

år siden bedt om at svare på netop det spørgsmål, og hans svar finder man i bogen.

"Sorg er en kærlighed, du ikke kan blive af med. Du har lyst til at sige, jeg elsker dig, men det kan du ikke mere. Du kan ikke komme af med det, der er ikke nogen at sige det til. Det er det, der gør så ondt."

Møllehave forklarer, at det i bund og grund handler om, at vi hver især er uerstattelige og ikke bare kan skiftes ud. Og det skal vi være kedede af, mener han, men siger samtidig, at vi ikke må være kedede af, at vi har et kærlighedsoverskud, for det er en del af forholdet til det menneske. At vi beholder noget af kærligheden tilbage.

Præsten pynter i det hele taget ikke på realiteterne og slår derfor også fast, at sorgen vil vare ved. Den går ikke over, og vi kan godt lade være med at tro, at mennesker der har mistet, pludselig holder op med at sørge, når der er gået noget tid. Det gør de ikke. Møllehave sætter endda spørgsmålstegn ved, om sorgen overhovedet skal bearbejdes. Han mener, at den skal have lov at være der, den skal leve, for sorgen er jo savnet, og savnet er smerten ved at have mistet.

### TAVSHED ER IKKE GULD

Børns sorg foregår i børnehøjde, som en af bidragsydere Dorthe Korshøj, faglig leder hos Børns Vilkår, siger det. Børn har ikke de samme handlemuligheder som voksne. De har ikke de samme fuldtudviklede sproglige redskaber at udtrykke sig med, og derfor er de fuldt afhængige af at der er forstående og omsorgsfulde voksne omkring dem, der kan forstå deres signaler. Hertil hører også at være en voksen, der spørger og lytter med et åbent sind. Ifølge Dorthe Korshøj er tavshed nemlig det værste, barnet kan møde. Vi voksne har ansvaret for, at børn i sorg ikke møder den tavshed, som desværre stadig er en kendsgerning for mange af sorgens børn. Første skridt er derfor åbenheden. At den voksne tør spørge om de svære ting og også fortæller barnet, hvad hun ser. F.eks. "du ser trist ud, er du ked af det?" Eller "tænker du på din mor?"

Næste skridt er at følge åbenheden til dørs. At du er til stede ikke kun første gang, men også tiende gang, barnet har behov for at tale om den døde og alt omkring.

"Det er ikke nok at sige til et barn i sorg, at det altid kan komme til dig, hvis det vil snakke. Det er den voksne, der skal give sig til kende og tilbyde samtalen."

Sådan lyder det fra Per Bøge, projektchef på Projekt Om-Sorg hos Kræftens Bekæmpelse, og det budskab går igen i bogen. Budskabet om, at den voksne skal invitere indenfor. Måske barnet ikke lige har lyst til samtalen, men muligheden skal være der, så skal det nok komme senere, ellers må man prøve igen.

Sangeren Karen Busck siger.

"Betragt sorgen som en del af barnets hverdag, som noget der vil være der ligeså længe, du følger barnet. Som voksen kan du af og til tage sorgen op og spørge til den. Vær åben uden at mase og lad barnet bestemme farten."

### BØRN HAR BRUG FOR SANDHEDEN

I bogen er nævnt et eksempel med en far, der til sin datters konfirmation begynder sin tale med at sige, at moren jo ikke kunne være med, men at alle skulle forestille sig, at hun sad på en lille sky og fulgte med i den store dag. De ord får stemningen til at lette, det tunge bliver løftet væk. Og netop rådet om ærlighed



### BARNETS ALDER SPILLER EN ROLLE

Små børn:

Ordet død siger dem ingenting, men de kan sørge over adskillelsen og er meget afhængige af personer, de er knyttet til. De kan plages af angst for at blive adskilt fra den forældre, der er tilbage. Selv en kort adskillelse kan gøre dem utrøstelige.

De fem til ni-årige:

Forstår gradvist, at døden er uigenkaldelig. De blander ofte fantasi og virkelighed og har brug for konkrete svar for at forstå dødens betydning. Mange børn er plaget af angst, stærke minder, søvnforstyrrelser, tristhed, vrede og skyld.

De ti til 13-årige børn:

Børn i denne alder reflekterer over deres liv og skæbne og reagerer meget følelsesmæssigt på forandringer. De er især opmærksomme på, hvordan de voksne forholder sig til døden. Fornemmer de at døden er tabu, holder de deres tanker og følelser for sig selv. Mange føler sig ensomme og isolerede.

### HVAD KAN DU ELLERS GØRE?

I bogen findes udover en række vigtige omsorgsråd også information omkring sorggrupper rundt i landet. Her er henvisning til forskellige telefonrådgivninger, bl.a. forældretelefonen, samt en lang liste over relevant og vedkommende litteratur - både børnebøger og undervisningsmateriale. Se mere på [www.bornsvilkar.dk](http://www.bornsvilkar.dk)

gives flere steder i bogen. Per Bøge fra Kræftens Bekæmpelse forklarer:

"Vi bliver ofte spurgt om, hvornår et barn er gammelt nok til at få et ærligt svar på svære ting som følelser, tab og død. Svaret er egentlig meget ligetil. Er man stor nok til at stille et spørgsmål, ja så er man også stor nok til at få et svar. Spørgsmålet indikerer jo, at barnet søger et svar, men ikke magter at finde svaret uden voksen hjælp."

