

Um börn og sorg

Sorg er ferli sem allir upplifa einhvern tímann á lífsleiðinni, sorgin er eðlilegur hluti af þroskaferli lífsins. Manneskjan getur syrgt ýmislegt og sorg þarf ekki að vera tengd ástvinamissi. Börn geta til að mynda fundið fyrir sorg ef foreldrar þeirra skilja, ef þau skipta um skóla, flytja frá vinum sínum og þegar þau missa einhvern nákominn. Jafnvel þótt foreldrar og aðrir fullorðnir vilja vernda börn frá erfiðleikum lífsins þá geta þau ekki komið í veg fyrir að börn upplifi sorg.

Sorg barna getur flækst vegna sakleysis þeirra og varnaleyfis. Börnum skortir getu til að vinna úr tilfinningum sínum, þeim vantar gjarnan orð yfir þær og þau hafa ekki sömu æfingu og fullorðnir í því að hemja tilfinningar sínar eða að koma þeim í góðan farveg. Það er börnum mikilvægt að fá umhyggju og stuðning þegar þau fara í gegnum sorgarferli en það getur tekið þau langan tíma að vinna úr sorginni, ekki síst eftir missi ástvinar. Þegar um er að ræða missi umönnunaraðila missa börnin ást og umhyggju þess aðila ásamt því að fara í gegnum miklar breytingar á daglegu amstri sem veldur einnig óstöðugleika í lífi þess.

Segja má að börn öðlist nýja sýn og viðhorf til dauðans við hvert þroskaskeið, mótunartíminn gerir þau sérlega viðkvæm fyrir sorginni en sorgin getur þróast á margvíslegan hátt og valdið depurð, kvíða, reiði og einangrun. Birtingarmynd sorgar getur tengst aldri og þroska, vitsmunum og tjáningarstíl barnsins en einnig þeim hefðum, gildum og viðhorfum sem barnið er alið upp við. Barn sem á auðvelt með að tjá tilfinningar sínar kemst betur í gegnum sorgarferlið en barn sem byrgir tilfinningar sínar innra með sér.

Flest börn leita skýringa hjá sjálfum sér þegar þau rýna í umhverfi sitt því telja þau gjarnan að þau séu orsök sorgar þeirra sem eru í kringum þau ef samtalið er ekki tekið við þau. Á fyrstu aldurs skeiðunum eru viðbrögð þeirra oft depurð, óöryggi, píringur og afturhvarf en svo fer að bera á meira líkamlegum viðbrögðum en með auknum skilningi og málþroska verður tjáningarhæfnin betri. Líkamleg einkenni geta birst í mikilli þreytu, svefnerfiðleikum, erfiðum draumum, höfuðverk, magaverk, breytingum á hægðum og á matarlyst, einnig geta börn farið að pissa aftur undir.

Önnur tilfinningaleg einkenni sorgar geta verið viðkvæmni, reiði, sektarkennd, skömm, ótti, kvíði, vonleysi og hjálparleysi. Kvíðinn getur t.d. birst sem aðskilnaðarkvíði þar sem börnin óttast að þeirra nánustu fari eða deyji frá þeim. Þetta gæti gert þau háð ákveðnum aðilum sem þau vilja gjarnan festa sig við. Börn í sorg gætu átt erfitt með einbeitingu og að festa hugann við nám eða önnur verkefni og í einhverjum tilfellum gætu hugsanir um dauðann verið mjög uppáþrengjandi.

Áföll á borð við missi geta haft langvarandi áhrif og ef ekki tekst vel til að vinna úr sorginni þá getur hún enn haft áhrif þegar á fullorðinsaldur er komið. Þrátt fyrir að sorgin geti verið mjög sársaukafull, er hún mikilvægt skref í áttina að því bataferli sem er nauðsynlegt eftir missi. Það er mikilvægt að muna að sorg er ekki atburður, heldur ferli.

Það að syrgja tengist alltaf kærleika og/eða þakklæti. Manneskjan syrgir það sem hún hefur átt, það sem henni þótti gott, þau sem henni þótti vænt um eða elskaði og hún syrgir það sem hefði getað orðið, sem helst í hendur við von, væntingar og framtíðarsýn. Sorgin er þess vegna falleg á sama tíma og hún er sár. Þetta er mikilvægt að draga fram þegar rætt er við börn um sorg þeirra og rifja upp hlýjar, góðar og skemmtilegar minningar. Einnig er dýrmætt að segja þeim að þó fólk sé sorgmætt þá haldi það áfram með sitt daglega amstur, mæti til vinnu, í skólann, leiki sér og leyfi sér að hlægja.

