



Fordypningsoppgave

VBU723 Psykososialt arbeid med barn og unge

Møte med barn i sorg

Karoline Nakken Tangen

Totalt antall sider inkludert forsiden: 35

Molde, 25.05.2016



Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none">• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.	<input type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. Universitets- og høgskoleloven §§4-7 og 4-8 og Forskrift om eksamen §§14 og 15.	<input type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiattrollert i Ephorus, se Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver	<input type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens retningslinjer for behandling av saker om fusk	<input type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av kilder og referanser på biblioteket sine nettsider	<input type="checkbox"/>

Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Helene Hoemsnes

Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven, §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

ja nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja nei

Er oppgaven unntatt offentlighet?

ja nei

(inneholder taushetsbelagt informasjon. Jfr. Offl. §13/Fvl. §13)

Dato: 25.05.2016

Antall ord: 10 992

Forord

Jeg er førskolelærer i en barnehage der jeg arbeider med barn fra 0-6 år. Jeg føler meg privilegert som får være med på å utforske, støtte, lære og oppleve hvordan verden fungerer sammen med disse barna. I disse første leveårene bygger vi selve grunnmuren for hvordan barnet stiller seg til utfordringer i livet. Jeg føler derfor stort ansvar for å se barnets behov og møte barnet med anerkjennelse, omsorg og støtte.

I arbeidet med denne fordypningsoppgaven har jeg både felt noen tårer for de familiene og barna som opplever noe av det vanskeligste i livet, og smilt av glede for at det finnes håp, det finnes lys i tunellen. Vi i barnehage og skole kan hjelpe med å veilede mot dette lyset, det er vår oppgave!

I denne fordypningsoppgaven vil dere bli kjent med ulike fortellinger som belyser hvordan barn kan sørge på ulike måter. Jeg vil takke alle informantene, barna, foreldre og familiene som har vært med på å gi denne oppgaven skjel og ett innblikk i den virkelige følelsesverdenen når noe av det verste rammer en familie.

Jeg vil også takke veilederen min, Helene Hoemsnes, for god støtte, konstruktive tilbakemeldinger og gode samtaler rundt temaet.

Til slutt vil jeg takke min kjære mann for å ha gitt meg tid og rom til å fullføre denne oppgaven, støttet meg og gitt meg håp om å klare å gjøre den ferdig.

Takk

Sammendrag

Dette er en fordypningsoppgave som er blitt skrevet under studiet «psykososialt arbeid med barn og unge». Temaet mitt i denne oppgaven er barn i sorg og hvordan personalet i barnehage og barneskole kan møte barn som er i sorg på en anerkjennende måte.

Forskningsspørsmålet mitt er: «Hvordan kan fagpersoner i barnehage og barneskole møte barn i sorg på en anerkjennende måte når de mister en nær omsorgsperson ved sykdom fulget av dødsfall?»

Det ringer på døren nok en gang. Denne gangen er det bestemor og bestefar. De er bestandig så glade og lykkelige, men denne gangen er smilet litt rart. Bestemor smiler med tårer i øynene. Bak meg kommer mamma. Da er smilet til bestemor borte. Hun reiser seg og holder hardt rundt mamma mens begge gråter. Jeg ser på bestefar. Bestefar som alltid tøyser og flirer, og forteller vitser slik at jeg skal le. Han smiler ikke lenger, han ser bare på mamma, og en tåre faller ned på dørmatten. Er det noe jeg har gjort? (Gutt 3 år der mor har blitt alvorlig syk).

«Der hvor barnet ikke får informasjon, der tar fantasien over. Fantasien er ofte verre enn virkeligheten.» («Tårer uten stemme» s.31). I oppgaven har jeg valgt å gå inn på hva som kan gjøre at barn sørger, for så å spisse det inn mot forskningsspørsmålets fokus om barn som sørger når de har mistet en nær omsorgsperson ved sykdom fulgt av død. Jeg går videre inn på ulike sorgreaksjoner en kan finne igjen hos barn, for så å se på hvordan vi kan hjelpe og støtte barnet på en anerkjennende måte gjennom en vanskelig tid.

Innen dette temaet er det noen teoretikere som utpeker seg, blant annet Atle Dyregrov og Ekvik. Dyregrov har skrevet flere gode bøker og veiledere, og Ekvik er prest og belyser temaet gjennom å fortelle historier der han møter barn i sorg. I denne oppgaven vil dere finne at jeg har benyttet meg av mye av det de kommer med, samt noen flere. De er inne på sorgreaksjoner og hvordan en kan møte barn og familier som sørger. Artikkelen jeg benytter i oppgaven gjør det samme, den belyser sorgreaksjonene og går inn på hvordan vi kan være der for barnet. Artikkelen er skrevet av Trude Reinfjell.

