er viktig at familien godtar forskjellige opplevelser og at barns opplevelser blir forstått og bekreftet med at ”sånn var det for deg”. Følelsesuttrykkene kan også være svært forskjellige. Noen kan reagere lite i starten, med få flere og sterkere reaksjoner over lengre tid. Noen er sinte og aggressive, mens andre igjen kan bli innadvendte og gråte. For små barn vil sorgreaksjonene blande seg sammen med og komme til uttrykk i hverdagslige situasjoner, hvor barnet reagerer med uventet mye følelser. Det er viktig at barnas følelser blir akseptert og at noen forteller at disse følelsene er normale.

## Forsikring om at det ikke er deres eller andre i familiens skyld

Barn kan ha tendens til å ta på seg skyld både for ting de har gjort og det de ikke har gjort.. Det er viktig å spørre barn om det er noe de tenker de skulle ha gjort annerledes. På den måten kan den voksne få tak i om de har slike tanker. Samtidig som det er viktig å forsikre barn om at det som skjedde kunne de ikke ha gjort noe med. De kan også tro, ut ifra ting som blir sagt rundt dødsfallet eller det at Politiet kommer, at noen andre i familien har skyld i dødsfallet. Dersom noen har forsøkt å hjelpe den som er død da det skjedde, slik som leger eller politi er det viktig at man forteller til barn at andre har forsøkt å hjelpe så godt de kunne, selv om det ikke gikk.

## Hjelp til å uttrykke følelser og fortelle om sine opplevelser

Vi kan ikke beskytte barna fra vonde følelser, men vi kan hjelpe dem å uttrykke følelsene på en god og hensiktsmessig måte. Mindre barn uttrykker seg ofte gjennom lek, det de gjør eller ved tegning. Å observere barnas lek og få barna til å fortelle om sine tegninger, kan gi viktig informasjon om hvordan barna har det. Større barn kan hjelpes ved at vi får dem til å fortelle om sine opplevelser, eller at skrive ned sine tanker i dagbokform eller med setningsutfyllelse (Når jeg tenker på... blir jeg...).

Å fortelle om andre barn som har vært i lignende situasjon eller lese fra en bok som beskriver følelser i sorg, kan hjelpe barn til å forstå sine reaksjoner. For barn er det viktig at de opplever kontroll i situasjoner der deres følelser blir fokusert. Barn er redde for å bli overveldet. Barn liker blant annet ikke å bli stilt for mange direkte spørsmål om reaksjoner og følelser. Da er det lettere å fortelle om andre barn og spørre om barnet kjenner seg igjen eller ikke. Det er viktig at voksne respekterer barnets ønske om kontroll og medvirkning til å styre innholdet i samtalen.



### **Å bli tatt med og få delta aktivt**

Barn ønsker å delta og være viktige personer i familiehendelser. Ved å legge tilrette slik at barn kan få forberedt seg og deltatt, gjør vi det mulig for barna å ta en aktiv del i hendelser og ritualer.

### **Å få leve normalt og ha det gøy**

Barn kan trenge hjelp til vennekontakt og støtte fra omgivelsene. Barn trenger å få vite at det å le og ha det gøy er lov, selv om de har mistet et søsken. Ingen klarer å bare sørge hele tiden. Vi kan være både glad og lei oss samtidig, og det er fint at barna klarer det. Selv om foreldrene kanskje ikke klarer det med en gang, er det også viktig for dem at barna har det bra også. Det er fint om barn får vite dette, så de ikke får dårlig samvittighet for å kose seg og ha det gøy.

### **Muligheter til å minnes**

Hvordan familier velger å minnes den som er død, kan være forskjellig. Noen har alltid et lys tent for den døde, andre går på graven, andre igjen henger opp bilder av den døde eller lager fotobøker. Barn er ofte opptatt av dette. De er fint for barn å lage sin egen minnebok, eller lage andre minner de synes er fine.



### 3. Kommunikasjon med barn ved bruk av lekesamtale

*Dersom du er en hjelper utenfor familien:*

#### **Snakk alltid med foreldrene først**

Da vet du mye om hva som har skjedd, og det blir lettere for deg å hjelpe barnet til å forstå og sette sammen sine biter og bilder av situasjonen. Gi foreldrene informasjon om hva som er viktig for deres barns mestring av denne situasjonen (bruk relevante informasjonshefter om barn og sorg).

#### **Fortell om deg selv**

Barn vil gjerne vite noe om den voksne. Fortell gjerne at du også har mistet et barn og at du vet mye om hvordan dine og andres barn har hatt det etter å ha mistet søsken brått og uventet.

#### **Avtal med barnet når du skal snakke med ham/henne, hvor og hvor lenge**

Barn ønsker å vite hva de skal være med på. La gjerne foreldre eller søsken (om barnet ønsker det) være tilstede i samtalen, men vær tydelig på at det er barnet som er i fokus.

#### **Snakk om hendelsen først**

Begynn med å gi kort informasjon om det du vet om hendelsen. Få så barnet til å fylle ut bildet; hvor var de da dødsfallet skjedde, hvordan fikk de vite om det, hvordan var det på sykehuset og så videre. Ikke spør etter følelser, men kommer de bør du fortelle at dette er normalt. Fortell også hva de kan gjøre med det.