Hlátur gerir ekki lítið úr sorginni og getur verið mikilvægur þáttur í að heiðra dýrmæta minningu. Hláturinn hjálpar einnig til við að létta á þunganum og því sem er erfitt að bera. Það er brýnt að rýna vel í það hvernig maður ræðir um dauðann við börn, skoða orðaval sitt og útskýra á einfaldan en

heiðarlega hátt. Það er t.d. betra að nota líffræðilegar skýringar og segja að hjarta viðkomandi hafi hætt að slá í stað þess að segja að viðkomandi hafi sofnað og sé nú dáinn, en það getur leitt til þess að þau óttast að sofna eða að aðrir sofni.

Þar sem börn þekkja oft ekki orðin yfir tilfinningarnar sem koma upp í sorginni er mikilvægt að leyfa þeim að syrgja á sinn hátt og sýna tilfinningarnar. Sum börn þurfa að gráta meðan önnur þurfa þess ekki. Ef barn þarf að gráta mikið er gott að leyfa því að gráta. Allt of oft reyna umönnunaraðilar barna að stoppa grát þeirra í stað þess að vera til staðar og sefa eða hugga barnið með nærveru og rósemd. Þau þurfa á því að halda að finna að þau eru örugg. Að þau geti treyst umönnunaraðilum sínum fyrir sér. Þá er gott að gefa þeim rými og sýna þeim skilning, á sama tíma er mikilvægt að leiðbeina þeim ef þau fara að sýna truflandi hegðun. Í þeim tilfellum sem það gengur illa er gott að ráðfæra sig við fagaðila. Þar sem börn fara eins og fullorðnir í afneitun getur verið mikilvægt fyrir barn að endurtaka samtalið um sorgina og missinn reglulega fyrstu vikurnar.

Fullorðnir vilja gjarnan vernda börn. Í gegnum árin hefur sá misskilningur tíðkast að senda börn í pössun meðan fjölskyldan tekst á við sorgina eða missirinn. Þetta er gert í viðleitni til þess að vernda börnin fyrir tilfinningum eða því að sjá látinn ástvin. Reynslan hefur þó sýnt að börn sem fá val um að taka þátt, upplifa sig ekki til hliðar sett, þau upplifa sig tilheyra og að þeim sé treyst. Ef þau velja að sjá ástvin sinn látinn og gera það í góðu öryggi fjölskyldunnar þá vinna þau betur úr sorginni.

Einnig er mikilvægt að börnin fái að sjá umönnunaraðila sína og aðra fjölskyldumeðlimi sýna tilfinningar, ef þau sjá fólkið sitt t.d. gráta, að það er viðurkennt og í lagi og að allir sem að koma ráða vel við það, er það þeim dýrmæt fyrirmynd. Barn sem hins vegar vill ekki sjá látinn ástvin eða vill ekki fara í jarðarför ætti ekki að vera þvingað til þess. Þá er hægt að finna aðrar leiðir til þess að kveðja eða minnast, t.d. með því að kveikja á kerti og teikna myndir fyrir hinn látna eða skrifa bréf. Þegar fram líða stundir er gott fyrir fjölskylduna að skoða myndir og eiga samverustund þar sem rifjaðar eru upp minningar og talað er um persónuna sem er látin.

Það getur reynst foreldrum eða öðrum umönnunaraðilum erfitt að mæta þeirri ábyrgð að hlúa að börnum í sorg á meðan þau eru sjálf að takast á við eigin sorg. Því er mikilvægt að þau hugi vel að sjálfum sér og þiggi stuðning í sorginni eða leiti sér aðstoðar, hvort sem er frá öðrum fjölskyldumeðlimum eða fagfólki. Í þeim tilfellum getur það reynst mikilvægt að gera ráðstafanir svo barnið eða börnin geti leitað til annarra umönnunar- eða stuðningsaðila.

Díana Ósk Óskarsdóttir, sjúkrahúsprestur og handleiðari.