1.0	Innledning	1
1.1	Introduksjon og bakgrunn for valg av tema	1
1.2	Problemstilling	2
1.3	Definisjon av sentrale begreper	3
2.0	Metode/ fremgangsmåte	4
3.0	Presentasjon av artikkel	5
4.0	Teori	6
4.1	Barn som opplever sorg.....	6
4.2	Barns forståelse av døden.....	6
4.3	Sorgreaksjoner.....	7
4.3.1	Angst	9
4.3.2	Tanker om mening og skyld.....	10
4.3.3	Sinne og oppmerksomhetskrevede adferd	10
4.3.4	«På og av» i sorgen	11
4.3.5	Skåne seg selv og andre	11
4.3.6	De tause barnas sorg.....	12
4.4	Møte med barn i sorg -relasjon.....	12
4.5	Anerkjennelse	14
5.0	Diskusjon.....	16
5.1	Ulike barn, ulike sorgreaksjoner, ulik anerkjennelse	16
5.2	Angst	18
5.3	Tanker om mening og skyld	19
5.4	Sinne og oppmerksomhetskrevede adferd.....	20
5.5	«På og av» i sorgen	21
5.6	Skåne seg selv og andre.....	22
5.7	De tause barna	23
5.8	Møte med barn som sørger	24
6.0	Avslutning	27
7.0	Litteraturliste.....	28
8.0	Vedlegg.....	29

1.0 Innledning

1.1 Introduksjon og bakgrunn for valg av tema

Både i mitt møte med barn og familier i barnehagen og på privaten, treffer jeg barn som er i mange ulike former for sorg. De har alle både like og ulike måter å være i og takle sorgen på. Det vil alltid være barn som opplever sorg eller som opplever sorg nært på seg.

De aller fleste mennesker opplever mange forskjellige typer tap og savn gjennom livet. De kan miste jobben, eller katten blir borte. De kan miste ett nært familiemedlem, miste daglig kontakt ved skilsmisse eller fosterhjems plassering. De kan føle savn om en venn eller et familiemedlem blir alvorlig syk eller dør, eller om noen de er glad i flytter. Alle disse tapene og savnene etter noe de er glade i kan utløse sorg.

Både voksne, eldre, barn, ungdommer og til og med babyer kan oppleve sorg i større eller mindre grad i løpet av livet. Sorg gjør vondt uansett alder. Sorg kan sitte på overflaten eller borre seg langt inn i hjerte og påvirke hele kroppen. På samme måte som vi mennesker er ulike og unike, så har alle sin egen måte å sørge på. Likevel kan vi se noen likhetstrekk i sorgreaksjonene.

Sorg har ulike nivåer. Noen kan oppleve sorg som varer bare en liten stund, som når en baby ligger i sengen om kvelden og skriker fordi en ikke ser moren sin, selv om hun bare er borte en liten stund. Når en mister yndlingsbamsen sin, kan en oppleve sorg fordi det var en trygghet og noe en var veldig glad i. Slik sorg kan vare en stund, men vil ikke påvirke store deler av livet.

Noen ganger i livet kan en oppleve sorg som setter seg dypt i kroppen, og som er med på å påvirke alt rundt en. Slik sorg går kanskje aldri over, og en må heller lære seg å leve med den. Man kan oppleve slik dyp sorg om en mister et nært familiemedlem, fosterhjems plassering, alvorlig sykdom eller skilsmisse.

Jeg husker nesten ikke mamma, og det er så sårt å si. En dag var hun bare ikke her mer, hun var blitt syk og måtte på sykehus. Vi fikk ikke besøke henne, så hun kom vel hjem snart. Istedenfor mamma kom det en hjemmehjelp. Hun var ikke som mamma, hun var

streng og smilte nesten aldri. Så kom det blomster på døra. Pappa var helt tom. Mamma var ikke mer. Hun skulle begravnes, og jeg og lillesøster måtte være hjemme med den sure hjemmehjelpe, for jeg var et barn, jeg var bare 7 år gammel. (fra 1969) (muntlig kilde).

Vi skal ikke gå mange tiår tilbake før man tvilte på at barn kunne sørge. Barnet fikk ikke vite. Skulle de da ikke føle? Barn ble ofte skånet for det triste, og det som hadde skjedd ble ikke snakket om, selv om hendelsene ville påvirke alt rundt dem for alltid..

Dette har heldigvis endret seg til spørsmålet om hvordan barn sørger og hvordan vi som voksne kan forstå barns sorg og støtte de med det de trenger. Men har vi enda en lang vei å gå? Er vi åpen og anerkjennende nok? Eller er det å snakke om at sorg fremdeles er tabubelagt?

1.2 Problemstilling

De ulike sorgreaksjonene vi kan finne hos barn ønsker jeg, i denne oppgaven, å se nærmere på. I min problemstilling har jeg valgt å fokusere på barn som opplever sorg ved dødsfall av et nært familiemedlem. Bakgrunnen for dette valget er at dette ofte kan oppleves som den vanskeligste soga, og en sorg som kan være så dyp at den vil ha påvirkning for resten av livet (Dyregrov 2006). Derfor er det spesielt viktig av voksne har kjennskap til hvordan vi kan møte barnet på en anerkjennende og trygg måte. I tillegg kan det være likhetstrekk med slik dyp sorg og andre former for sorg.

For å få spisset fokuset mer har jeg valgt å ha fokus på barn som mistet en nær omsorgsperson ved sykdom følget av dødsfall. I tillegg har jeg spisset fokuset ned på å fokusere på barn i alderen 0 til 10 år, altså barnehage aldre og tidlig barneskole alder. Bakgrunnen for dette valget er at det i denne aldersperioden skjer mye utvikling, og det er innenfor mitt eget arbeidsfelt. Det kan være mange årsaker til at et barn mister en nær omsorgsperson ved død. For å samle fokuset litt mer, ønsker jeg å se på barn som mister en nær omsorgsperson som følge av sykdom. Jeg vil da ikke fokusere på selvmord og plutselig død, da dette er store temaer, og der man kan se helt annen problematikk og måter og møte barnet på.