#### **Viktig for barnet at mor og far får hjelp og at barnets ansvar blir avklart**

Det er viktig for barn å se at noen også hjelper deres mor og far. Mange barn føler et ansvar for å hjelpe foreldrene. Det er fint at de til en viss grad hjelper til. Barn er ofte bekymret for hvordan det vil gå med foreldrene og familien deres videre. De må imidlertid få tid til og støtte på å også få leve sitt normale liv og at andre skal ta ansvar for å hjelpe foreldrene igjennom den vanskelige sorgen.



## Konkrete tips til når du skal igangsette en lekesamtale

Husk at et viktig utgangspunkt er å begynne en lek eller samtale med det barnet selv er opptatt av. Det at barnet får holde på med noe samtidig, reduserer følelsestrykket hos barnet og mange opplever at det blir lettere å uttrykke seg. Her er konkrete råd for hvordan ta i bruk gjenstander og kjente aktiviteter.

### Spør barnet om han/hun liker å tegne eller lage noe med ark

La barnet velge ark og farger. Introduser klistremerker og lignende når du ser at barnets konsentrasjon begynner å avta eller at de strever litt med det de lager.

### Vær direkte i dine spørsmål

Still bare ett spørsmål av gangen og gi barnet tid til å svare. Et svar fra barn kan være bare noen få ord, eller en lengre historie. Hvis barn synes det er vanskelig å svare på spørsmålet, går det an å spørre om barnet kan si noe om hvorfor det er vanskelig å svare.

### Hjelp barnet å beholde kontrollen og gi de informasjon

Ikke spør for mye. La samtalen komme av seg selv gjennom lek og tegninger. Det viktigste er at barnet gjennom informasjon fra deg, forstår at de følelsene de har er normale, at det er noe som kan hjelpe for ubehagelige følelser og at det vil bli bedre. Trenger barnet hjelp med vanskelige og intense følelser skal de henvises til profesjonelt hjelpeapparat.


### Vær var for når det blir for mye for barnet, avslutt samtalen i tide

Ikke press barn til å snakke eller delta mot deres vilje. Det går an å gi informasjon tilpasset barnet til foreldrene så barnet hører det eller snakke med foreldrene om hvordan de kan informere barnet selv.

### Forbered deg på å snakke om vanskelige tema knyttet til døden

Barns forståelse av og kunnskap om døden utvikles etter hvert som de blir eldre ut i fra kognitive endringer, men også på bakgrunn av erfaringer og kunnskapsoverføring. I vår kultur har vi hatt tendens til å unngå temaer som sykdom, død og sorg, slik at mange barn ikke har fått slike erfaringer. Noen barn tror at doktorer kan gjøre alle friske igjen. De har selv erfaringer med at de har vært syke og blitt friske igjen etter kort tid. Kanskje har de ikke tidligere opplevd dødsfall i nær familie. Andre har hatt sine aller første erfaringer med døden gjennom å finne døde dyr i naturen. Dette er erfaringer som gjør at barn kommer nærmere en forståelse av døden.





Når barn opplever dødsfall i familien vil de ofte ha mange spørsmål, selv om de ikke alltid tørr å spørre. Barn trenger å vite hva som skjer når man dør og hva som kommer til å skje med den døde etterpå. Et godt utgangspunkt er å spørre barna hva de selv tror i forhold til døden.

Eksempler på spørsmål som barn stiller: Kan en død person bli levende igjen? Kan du komme tilbake til livet etter at du er død? Kan man gi medisiner så en død kan bli levende igjen? Kan en død person fortsatt høre? Er folk forskjellige etter at de dør? Er det noen en død person kan gjøre? Hva er det som gjør at mennesker dør? Hvordan dør mennesker? Kan mennesker dø fordi de er slemme? Kan mennesker dø fordi noen ønsker at de skal dø? Hva skjer etter døden? Og hva skjer etter at kroppen dør? Evt. se bøkene Hva skjer når vi dør og Dødenboka

## For aldersgruppen 2-4 år

En vid rekke av reaksjoner er vanlig: Irritabilitet i hverdagssituasjoner, stort behov for fysisk nærhet og oppmerksomhet, men også mer umoden atferd med for eksempel tommelsuging/smokkbruk eller sengevæting som barnet egentlig har vokst fra. Barna kan også bli uvanlig snille og trøstende, og ønsker å dempe egne behov ved å bli særlig medgjørilige. Barn har begrenset kapasitet til å tolerere intense vanskelige følelser over lengre tid. De vil derfor bruke avledning til andre ting som en måte å regulere dette på. Det er ikke uvanlig at barna unngår å snakke direkte om tapet, eller om andre temaer de opplever som sterke og vanskelige. Sterke følelser kan også ventileres gjennom protest, sinne og uro i ordinære hverdagssituasjoner som påkledning, måltider, leggetid osv. Små barn kan få separasjonsangst til nære og trygge omsorgspersoner, som blant annet kan uttrykke seg som klengete atferd.