Det ligger dog også Dorthe Korshøj på sinde at kaste lys på de værktøjer, der findes, når barnet ikke vil tale om sin sorg. Hun siger:

"Det er godt at huske, at samtalen ikke er det mindste barns primære kommunikationsform. Små børn bruger ofte legen og andre kreative udtryksformer, når de meddeler sig og bearbejder deres oplevelser. Det vigtigste er, at man som forældre og andre voksne ser de signaler, barnet udsender.

Et barn, der holder op med at lege, bør altid vække bekymring."



Især i forbindelse med selvmord nævnes det som ekstra vigtigt, at barnet får sandheden at vide. Børn fornemmer godt, når noget frygteligt er sket, men holdes de hen i uvished, får fantasien frit løb. Et sted i bogen står der, at man jo ikke kan beskytte barnet mod døden og tabet, men at man indirekte kan beskytte det ved at dele det svære og tunge med barnet. I et af bidragene anbefaler forfatterne direkte, at de nære voksne skal give børnene lov til at være med i alle de smertefulde processer, så de ikke bliver forladte og overladte til sig selv. Fællesskabet luner og giver håb. Hvis den nære voksne ikke magter det, så gælder det om, at en mere udenforstående melder sig på banen og prøver at hjælpe barnet med ind i fællesskabet.

### LEGEN SOM FORLØSER

Også sangeren Karen Busck oplevede, at dét at komme væk fra kollektivet, hvor hun boede med sin mor, fik det triste til at lette. I hendes tilfælde hjalp det at være sammen med morens veninde, som tog hende med på café, og hendes biologiske far, som hun ellers ikke så særlig tit.

"Min far trådte til, og jeg kan bl.a. huske, at han engang lagde tarot-kort med mig, bare et børnesæt, men på den måde kom vi til at tale om de mere alvorlige ting, der var inden i mig."

At legen løser op for alvoren er en kendsgerning, som også flere eksperter i bogen peger på. I bidraget: At leve med sorgen, er der f.eks. et eksempel med en fireårig dreng, der til sin storesøsters begravelse får øje på en græsvold, som han begynder at lege på. Hans bedstemor følger efter, smiler og knuser ham, og efter noget tid går de tilbage, hvor drengen græder sammen med de andre. Børn har en evne til at være til stede i nuet, lyder forklaringen. Drengen formår at hoppe ud af sorgen og give sig selv lov til at lege og grine, og at bedstemoren forstår ham, er en anden vigtig pointe. Han oplever ikke at have gjort noget forkert. Det kan også forklares, som en anden pige gør det. "Jeg var nødt til at lege for at holde det ud".

Som voksen er det vigtigt at bakke op om børns leg og latter. Karen Busck fortæller i bogen, hvordan hun gik i Tivoli dagen efter hendes mors død. Natten før spurgte de voksne i kollektivet, hvad hun havde lyst til, og den 11-årige ville gerne køre i karrusel. Da vi talte med hende, fortæller hun.

"At gå i Tivoli var utrolig godt for mig, for jeg havde behov for at have det sjovt - det triste var der nok af. Ligeså meget der grædes, ligeså meget skal der grines. Når man mindes de gamle historier, er der jo masser af grin. Det er forløsende, og man må gerne tillade sig at have det sjovt."

### FIND HJÆLP I SORGGRUPPER

For Karen Busck har mange år i terapi været nødvendige for at kunne leve med savnet af en mor, der døde alt for tidligt. Sorggrupper fandtes ikke, da sangeren havde brug for det, hvilket hun tror kunne have hjulpet hende lettere igennem. Dorthe Korshøj fra Børns Vilkår, der arbejder som faglig leder af sorggrupperne og løbende holder foredrag og kurser om børn i krisesituationer, siger:

"I sorggruppen sker der jo det, at man møder ligesindede med præcis de samme oplevelser som en selv. Som børnene tit forklarer. "Nogle gange behøver jeg slet ikke sige noget, jeg kan se på deres øjne, at de ved, hvordan jeg har det". Den følelse af anderledeshed, en anderledes hverdag og nogle livsvilkår, der er fuldstændig forandrede, bliver ophævet i sorggruppen. Børnene giver hinanden håb. Nogle er måske kommet længere i deres sorgproces og ved at høre om hinandens forskellige måder at komme videre på, giver livet alligevel mening.

Dorthe Korshøj anbefaler, at man altid søger professionel hjælp til barnet, når ens egne kræfter ikke rækker.

"Hent vejledning i det kommunale regi, hos PPR, pædagogisk psykologisk rådgivning, eller i socialforvaltningen - og gerne før du står i situationen. Viden om mulighederne for hjælp kan give en god tryghed for os voksne, der har en tendens til at tro, at sorgen går over, for vi kan ikke li' den. Men sorgen forsvinder ikke, og derfor er det afgørende, at familien og netværket kan rumme barnet."

At sorgen aldrig helt slipper taget i de børn, der har mistet, er nok et af de vigtigste budskaber i bogen, men heldigvis kan vi som voksne gøre meget for at hjælpe.

**"Kender du et barn, der har mistet" er udkommet på forlaget Mellelgaard. Pris 199 kr. for 217 s. Bogen kan købes i boghandlen og for hver solgt bog doneres et beløb til Børns Vilkårs arbejde med sorggrupper over hele landet.**