Hvor mye forstår barnet av det som skjer? Hvordan er barn i denne aldergruppen i sorgprosessen sin? Barn i denne alderen er, som oftest, mer knyttet til sine nære omsorgspersoner. Hvilke betydninger har det at de da mister en betydningsfull omsorgsperson? Hvordan kan vi som voksne anerkjenne barnets reaksjoner, og hjelpe barnet til å bearbeide sorgen på en god måte?

Min problemstilling blir derfor:

Hvordan kan fagpersoner i barnehage og barneskole møte barn i sorg på en anerkjennende måte når de mister en nær omsorgsperson ved sykdom følget av dødsfall?

1.3 Definisjon av sentrale begreper

Her er definisjoner på begreper som jeg benytter i problemstillingen min.

Med begrepet **fagpersoner** mener jeg personer som arbeider med barn både i barnehage og skole. Assistenter, fagutdannede, pedagoger, vernepleiere, lærere og spesialpedagoger, mm.

Barn i denne sammenhenger er barn mellom 0 og 10 år. Altså barn som går i barnehage og barneskolen.

Nære omsorgspersoner er i denne sammenhengen voksenpersoner som barnet skaper en nær relasjon til. Det er personer som står barnet aller nærmest. Som oftest er dette foreldre, og det er også grunnen til at jeg kan omtale nære omsorgspersoner som «foreldre» i denne oppgaven. Jeg ønsker likevel å understreke at barnet kan ha andre nære omsorgspersoner som for eksempel fostermor og fosterfar, besteforeldre, tante, osv. Dette er da personer som har tatt over den daglige omsorgen av barnet, og som dermed har blitt den nære omsorgspersonen.

Annerkjennelse handler om å være åpen og bekreftende ovenfor den andres virkelighetsoppfatning (Jensen og Ulleberg 2011). Dette begrepet kommer jeg tilbake til i teoridelen.

2.0 Metode/ fremgangsmåte

Dette er en litteraturstudie, som bygger på forskning og teori presentert av troverdige forskere. Litteraturen som benyttes er hentet fra fagbøker, oppslagsverk, troverdige nettsider, tidsskrifter, artikler og andre publikasjoner (Nyberg 2000).

I mitt databasesøk valgte jeg å benytte meg av et PICO-skjema. Skjemaet er hentet fra kunnskapssenteret, og skal være til hjelp for å tydeliggjøre problemstillingen. PICO gjør det enklere å finne en god struktur og er med på å trekke ut de viktige elementene i forskningsspørsmålet. I PICO skjemaet har hver bokstav en betydning. P står for pasientgruppe/problem, I står for intervasjon (tiltak), C står for sammenligning mellom tiltak (comparison), og O står for resultat (outcome). I forskningsspørsmålet mitt tar jeg ikke utgangspunkt i å sammenlikne tiltak, men å finne tiltak. Av den grunn valgte jeg å ikke benytte meg av C-spalten.

Jeg valgte å finne søkeord på både engelsk og norsk, for å få et bredere resultat. Mitt forskningsspørsmål er erfaringsbasert og det var ikke aktuelt med søk i Lovdata.

Jeg søkte i skolens databaser, ORIA, Svemed, Nordart, Psykinfo, Idun og Ovid.

PICO-skjemaet som jeg benyttet meg av i databasesøket mitt ligger som vedlegg.

I løpet av søkene fikk jeg flere interessante treff, som omhandlet barn i sorg, men en norsk artikkel utmerket seg. Artikkelen har tittelen «Barns møte med sorg når mamma eller pappa dør» og er skrevet av Trude Reinfjell og er gitt ut av Psykologisk tidsskrift i 2013. Denne artikkelen var ganske fersk, 2013, i tillegg synes jeg at denne artikkelen traff tematikken og forskningsspørsmålet mitt.

3.0 Presentasjon av artikkel

Etter mitt søk i databasene fant jeg en artikkel av Trude Reinfjell som jeg synes passet godt inn i tematikken i denne fordypningsoppgaven. Artikkelen heter «Barns møte med sorg når mamma eller pappa dør» og er utgitt av Psykologisk tidsskrift i 2013.

Hovedfokuset i denne artikkelen er hvordan barnets situasjon er når en foreldre dør. Reinfjell tar for seg både små barn, barn i skolealder og ungdommer i artikkelen. Siden jeg i denne forskningsoppgave ønsker å se nærmere på små barn i barnehagealder og tidlig barneskolealder (barn fra 0 til 10 år), er det også disse aldersgruppene jeg ønsker å trekke ut av artikkelen.

I artikkelen starter hun med å gjøre rede for hva tap av et nært familiemedlem kan ha å si for barnet, barnets opplevelse, reaksjon og bearbeidelse. Hun skriver at det å miste en nært omsorgsperson, som foreldre, er noe av det mest stressfulle og traumatiske en kan oppleve som barn (Dyregrov, 2006; Melhem, Porta, Shamsedden, Payne og Brent, 2011).

Videre i artikkelen tar Reinfjell for seg sorguttrykk hos barn. Først går hun inn på tidlige relasjoner, for så å gå inn på senreaksjoner. Hun går inn på hvordan sorg kan komme til uttrykk hos barn på ulike måter. Her går hun inn på sorguttrykkene hos barnet, de tidlige reaksjonene og de reaksjonene som kommer senere.