Barn i denne alderen er særlig avhengig av, og sensitive for, hvordan andre barn og voksne i familien reagerer. Samtidig kan barn under fire år bli tilsidesatt fordi andre forstår dem som for små til å delta i samtaler, ritualer eller andre sentrale hendelser for familien. Det er viktig at alle barn får delta på sin måte, slik at historien blir slik at de var med selv om de ikke forstod så mye direkte av det der og da.

### Kommunikasjon med denne aldersgruppen

Små barn kan lure på, og jobbe mentalt med, tanker om døden, om de selv forårsaket døden, om det kan skje med andre eller dem selv og være opptatt av hvem som skal passe på dem nå. De vil imidlertid ikke nødvendigvis uttrykke dette direkte, eller stille eller svare på direkte spørsmål, om dette. Derfor må deres tanker og fortellinger



komme frem gjennom lek, gjenstander, lesing, bildebruk, tegning osv. Se nøye på hvilke gjenstander barnet er opptatt av, om det er noe som minner om den som er død eller de som har skjedd.

Lek kan brukes av barn for å prøve å forstå en i utgangspunktet uforståelig situasjon eller opplevelse. Tematisk lek kan hjelpe barn til å bearbeide og uttrykke følelser og konkrete opplevelser. All type lek kan brukes for å bearbeide vanskelige følelser. Barns lek er tilsvarende med at voksne gir uttrykk for følelser på våre måter. Desto yngre barna er, jo mer er barna avhengig av lek. La derfor barn leke begravelse, sykehus m.m..

Gjennom de gjenstandene som brukes i leken eller gjennom gjenstander som minner om hendelsen (bilder, tegning osv) vil barnets egne opplevelser kunne utløses som spontane tanker og fortellinger i en samtale. Oftest vil dette bestå av noen få ord, en enkel setning eller muligens en litt lengre historie: ”Mamma lei seg, hun har tårer” eller ”Vi har ikke baby mer hjemme”. Her må barnet få hjelp av en voksen som kjenner historien, til å si mer om situasjonen barnet er i. Les mer om sorg hos små barn i heftet ”Når de minste sørger - om sorg og støtte til barn under seks år” (LUB 2014)


Barna vil også kunne fortelle om sine opplevelser gjennom det de gjør og hvordan de bruker kroppen sin. Barn i denne alderen kan eksempelvis være svært opptatt av å bære rundt på, eie og ordne med gjenstander, som de knytter sterkt til den de har mistet eller det de har opplevd.

## Tegning

Barn i alderen 2- 4 år kan ha svært varierende tegneferdigheter. Etter å ha sittet sammen med barna og sett på bilder, bøker eller lignende, kan det være hensiktsmessig å gi barnet en relativ konkret tegneoppgave. For mange barn vil det være til stor hjelp å få mulighet til å bruke passende klistremerker, glansbilder og lignende sammen med tegningen: hjerteklistremerker sammen med en enkel tegning av den som er død eller blomsterglansbilder for å lage collage fra begravelsen. Barn i denne alderen finner det ofte svært givende å lage noe eller tegne til den som er død, noe man kan henge opp hjemme eller legge på graven.

## Kosedyr

Kosedyr kan brukes på flere måter i samtalen. De kan være trygge å bare ha i armen mens man snakker, eller den kan være en slags tredjeperson man snakker om; eksempelvis ”denne heffalommen er litt redd for alt som er nytt, hva er du redd for?” eller



”om denne bamsen mistet broren sin, tror du han hadde blitt mest sint eller mest lei seg da?”. Kosedyret kan også fungere som demonstrasjonsdukke; kan du peke der lillebror var syk osv.

## Duplo

Med enkle figurer og dyrefamilier kan man igangsette en samtale mens man stiller opp duploen: ”Vi later som at denne bjørnen var syk, og så måtte den få hjelp.... Hva skal vi hjelpe han med?” Eller man kan la barnet finne frem i figurene selv og komme i gang med litt lek på egen hånd før man som voksne inviterer seg forsiktig inn i leken; ”det var et fint sted for bjørnene, skal de sove eller?” Når man er med i leken kan man begynne å sirkle samtalen inn på det temaet man har som mål å snakke med barnet om. Flere barn i familien kan også starte en lek sammen og den voksne observerer da leken og inviterer seg inn når det faller naturlig. Leken blir lettest omfangsrik i temaet dersom det er flere figurer med, store og små, som en familie. La barnet få styre og se gjerne etter om barnet selv kommer med forslag til løsninger som hjelper eller trøster de minste dyrene i familien. Hvis ikke kan du selv gjerne komme med forslag til hva som kan hjelpe smådyrene i leken. Dersom barnet konsekvent overlater de minste dyrene til seg selv i leken, kan du spørre om barnet selv har følt seg helt alene når noe var vanskelig.

## Bøker

De minste barna har sjeldent tålmodighet eller oppmerksomhet til å lese hele bøker. Derfor er det best å på forhånd velge ut enkelte sider eller bilder man vil fokusere på. Er man godt kjent med en bok kan man få utrolig mye ut av bare ett bilde; ”Dette er avisen fra da Herr Muffin døde. Det er en dødsannonse, har du sett sånn før?” eller finn en avis og vis frem en dødsannonse. Det gjelder å velge de bøkene, sider og bilder som ligger så nært opp til det barnet selv har opplevd som mulig slik at innholdet har helt konkret relevans for barnet. Hvilke bøker, sider, bilder man velger å bruke vil variere noe fra familie til familie.