Denne artikkelen belyser også viktigheten av åpenhet i møte med barn og familier i sorg. Åpenhet vil bidra til at barnet ikke føler seg alene i sorgen. En stabil omsorgsperson vil være nøkkelen til trygghet og gode dialoger. Reinfjell legger vekt på barns behov for å få konkret og enkel informasjon, slik at ikke fantasien skal dra sine egne veier og slik at barnet skal forstå det som har skjedd.

Tilslutt fremhever hun viktigheten av et økt fokus på temaet død og sorg.

4.0 Teori

4.1 *Barn som opplever sorg*

Både barn og voksne kan kjenne på de samme følelsene og kroppsreaksjonene når de er i sorg. De samme vanskelige og rare tankene, den samme lengselen og savnet, og de samme streke og mektige følelsene som borer seg langt inn i hjertet. Likevel er det visse tydelige ulikheter mellom voksnes og barns sorgreaksjoner. Mens voksnes sorgreaksjon ofte er konstant, kan barn ha en unik evne til å regulere sine reaksjoner ved å gå inn og ut av sorg. De regulerer dermed hvor mye av det vanskelige de klarer å ta inn av gangen. For voksne kan dette være vanskelig å forstå (Senter for krisepsykologi 2016). Hvordan kan barnet leke og flire når de akkurat har fått vite et far er død? Er de ikke triste?

4.2 *Barns forståelse av døden*

Barns forståelse av døden og at døden er permanent er viktig å være oppmerksom på når man møter barn i sorg. Atle Dyregrov (2006) skriver i sin bok at barns forståelse av døden utvikles parallelt med barn tankemessige modning. Dette kan skje i ulikt tempo, men det er ikke før i ca 6-7 årsalderen at barnet kan ha såpass god forståelse av livet og kroppens fungering at de kan forstå at døden er permanent. Han skriver at barn under fem år er derfor ikke istand til å forstå at døden er «for alltid». Dette kan gjenspeile seg i barns uttrykk. Eks. «Når skal vi hente pappa på gravstedet?», «Kan mamma høre oss gjennom all den jorden?». Små barn kan også ha vanskelig med å forstå at døden er noe som rammer alle. Før barnet har fått en forståelse av døden (6-7 år (førskolealder)) er barnet svært avhengig av konkret informasjon. Barn kan lett tar bokstavelig til seg det som blir fortalt. Kan noen virkelig være borte for alltid? «hun sovnet inn» kan gjøre at barnet blir redd for å sove. «Han ble syk å døde» kan gjøre barnet redd for å bli syk. «Hun kommer aldri hjem fra sykehuset» kan gjøre barnet redde for å dra på sykehuset senere. Selv om barnets forståelse av døden i denne alderen ikke er helt utviklet, betyr ikke det at barnet ikke vil ha en sterk følelsesmessig reaksjon.

Fra barnepsykologisk hold sies det at barn i førskolealder kan preges av en såkalt «magisk tenking». Her kan barnet tro at deres tanker, følelser, handlinger og ønsker kan være årsaken til at en hendelse skjer. På denne måten kan barnet tro at de kan ha skyld i at noen

døde (Dyregrov; 2006). Ei jente hadde en mor som var veldig syk, og hun kunne ikke sitte på fanget hennes slik hun pleide. Jenta reagerte med sinne og frustrasjon når hun ikke fikk sitte på fanget til moren slik hun pleide. Like etter døde moren. Jenta uttrykte senere at moren døde fordi hun hadde sittet på fanget hennes.

Flere kan ha en oppfatning av at de minste barna ikke forstår at noen blir syk og dør, og kan si «heldigvis var de så små da det skjedde, at de ikke forsto så mye av det». Prest Steinar Ekvik skriver i sin bok «Tårer uten stemme» (2010) at til og med de minste barna oppfatter og forstår. De forstår gjerne mer enn vi tror. Og selv om de ikke kan sette ord på det, lytter de, de observerer og ser raskt når noe ikke er slik det pleier å være. Ekvik skriver at barn som opplever at en nær omsorgsperson dør før de har utviklet et godt nok språk til å uttrykke seg verbalt, kan begynne å snakke og koble til tanker og følelser rundt dødsfallet flere år etter. Barn oppfatter raskt når noe ikke er slik det pleier å være, de er var på forandringer. Det er derfor viktig å huske på at barn ofte forstår men enn vi voksne tror!

4.3 *Sorgreaksjoner*

Barns reaksjoner er i stor grad avhengig av den måte vi voksne møter barna på, og de forutsetninger vi gir dem for å bearbeide sine følelser og reaksjoner. Alle har sin egen sorg, og sorgreaksjonene kan være svært ulike. (Når jeg skriver «sorgreaksjoner» har jeg en forståelse for at det også kan være sorguttrykk.) Likevel kan vi se noen likhetstrekk. Om barnet har fått tatt del i sykdomsforløpet i forkant av dødsfallet, sier Dyregrov (2010) at reaksjonene vil være bestemt ut i fra den informasjonen og deltakelsen barnet har fått under sykdomsforløpet. Når en mister en nær omsorgsperson ved sykdom fulgt av død, vil en ofte ha hatt mulighet til å forbered seg og tatt avskjed. Dette kan være med på å gjøre reaksjonene etter dødsfallet mindre sjokkartet, i forhold til noen som mister noen plutselig og uventet. Likevel er det vanskelig å forberede seg på at noen skal dø, og en vil likevel ha sterke sorgreaksjoner (Dyregrov 2010)

Noen reagerer nesten ikke i det hele tatt, i alle fall ikke til å begynne med, mens andre reagerer kraftig. Du kan vite at uansett hvordan du reagerer helt til å begynne med så er det helt sikkert normalt. Det er først når det har gått uker og måneder at noen barn har så kompliserte følelser eller tanker at voksne har stor grunn til å bli bekymret for dem.

Sorg gjør vondt uansett alder. Selv en ettåring berøres og vil bli preget av tapet. Det har vært barn som ikke har hatt ordentlig språk når sorgprosessen starter, men som begynner å sette ord på inntrykk senere når språket er mer på plass.

De umiddelbare sorgreaksjonene hos barnet kan være sjokk, lamslåtthet, fornektelse, protest eller andre sterke følelsesmessige reaksjoner. De kan gråte høylytt, skrike, eller sint slå lør på den som forteller den triste nyheten (Dyregrov 2006). Mange barn reagerer imidlertid mindre enn voksne forventer, og noen ganger er det ingen synlige reaksjoner i det hele tatt. Dette trenger ikke å bety at de ikke er triste over tapet, men like etter at noen er død, så kan det som har skjedd være så ufattelig og vondt for mange at de skyver de vonde følelsene unna. De trenger rett og slett å ta det inn over seg litt etter litt, og for noen kan det ta en god stund før de synlige reaksjonene kommer. At små barn viser liten følelsesmessig reaksjon kan også avspeile at de har liten innsikt av hva døden innebærer og at den døde ikke kommer tilbake. De kan dermed få en senere reaksjon når de forstår at den døde ikke kommer tilbake. (Dyregrov 2006).

Når barnet reagerer, reagerer de kanskje ikke på den måten vi voksne forventer. Det er likevel svært viktig at barnet får reagere på sin måte, og at vi anerkjenner deres måte å takle sorgen på. Vær bekræftende og vis at du ser barnets reaksjon, «Jeg forstår at du er sint nå, mamma er også sint. Men jeg er samtidig lei meg for at han døde fra oss». (Dyregrov 2006)

De eksploderende streke følelsene, forverrelsen og fornektelsen er ofte de sorgreaksjonene som kommer de første dagene og ukene etter dødsfallet. Disse sorgreaksjonene kan henge igjen en stund, men etter hvert vil de ofte gå over i andre typer sorgreaksjoner. Dette er sorgreaksjoner som kan strekke seg over måneder og år (Dyregrov (Bufetat) 2006). Mange, men overhode ikke alle barn, har slike sorgreaksjoner, enten en eller flere av de, og variasjonene kan variere veldig. Vanlige sorgreaksjoner hos barn kan være (Dyregrov 2006, og Dyregrov (Bufetat) 2006):

- Vondt i kroppen som mageknip, hodepine og muskelsmerter
- Søvnforstyrrelser: vansker med å sovne, oppvåking og mareritt er også vanlig. Søvn er et godt barometer på hvordan barn har det
- Plagsomme gjenopplevelser og fantasier. Sterke minner.

- Uro og vansker med å konsentrere seg, som kan føre til skolevansker.
- Sinne og oppmerksomhetskrevende adferd
- Er ”på og av” i sorgen, glad i ett øyeblikk og trist i det neste
- Separasjonsangst, som gir et økt behov for nærhet og trygghet
- Angst; frykt og engstelse for å miste andre eller for at det skal skje igjen
- Lek knyttet til det inntrufne
- Mer barnslig atferd
- Tilbaketrekking og isolasjon
- Tristhet, savn og lengsel
- Tanker om mening, skyld, selvbebreidelse og skam. Kan kjenne skyld helt uten grunn
- Sterke minner
- Søking etter den døde.
- Taushet

Videre har jeg valgt å utdype noen av sorgreaksjonene som jeg har listet opp ovenfor. Bakgrunnen for dette valget er at noen av reaksjonene trengte en dypere forklaring, i tillegg til at jeg i diskusjonsdelen har valgt å konsentrere meg om noen av sorgreaksjonene barn i sorg kan ha.

4.3.1 Angst

I følge Dryegrov (2006) er det særlig angst reaksjonen som utmerker seg blant de fleste barn som mister en nær omsorgsperson. Dette kan komme av at den nære omsorgspersonen symboliserte nærhet og trygghet. Når en så viktig brikke i livet blir borte, gjør det barnet oppmerksom på at noe kan skje med oss alle, og de kan bli redde for å miste enda flere. Da særlig redde for å miste den andre forelderen. Denne angsten kan gjøre at særlig de minste barna bli ekstra krevende og klengete på den forelderen som er igjen, og de kan få sterke reaksjoner om de ikke ser forelderen. Eldre barn som har et godt utviklet språk kan komme med tanker og spørsmål rundt døden, dødsfallet og frykten for den forelderen de har igjen «Hvis du dør når du sover, hva skal vi gjøre da?». Barn kan også få angst for å sove i frykt for å dø, og fordi de om kvelden ofte kan ligge og tenke på det som har skjedd, og vonde minner kan komme. Disse tankene kan ofte komme når de skal legge seg, noe som kan gjøre at leggerutinene kan dras ut, og de ikke vil ligge alene.