Barna vil også kunne fortelle om sine opplevelser gjennom det de gjør og hvordan de bruker kroppen sin. Barn i denne alderen kan eksempelvis være svært opptatt av å bære rundt på, eie og ordne med gjenstander, som de knytter sterkt til den de har mistet eller det de har opplevd.



## For aldersgruppe 4-6 år

Barn i 4- 6 års alder er ”her og nå”-orientert, har god hukommelse og får raskt assosiasjoner til noe de har opplevd før. De kan trenge hjelp til å hente fram tidligere opplevelser, som for eksempel det som skjedde rundt selve dødsfallet. Ved å bruke fortellinger, bilder eller andre ting som minner om det som skjedde, husker ofte barna godt fordi det er lettere å gjenkjenne noe enn å skulle gjenkalle det selv fra hukommelsen.


Barn i denne alderen kan ha skjør selvbevissthet i konkrete hendelser og deres forklaringer kan være sprikende og usammenheng. De kan ofte fortelle om ”små” ting som kan være av vesentlig betydning for tapserfaringen. Det er derfor viktig å kjenne barnets historie, gjerne fra å ha snakket med foreldrene. De trenger en veksling mellom egne uttrykk og voksnes forklaringer. De er ofte spontane og opptatt av det som angår dem selv, og trenger gjerne at den voksne hjelper til med god struktur.

Barn i denne alderen kan veksle mellom å forstå at den døde ikke kommer tilbake, og det intense ønske om at det skal skje. Dette kan gjerne komme til uttrykk ved at de grammatisk snakker om den som er død i nåtid, slik som ”jeg leker med søsteren min hjemme” som er lik tanken ”jeg ønsker at jeg fremdeles kunne lekt med søsteren min hjemme”. De forstår imidlertid at den døde faktisk ikke er hjemme, men de kan ikke nødvendigvis svare på abstrakte spørsmål som hva det betyr å være død (for eksempel at døden er endelig og universell). De kan tro at det er en magisk sammenheng mellom tanker eller ønsker og det som skjer.

Mye av bearbeidingen av opplevelser skjer gjennom barns lek. Lek er barnets måte å prøve å forstå en i utgangspunktet uforståelig situasjon eller opplevelse. Leken hjelper barn til å bearbeide og uttrykke følelser. Tid til fri lek der barna kan leke ut opplevelser rundt døden er viktig. I den alderen kan enkelte leker få menneskelig karakter. Ofte tegner barn mye gjerne til den som er død, og den voksne samtale med barna om tegningen etterpå kan være en viktig bearbeiding av opplevelser med sykdom, død og sorg.

### Tegning og oppgaver

- Gi barnet mulighet til å velge farge på ark og tegneblyanter, tusjer.
- Tegne, klippe-lime eller pynte en hilsen til den som er død.
- Tegne det som skjedde, eventuelt også skrive dersom barnet kan skrive.

- 
- Tegne en vanlig dag, hva de gjør da.
  - Tegne familien sin.
  - Tegne tankebobler med tanker som de har mye i hodet
  - Bruk glansbilder og klistrebilder til å ”hjelp” på tegning

### **Kosedyr, dukke og film**

- Kosedyr som trygghetskaper eller som tredjeperson å snakke om.
- Se filmen om ”Heffalompen”, og snakke om at det er vanlig å være redd for det ukjente. Hva kan vi gjøre når vi er redde?
- Bruk dukken til å illustrere den som er død og hva som skjer når vi dør.

### **Playmobil**

Barnet kan velge mellom ulike menneskefigurer, sykebil osv..

Gi mulighet til å leke det som har skjedd og snakke om dem som prøver å redde liv og hva de gjør.

### **Bøker og hefter**

- Lese fra ”Pelle og de to hanskene” av Kari Vinje (om syning og begravelse). Snakk om barnets opplevelser og reaksjoner ut ifra dette. Eller les fra ”Mimmi og Lillesøster” av Kari Grossmann.
- Se eventuelt på bilder fra syning etc som familien har. Aktuelle hefter fra LUB: Les fra ”Søskenfortellinger” - for og av barn som har opplevd å miste et søsken.
- Les avsnitt fra ”Når de minste sørger” - og se bilder - særlig om å snakke om døden (s. 16 og 17) og fra ritualkapittelet (s. 24 og 25).
- Gi minnebok (om søskenet som døde og ting de har gjort sammen som søsken). Begynn å skrive i den, lime inn bilder.
- Bruk ”Dødenboka” av Pernilla Stalfelt som utgangspunkt for å snakke om døden.
- Gi barnedelen fra heftet ”Skolebarn og sorg” (LUB) til de som har begynt på skolen.
- Se bilder i ”Hva skjer når vi dør?” av Atle Dyregrov



## For aldersgruppe 7-10 år

I aldersgruppen 7-10 år er barna ofte opptatt av det konkrete: Hva vil skje med meg nå? Hvordan vil det gå med foreldrene mine? Hvorfor blir kroppen kald når man dør? Hvordan blir den døende seende ut over tid? Barn i denne alderen klarer i større grad å framstille sine historier og erfaringer mer sammenhengende. De kan trenge hjelp til å lage sammenhengende historier og tydeliggjøre viktige poeng.

De er i større grad selvbevisste, men kan trenge hjelp til å se sosiale sammenhenger og hendelser uavhengig av seg selv. De kan trenge hjelp til å skape forståelse for ”de andres” perspektiv i forhold til deres eget. Samtidig kan de være meget opptatt av hvordan de andre i familien har det, og begynne å beskytte dem fra sine egne reaksjoner.

Barn har i denne alderen utviklet konsekvens- og regeletikk som gir opphav til skyld, og det er derfor viktig å avklare følelser av skyld og ansvar som barna ikke bør ta på seg. Gjerne kan man spørre barnet om det er noe de skulle ønske at de hadde gjort annerledes, i stedet for å spørre direkte om skyldfølelse.

### Tegning og oppgaver

- Gi barnet mulighet til å velge farge på arket, fargeblyanter eller tusjer.
- Tegne, klippe-lime eller pynte en hilsen til den som er død
- Fritegning eller tegneoppgaver; tegne familien sin, venner, det som skjedde, fritid saktiviteter osv. Spør barnet om hva de har tegnet og hvordan det de har tegnet er blitt forandret etter dødsfallet. Man kan også tegne eller skrive om ting som minner om den som er død og det som skjedde på den ene siden av arket, og tegne eller skrive om andre ting man er opptatt av i egen hverdag på den andre siden.
- Glansbilder, bilder, klistremerker osv til å pynte med.

### Dukke og film

- Er de for gamle til å bruke dukke?
- Vise filmen ”Heffalompen” og snakke om det som skremmer oss etterpå.
- Bruk eventuelt boken ”Det er lov å være redd”. Se an modenhet og alder.

### Playmobil

Ha playmobil utstyret tilgjengelig, se om barnet begynner å leke med dette selv. Følg opp det som barnet leker. Se an modenhet og alder.



## Bøker og hefter

- Aktuelt hefter fra LUB: "Søskenfortellinger" - for og av barn som har opplevd å miste et søsken. Les fra barnedelen fra heftet "Skolebarn og sorg".
- Lese fra "Pelle og de to hanskene" av Kari Vinje (syning og begravelse) og spør om barnets tanker og opplevelser rundt dette.
- Bruk "Dødenboka" av Pernilla Stalfelt og eventuelt "Hvorfor dør vi" av Eirik Newth avhengig av modenhet og interesse.
- Les fra boka "Hva skjer når vi dør?" av Atle Dyregorv
- Gi minnebok og snakk om hvordan de kan lage denne.

## For aldersgruppen 10-12 år

Barn i aldersgruppen 10-12 år er ofte ambivalente i forhold til deres avhengighet til foreldrene og mer redde for å bli sett på som annerledes av omgivelsene. I en sorg-situasjon kan de være redde for å vise følelser så andre kan se det. De kan gå aktivt inn for å skjule sine sorgreaksjoner for andre. Ytre sett kan det virke som de mestrer tapet selv. Sinne er en mer akseptabel følelse enn hjelpeløshet for barn i denne alderen. Økende grad av kringling, irritabilitet og opposisjon eller annen type "vanskelig" atferd, kan være måter sorgen kommer til uttrykk på.

Barn i denne alderen vil stort sett kunne følge en "voksen" dialog, tenke hypotetisk (hvis-så) og derved også tenke seg ulike alternative måter å løse ting på. Barn i denne alderen tenker ofte veldig idealistisk og mener at de skal kunne ta ansvar og få til mye selv, noe som ikke alltid er praktisk mulig å få til. Det er viktig å ikke stille for store krav til selvstendighet.

Venners reaksjoner og stor grad av usikkerhet om sin egen rolle preger denne tiden og gjør det vanskelig for barn i denne alderen å snakke med venner om hvordan de har det i sorgen. Venner kan derimot være en god distraksjon fra sorgen, ved å representere helt andre ting å tenke på og gjøre enn det som er relatert til tapet.

## Tegning og oppgaver

- Be de skrive eller tegne det som har skjedd gjerne i 3-5 ruter som en tegneserie, tegne familien sin, foreldrene, venner, fritidsaktiviteter etc. Snakk om det de har tegnet/skrevet om. Evt. finn bilder i ukeblad og lag en collage om det barnet er opptatt av i sitt eget liv.



- Ønsker de ikke å tegne eller skrive, kan du spørre om det som har skjedd og samtale om situasjonen. La gjerne barnet fritegne eller lage noe mens dere snakker sammen. Det å gjøre noe konkret eller gå en tur mens man snakker hjelper barnet til å holde kontroll over følelsene i situasjonen.
- Snakk om sorgreaksjoner som er vanlige hos jevnaldrende og fortell om hvordan andre barn har hatt det når slike ting skjer. Spør om han/hun også har det slik? Har barnet noen spørsmål om dødsfallet, døden, ritualer etc.?