De kan også våkne mye om natten av maretitt og tanker som gjør at de ikke får sove og er redde. Separasjonsangsten kan gjøre at de helst vil være med den gjenlevende forelderen hele tiden og barnet kan nekte å dra å besøk, være hjemme alene eller overnatte med andre.

Små barn kan også søke etter den døde. De kan gå fra rom til rom for å lete etter den døde, eller oppsøke steder der de brukte å være sammen (Dyregrov 2006). I slike situasjoner trenger kanskje barnet mer informasjon og samtaler som kan gjøre forståelsen bedre, og gi barnet nærhet og trygghet.

4.3.2 Tanker om mening og skyld

Tanker om mening, skyld, selvbekreidelse og skam kan for noen barn ligge i det siste møte de hadde med den avdøde eller tiden før. Noen ganger får ting en overnaturlig forklaring som kan linkes til dødsfallet (Dyregrov 2006). Ekvik (2010) mener at i deler av oppveksten har mange barn noen han omtaler som «magisk tankegang». Det innebærer at barnet opplever seg selv som sentrum for alt, og dermed at det som har skjedd kan skyldes noe de har sagt eller gjort. Dermed kan barnet ende med å ta på seg skylden for dødsfallet; *Hadde ikke jeg vært så masete om at hun måtte være med å leke når hun var syk, hadde hun ikke dødd*. Disse tankene kan gi sterke følelser og kan være vanskelig for oss voksne å ta tak i. Det er likevel svært viktig når vi først oppdager slike tankemønstre hos barnet, at vi er tydelige og forklarer at det ikke er deres skyld.

4.3.3 Sinne og oppmerksomhetskrevenne adferd

Dette er en vanlig reaksjonsform blant barn, og det ser ut til at det kan forekomme spesielt hos gutter. Gutter kan ha vanskelig med å sette ord på det de tenker på og føler. Derfor kan sinne være en måte å få uttrykt det de føler (Dyregrov 2006).

Sinne kan vises veldig direkte og åpent. De kan rope krenkende kommentarer, slå og sparke. Sinnet kan være rettet mot mye ulikt, for eksempel døden, Gud, mot voksne som ekskluderer dem for sorgen, mot seg selv og andre for at de ikke klarte å forhindre dødsfallet, sinnet mot det som forårsaket dødsfallet, og sinnet mot at den døde har forlatt en. (Dyregrov 2006).

Oppmerksomhetskrevende adferd kan forekomme hos barn bevist og ubevist for å rivet foreldrene ut av en endeløs dyp sorg. Ved å vise sinne og utagering kan de få foreldrenes tanker over på noe annet. (Dyregrov 2006).

4.3.4 «På og av» i sorgen

De fleste barn er «på og av» i sorgen. Ei jente som mistet sin far, beskrev det som gode og dårlige dager. Noen dager ville hun bare være for seg selv, var stille og kunne gråte, mens andre dager var det bare lek og moro. Dyregrov (2006) sier at når et barn mister enn nær omsorgsperson kan følelsene være så sterke og voldsomme samtidig som barnet har en manglende toleranse for disse følelsene. Da kan følelsene rundt det som har hendt skyves bort og ut av bevisstheten i lengere perioder, og barnet kan oppføre seg slik det alltid har gjort, som om ingen ting har hendt. Følelsene som ligger gjemt kan derimot vise seg i andre situasjoner, som om han slår seg, har mistet en leke, ser en film eller hører om andre som har det vondt. Da kan barnet få en mye sterkere følelsesmessig reaksjon enn det situasjonen skulle tilsi. Følelsene har da funnet seg en vei ut, og da kan trykket være stort og vanskelig å forklare for barnet. Følelsene er da isolert fra dødsfallet.

4.3.5 Skåne seg selv og andre

Å skåne seg selv og andre er en sorgreaksjon som jeg ble grepet av. For meg forklarer den mye av handlingen om måten de takler sin egen sorg på. Den gir forklaring på hva som kan ligge i at et barn er stille, og at den velger seg ut personer å dele tanker og følelser med som til vanlig ikke er de som kjenner barnet best. Jeg synes denne sorgreaksjonen åpner opp for en ny forståelse av barnet i sorg i møte med andre mennesker. Av den grunn har jeg valgt å lage ett underkapittel som utdyper denne måten å bearbeide sorgen på. Prest Steinar Ekvik skriver om barn som skåner seg selv og andre i sin bok «Tårer uten stemme» (2010).

Barn skrur ofte av følelsene sine, slik at det ikke skal bli for vondt. Om de voksne snakker om det som har hendt eller den døde hele tiden, så går barn ut eller på rommet sitt, så det ikke skal bli for tungt. Dette betyr ikke at barnet ikke forstår alvorret eller ikke er interessert, men barnet regulerer sine følelsesintrygg ved å ta avstand.

Barn kan skåne sine foreldre for egen sorgreaksjon. Her er det viktig å snakke med barnet om dette. Det er viktig at de vet og at de er trygge på at vi er opptatt av at de skal ha det så godt som mulig i denne perioden, og at de har rett på å vise sorgen sin (Ekvik 2010).

Barnet kan skåne seg selv. Trekker følelsene tilbake. Eks. Barn som vokser opp med en forelder som er alvorlig syk, kan skåne seg selv ved å unngå å være for følelsesmessig nært denne omsorgspersonen, rett og slett for å forberede seg selv på det vonde. Det betyr ikke at en ikke er glad i en, nærmere tvert imot (Ekvik 2010).