### Bøker og hefter

- Introdusere muligheten til å skrive dagbok eller minnebok. Gi dem en bok som de kan bruke til dette. Spør om de har et fint bilde av seg selv sammen med det søskenet som døde. Se på bilde og lim det eventuelt inn i boken.
- Gi LUB- heftene ”Ungdom og sorg” eller barnedelen av heftet ”Skolebarn og sorg” avhengig av alder og modenhet.
- Boken ”Hvorfor dør vi” av Eirik Newth kan være et fint utgangspunkt for å snakke om døden.
- Aktuelt LUB-hefte: “Søskenfortellinger” - for og av barn som har opplevd å miste et søsken.
- Bok: “Hva skjer når vi dør?” av Atle Dyregrov
- Bok: Sorg av Anna Fiske

## 4. Barns reaksjoner i sorg og krise, og hva kan hjelpe

### Uro

Mindre barn blir ofte urolige når det er noe som oppleves som ubehagelig eller ukjent. Hvis det blir snakket om noe vanskelig, kan de prøve å få oppmerksomheten bort fra det ved å tulle og tøyse eller bli veldig fysisk aktive. Mange foreldre blir fortvilte over at de ikke når fram når de ønsker å snakke med barna om det som er vanskelig. For barna blir ofte mye informasjonen for overveldende eller skremmende. Tilnærmingen til barna må derfor være forsiktig. Gjennom små og hyppige samtaler kan man komme inn på vanskelige temaer ut ifra barnets tanker rundt det. En samtale trenger ikke vare i mer enn noen få sekunder.

Mange barn opplever også at det er når de sitter i ro, for eksempel på skolen, at triste og vanskelige tanker presser seg fram. Rolige situasjoner gir mer rom for tankene i hodet. Noen avleder da seg selv ved å ta kontakt med medelever eller bevege på seg. Konsentrasjonen hos barn i en vanskelig livssituasjon er også redusert,, og barna kan





bli et uro-moment i klassen eller gå glipp av undervisningsinnholdet. Mange lærere fortviler over dette fordi de vet at barnet har det vanskelig hjemme. Tiltak som kan holde på barnets konsentrasjon er at barnet sitter i nærheten av læreren eller får tydelig og direkte veiledning på hvordan de skal løse oppgaver. Å få utløp for uroen ved å løpe rundt skolegården kan også være til hjelp eller få gå til et avtalt sted å hvile seg.

## Sinne og aggresjon

Barns frustrasjonstoleranse blir redusert av sorg. Noen blir lettere lei seg, noen lettere sinte. Dette handler ofte om hvordan barnet tidligere har reagert i stressede situasjoner. Sinne er også en følelse som dekker over eller kamuflerer slik det egentlig er ; hvis et barn ikke ønsker å snakke om vanskelige ting kan de bli sinte i stedet. Det er lett å forstå at barn blir sinte over sin situasjonen. Det kan oppleves urettferdig at akkurat de skal ha det sånn hjemme. Andre barn kan oppfatte at her er det en som blir fort sint og dette kan friste til erting. Gi barnet bekreftelse på at du forstår sinne, og hjelp barnet til å få utløp for dette på måter som ikke skader barnet eller andre rundt dem. Å skrike i et lukket rom, ute i naturen, slå løs på en punching ball kan få den verste spenningen ut og kanskje gi åpning for å snakke om det vanskelige når man er i situasjoner der barnet ikke er så sint lenger.

## Søvnproblemer

Engstelse og triste tanker kan gjøre innsovning vanskelig for mange barn. Det kan føre til at de stadig står opp, ikke vil sove i egen seng, ikke vil legge seg uten at foreldrene er hjemme osv. De kan plutselig trenge at noen sitter hos dem til de sovner. Dette kan bli vanskelig i en familie som allerede har lite energi igjen. Gode hyggelige leggeritualler som å lese en hyggelig bok på sengekanten, å lyttet til avslappende musikk (det finnes musikk beregnet på innsovning) eller lydbøker kan hjelpe. Når foreldrene ikke er hjemme, må barna være godt informert om hva som skjer og når de kommer hjem. Å sove sammen med barnet en periode kan også hjelpe. Eventuelt kan barnet sove sammen med søsken.

## Generell engstelse

Noen barn uttrykker mer engstelse. De kan få separasjonsangst og fantasipreget, urealistisk frykt. Det er viktig å sette ord på denne frykten og at barn får kunnskap om det som skjer slik at angsten ikke får bre seg. Barn trenger å snakke om forskjellen på det som er reelt farlig (slik som å gå midt i veien uten å se seg for) og på det som er innbilt eller fantasilaget farlighet (slik som ”tenk om skolen faller sammen i morgen”). Barna kan være redd for døden, eller at det skal skje noe der de mister helt kontrollen (de kan ha hatt opplevelser rundt dødsfallet som har vært skremmende og hvor de har



vært hjelpeløse). Det er i slike tilfeller viktig at barna får mestringsalternativer om noe slikt skulle skje igjen: Hva skal de gjøre, hvem kan de ringe osv.? Flere barn tenker også at om de kom i vanskelige situasjoner, så ville de være helt alene. Snakk derfor om hvem barnet har rundt seg som kan hjelpe, og nevnt opp alle instanser og mennesker som ville kommet for å hjelpe barn i nød.