4.3.6 De tause barnas sorg

Når barn får sterke følelsesmessige reaksjoner i sorgfasen, kan det være vanskelig å takle, men likevel er det for mange vanskeligst når barnet blir helt tause og stenger seg inne i seg selv. Man kan ofte se at de tause barna bærer på en stor sorg inni seg, som de strever etter å holde inne. Disse barna avviser ofte våre forsøk på å hjelpe, kommunisere og være åpen. Her er det viktig at vi prøver å se hva som er best for barnet. Det er ikke alltid det beste å snakke og være åpen hele tiden. For noen barn kan dette virke invaderende. I slike situasjoner kan det være fint å vise at de er det, anerkjenne barnets følelser, og respektere at barnet ikke klarer å prate om det som det sitter inne med. Denne midelveien kan være vanskelig å finne. Men et godt tips kan være å fortelle barnet at vi er det for det om det trenger en å snakke med eller være nær. Noen barn uttrykker seg på andre måter enn gjennom språket. Det kan være gjennom for eksempel å skrive eller tegne det de sitter inne med. Noen leker også ut det de tenker på i leken, også de barna som ikke har utviklet et godt nok språk enda. Noen barn er tause over tid rett og slett for å teste ut hvem de kan stole på og betro seg til. (Ekvik 2010).

4.4 Møte med barn i sorg -relasjon

Ekvik (2010) skriver i sin bok at mange voksne kan stille seg spørsmålet «hvor åpen skal vi være?». Vi kan være redd for at åpenhet rundt det vonde som har skjedd, vil legge stein til byrden. Tanken om å skåne barnet for sorgen, og håpet om å få barnet gjennom sorgprosessen så skånsomt som mulig med taushet og skjerming kan ofte skje. Dette kan vi se igjen i historien om jenta fra 1969, som du får høre om i innledningen. Det er så klart vanskelig å se sitt eget barn ha det vondt. Sorg kan føre med seg en dyp smerte som man ikke ønsker noen å ha, spesielt ikke sitt eget barn. Det kan også handle om hvor åpen en

orker å være. Barn som sørger har ofte voksne rundt seg som også sørger. Sorgen tar krefter fra en, og en har gjerne ikke overskudd til mer enn seg selv i en slik stund. Mange foreldre forstår at barnets sorg også er viktig, men de har helt enkelt ikke krefter igjen til å ta ansvar for det. Det er da viktig at andre omsorgspersoner, som barnehage og skole tar et ekstra ansvar for å være der for barnet. Mange voksne er også redde for å få spørsmål fra barnet som vi ikke klarer å svare på, eller tanker som vi ikke klarer å ta imot. Barn kan komme med de underligste spørsmål og tanker, og kan noen ganger virke provoserende, og kan få frem sorg og smerte som den voksne har prøvd å skyve unna. Men barn tåler nok bedre enn vi forventer, at vi ikke har svar på alt, eller at vi sier at vi også synes dette er vanskelig. Barnets behov er ikke alltid det å få svar på sine spørsmål, men det å få pratet om det som har hendt, bli lyttet til og anerkjent. Barnet tåler å se at vi voksne også har tårer, men likevel kan det være lurt å prøve å unngå situasjoner der de voksne bryter sammen av sorgen. Blir følelsene for voldsomme hos den trygge gode voksne, kan det føre til at barnet selv skåne sine foreldre for sorgen sin for at det ikke skal bli enda verre. I slike situasjoner kan det være lurt å få hjelp fra en tredjepart, som skole og barnehage, der barnet kan få dele sorgen sin (Ekvik 2010).

Når man som voksen selv er i dyp sorg, kan man ofte ikke ha krefter til noe annet enn sin egen sorg, selv om man vet at barnet trenger en. Det er da viktig at barnehage, skole og andre omsorgspersoner er der og gir barnet rom til å søke nærhet, trøst, forståelse og tid til å lytte. Vi som arbeider i barnehage og skole er ofte mer sammen med barna i løpet av en uke enn det foreldrene er. Hos mange barn skapes det en nær og trygg kontakt med voksne som arbeider i barnehage og skole. I barnehage og skole er de ofte ikke berørt av sorgen på samme måte som i hjemmet. I tillegg treffer barnet voksne som de var trygge på og kjente godt til før det tragiske skjedde, noe som er verdifullt når den vanskelige tiden kommer (Ekvik 2010). På denne måten kan denne arenaen representere en trygg og konstant plass der endringene etter ett dødsfall ikke er så store. I en sorgprosess er det derfor viktig at det opprettholdes en god kontakt mellom barnehage/skole og hjemmet. Dette er for at de som møter barnet skal vite hvordan en skal forholde seg til barnet og hvordan en skal møte barnet på en trygg og anerkjennende måte. (Ekvik 2010).

Ekvik (2010) skriver videre i sin bok at noe av det mest misforståtte en kan gjøre når man møter barn i sorg, er å trøste ved å bagatellisere den sorgen de bærer på. For å kunne hjelpe

barnet til å bearbeide sorgen, må vi ikke avlede den, men vi må ta del i den. Vi må vise respekt for den sorgen andre bærer på, og det gjør vi ved å la sorgen få plass og gi den oppmerksomhet. «En smerte som deles, taper sin kraft» (Ekvik 2010; s.92). Det er likevel viktig å respektere når barnet velger å ta litt avstand fra sorgen. Siden barn kan ha en tendens til å gå inn og ut av sorg, så er det når de er midt inne i de sterke følelsene, sinnet, tristheten, redselen, savnet, at vi virkelig skal vise at vi bryr oss og at vi er sammen med de i sorgen (Ekvik 2010).