### **Tristhet**

Noen barn reagerer på stemningen hjemme med å bli triste. Gleden er borte og barn blir mer stille og tause. Noen føler at de endrer seg mye i forhold til vennene sine og ønsker ikke så mye kontakt med enkelte av dem som før. De foretrekker å være alene. Noen barn sier at vennene mine forstår meg ikke lenger, og det er ofte helt reelt for situasjonen. Det er viktig å snakke med barna om vennene, og at foreldrene informere foreldrene til vennene til barna om hvordan barnet har det. Det er også viktig å finne ut hva som ligger bak tristheten. For noen barn hjelper det å skrive ned tankene sine, andre kan ha hjelp av å male. Barn og ungdom som blir deprimerte (fordi flere vanskelige ting faller sammen i tid) kan få god hjelp gjennom Barne- og ungdomspsykiatrien (BUP).

### **Snill og hjelpsom**

Det er viktig å snakke med barna om hva man forventer av dem i den situasjonen familien er i, og hva foreldre ikke forventer eller ønsker at barna skal bekymre seg for. Dette er de voksnes ansvar. Understrek at det ikke er barns oppgave å være bare snille og hjelpsomme, men at alle barn trenger å ta plass til å gjøre slikt som andre barn gjør.


### **Konsentrasjonsproblemer**

I psykisk pressede situasjoner tar tanker om dette ofte mye plass og energi. Man opplever en kognitiv svikt, altså en reell vanske med konsentrasjon, minne og innlæring. Mange eldre barn opplever at de husker dårligere, at de kan sitte og lese uten å huske stort etterpå. Matematikkoppgaver er også for noen vanskelige å løse fordi det involverer flere mentale ressurser. Flere opplever at de gjør det dårligere i matematikk og at større oppgaver er vanskelig å få ferdig.

Det er viktig at barna forstår at dette er normale reaksjoner. Noen barn kan trenge mindre press en periode ved å få lengre tid på lekser, slippe større arbeider osv. Gå i samtale med skolen om hvordan barnets sorgreaksjoner oppleves og be om måter læreren kan tilpasse oppgaver og krav i skolen på.

### **Vennekonflikter**

Venner er svært viktig i barns liv, og redsel for å miste venner kan være sterk. De kan være redd for at ved å fortelle sannheten så vil andre se annerledes på dem. Er venner



godt informert og forstår de reaksjoner den sørgende har, blir det lettere å unngå konflikter og uvennskap. Venner er gode ressurser for barnet til å tenke på og være opptatt av andre ting..

### **Taushet og vegring for å delta i situasjonen**

Noen barn ønsker ikke å være med på sykehus eller snakke om det som har skjedd. Når foreldre prøver å samtale, trekker de seg bort og svarer ikke på spørsmål. Når kommunikasjonen mellom foreldre og barn kan ha låst seg fast kan hjelp fra en nøytral tredjeperson som barn og foreldre får tillitt til, være viktig. Man kan også si til barnet at det er noe man vil fortelle, men at barnet ikke trenger svare. Så kan den voksne fortelle sitt og si at de bare synes det var viktig at barnet fikk vite. Det er viktig å avslutte uten forventninger til respons fra barnet.

## **5. Sorgstøttetilbud til barn**

- Støttegrupper for barn som har opplevd traumatiske dødsfall (eksempelvis på Romerike og i Oslo)
- Sorgstøttetilbud for barn, ungdom og deres familier. Sykehustilbud og kommunale tilbud
- Støttetilbud knyttet til skoler (helsesøstertjenesten)
- [www.sorggrupper.no](http://www.sorggrupper.no) gir oversikt over alle tilbud i landet

### **Når henvise til BUP**

- Angst som går utover hverdagslivet. Eksempelvis søvnproblemer som gjør at barnet ikke klarer å gå på skolen, angst for flere og flere ting, som for eksempel å gå til skolen eller være utenfor hjemmet, ta heis, være alene på rommet osv.
- Store endringer i barnets væremåte. Overopptatthet av alt som er trist og vanskelig, tiltrekning mot depressiv musikk, selvskading og lignende.
- Isolasjon over lengre tid. Mistet kontakt med venner. Overopptatt av det som har skjedd.
- Sinne som er skadelig for barnet eller de som er rundt barnet. Voldelig og aggressiv.
- Store konflikter i familien som påvirker barnet sterkt og gjør hverdagen vanskelig.



## 6. Hvor kan du lese mer om barn og sorg?

### Hefter:

Bugge, Grelland, Schrader: *Skolebarn og sorg*, 2007

Bugge, Grelland, Schrader: *Ungdom og sorg*, 2004

Eline Grelland Røkholt: *Søsken fortellinger* (2012)

Bugge, Grelland Røkholt, Schrader: *Når de minste sørger - om sorg og støtte til barn under seks år* (2014)

### Bøker:

Bugge og Røkholt; *Når barn og unge sørger*. Fagbokforlaget, 2009.

Dyregrov: *Barn og sorg*. En håndbok til foreldre og hjelpere, Fagbokforlaget, 2006

Dyregrov: *Barn og traumer*, Fagbokforlaget, 2001

Bugge, Eriksen og Sandvik; *Sorg*, Fagbokforlaget, 2003

Dyregrov: *Hva skjer når vi dør? Å snakke med barn om døden* (2010) Bestilles på lub.

no



## 7. Forslag til innhold forting til en lekesamtale:

Dette er forslag på innhold som passer for barn fra 2 til 12 år. Se aldersspesifikk beskrivelse av bruk under kapittel 3 “Kommunikasjon med barn ved bruk av lekesamtale”.

- Blyantspisser med stort/lite hull
- Limstift
- Saks
- Gammeldage glansbilder av blomster
- Klistremerker: Røde hjerter store/små
- Klistremerker: Gullstjerner store/små
- Tynne fargeblyanter
- Tykke fargeblyanter
- Blokk med fargede ark
- A5-skrivebok med linjer
- Små kort med nøytrale motiver
- 10 store konvolutter
- 10 små konvolutter
- Duploleker: Dyrefamilier/bondegård/figurer/brann/politi/sykebil
- Playmoleker: Helse/sykehus, figurer som en familie, lege osv.
- Div. sykehusutstyr: Sprøyter, bandasje, plaster osv.
- 2 stk. hvit tøydukke
- Bamse: Heffalumpen
- Bamse: Grisen til Lotta
- Bamse: Katten Findus
- Eller velge andre kosedyr som er kjent for ulike egenskaper (Nasse nøff er en bekymret sjel, grisen til Lotta kan alt alltid, osv.)
- Boken *Petra får besøk* – Bringsvær/Holt
- Boken *Pelle og de to hanskene* – Vinje/Zahl Olsen
- Boken *Simne*
- Boken *Hva er følelser?*
- Heftet *Skolebarn og sorg* – LUB
- Heftet *Ungdom og sorg* - LUB
- Heftet *Når de minste sørger* – LUB
- Heftet *Søskenfortellinger* – LUB
- Tryllestav
- Hvitt tøyestykke
- DVD: *Ole Brum og Heffalumpen*, eller *Løvenes konge*



## 8. Sjekkliste møte med barn ved bruk av lekesamtale

- Vis interesse for barna
- Bekreft det de forteller/viser
- Ros de for det de har gjort for å hjelpe
- La de fortelle sin historie
- Etabler tillitt og trygghet

*Dersom du er foreldre eller besteforeldre:*

### Forberedelse

- Gå igjennom tilgjengelige ting til å bruke i en lekesamtale i god tid før bruk. Les bøkene og se filmen! Samle egnede bilder.
- Les igjennom beskrivelsen av bruk av innhold til en lekesamtale.

### Å gjennomføre en lekesamtale

- Spør om de liker og tegne og finn fram tegnesaker fra kassen. La barna velge farge på ark og blyanter (tegneoppgaver avhengig av alder)
- Ta fram ting fra samtale- og lekekassen tilpasset barnas alderstrinn, be barnet hjelpe til å ta det fram og sette det opp. Si at de kan leke med det hvis de vil.
- Fortell om bøkene, og spør om du skal lese for barna. Fortell at det er andre som har mistet noen i sin familie som har skrevet bøkene. La barna lage minnebok om de vil.
- Gi dem i så tilfelle en bok som de kan skrive, tegne og lime inn bilder i.
- Snakk litt om venner, skole/barnehage osv. Spør hvordan barnet har det i forhold til det.
- Pens inn på ting som er fint i livet. Snakk om at familien vil få det bra igjen, men at sorg tar tid og krefter.
- Fortell barnet hva de kan gjøre når de ikke har det så bra.

*Dersom du er en hjelper utenfor familien:*

### Forberedelse

- Snakk alltid med foreldrene først om hva de eventuelt strever med og hva barn har vært med på
- Forbered foreldrene på hvordan du har planlagt møtet med barna så de kan informere sine barn og hva de kan vente seg, når de skal være til stedet osv.
- Fortell foreldrene hvordan de kan støtte sine barn og at de kan forvente noe sterkere reaksjoner i etterkant av samtalen med deg
- Søk eventuelt veiledning hos LUB



## Selve møtet med barna

- Presenter deg selv og hvor lenge dere kommer til å være sammen
- Fortell barna at de ikke behøver å snakke hvis de ikke vil, men at du har lyst til å fortelle de litt om hva som er vanlig i sorg, og vise hva som kan hjelpe hvis de noen dager tenker mye på det som skjedde, eller ikke har det så bra.
- I aldersgruppen opp til 7 år spør om de har kosedyr og om de vil vise det fram.
- Fortell om Heffalompen og Ole Brum, og at det er vanlig å være redd for det som er nytt og virker skummelt.
- Fortell litt om hva du vet om dødsfallet, og spør barnet hvor det var når det skjedde, hvordan det fikk vite om dødsfallet osv. Spør hva som skjedde, om de har et bilde av seg og søskenet sammen o.l.
- Gjør avtaler for videre ved samtalens slutt. La gjerne barna låne bøker, hefter eller oppgaver dersom dere skal møtes igjen.

## Etter samtalen

- Fortell foreldrene hva du og barna er blitt enige om
- Fortell hvordan foreldrene kan følge opp lekesamtale om sorg videre



LANDSFORENINGEN  
UVENTET BARNEDØD

Ole Fladagers gate 1A, 0353 Oslo. Tlf. 22 54 52 00  
E-post: [post@lub.no](mailto:post@lub.no) - [lub.no](http://lub.no)