Jenter synes oftere enn gutter at det er godt å snakke om det som har skjedd og da blir ofte voksne bekymret for guttene når de ikke snakker så mye. Det har de ikke grunn til, i alle fall ikke tidlig etter dødsfallet, fordi gutter greier seg like bra som jenter selv om de ikke snakker så mye.

4.5 Anerkjennelse

I boken «Mellom ordene» (Jensen og Ulleberg 2011) skriver det blant annet dette om begrepet «anerkjennelse». Her kobler de begrepet til dialektisk relasjonsteori, som handler om likeverdig relasjon der en arbeider for å forstå den andres perspektiv. Man er bekreftende og åpen ovenfor den andres virkelighetsoppfatning. I dialektisk relasjonsteori står begrepet anerkjennelse sentralt, og det blir betegnet som en holdning som man streber etter for å kunne møte andre på en åpen og fri måte. Det er Anne Lise Løvlie Schibbye som har utviklet teorien (Schibbye 2009), og hun mener vi må bli tydeligere ovenfor oss selv og andre når det gjelder vår evne til selvavgrensning og selvrefleksjon. I kilden til utvikling og vekst mener hun at anerkjennelse er helt sentralt. Ideen stammer fra filosofen Hegel (1770–1831), og hans tanker om at hvis mennesket skal utvikle seg til selvstendige individer så trenger vi mennesker hverandre. Det er i relasjon med andre at vi finner anerkjennelse, som er en betegnelse på en relasjon fylt med likeverd der en aksepterer, respekterer og godtar (Schibbye 2009).

George Herbert Meads benytter begrepet speilingsteori innen dialektisk relasjonsteori og anerkjennelse (Jensen og Ulleberg 2011; Mead 2004). Speiling innebærer her tanken om menneskers evne til å forholde seg til seg selv og omgivelsene. Det er en gjensidig avhengighet.

Pedagog Berit Bae skriver også om begrepet anerkjennelse. Hun mener at begrepet handler om la den som eier opplevelsen få være ekspert på hvordan den oppleves (Bae 1992). Dette innebærer at en aktivt skal lytte, og gi den som eier opplevelsen tid til fortelle sin historie. Vi skal også vise forståelse, aksept, toleranse, bekreftelse, åpenhet og respekt for det som blir fortalt og for den som forteller. På denne måten utvikler vi en anerkjennende relasjon (Schibbye 2009).

Nå vi snakker om anerkjennelse handler det også om intersubjektivitet. Det handler om at barnet lærer seg at det selv og andre har et sinn som er ulike fra hverandre med ulike meninger tanker og følelser. Jeg er meg og du er deg (Stern 2003). Intersubjektivitet utvikles i samspill med andre, og en lærer at en er i relasjon med andre med et eget subjekt, der en møter andre subjekt (Bae 1997). I en intersubjektiv relasjon kan barnet og andre dele følelser, oppmerksomhetsfokus og kommunisere. Følelsesmessig inntoning blir sentralt her. Det handler om å kunne tone seg inn på barnets eller andres følelser og ta del i dem. Følelsesmessig inntoning er en viktig del av barnets utvikling og læring, fordi det er slik barnet kan lære å dele følelser og opplevelser med andre (Jensen og Ulleberg 2011). Å møte noen med en følelsesmessig inntoning handler om å være tilgjengelig, tilstede og oppmerksom på barnets følelser og behov, for så å speile eller bekrefte de signalene som barnet gir uttrykk for (Stern 2003).

En forutsetning for anerkjennelse er tilknytning. Det er helt klart en sammenheng mellom omsorgsgivers omsorg, sensitivitet og følelser for barnet og utvikling av tilknytning. Øyvind Kvello (2015) skriver mye godt om tilknytning. «Tilknytning handler om kvaliteten på det emosjonelle båndet mellom personer som er viktig for hverandre» (Kvello 2005; s.82). Det følelsesmessige båndet handler om trygghet og utrygghet mellom personer, som sier noe om relasjonen.

5.0 Diskusjon

5.1 *Ulike barn, ulike sorgreaksjoner, ulik annerkjennelse*

Å miste en nær omsorgsperson som for eksempel foreldre, er noe at det vanskeligste et barn kan oppleve. En nær omsorgsperson er ikke bare en person som kan ha symbolisert trygghet, nærhet, omsorg og støtte. Det er gjerne en person som alltid har vært tilstede, skapt struktur og stabilitet. I tillegg mister også familien en viktig inntektskilde som kan føre til økonomiske vansker (Reinfjell 2013). Den andre omsorgspersonen som sitter igjen får ansvaret for all omsorgen og struktur i hjemmet alene. Fra å være to som jobber sammen for å få ting til å gå rundt i hjemmet til å være en, kan selvsagt ha stor påvirkning for i hvor stor grad en har tid og mulighet til å følge opp barna sine slik som tidligere.

Noe av det jeg mener er aller viktigst å huske på er at når barn sørger har de ofte en familie som også er i sorg (Dyregrov 2006). Reinfjell (2013) skriver om barn i sorg i sin artikkel, og skrivet blant annet at når man er i sorg kan sorgen gjøre at en blir helt tappet for krefter og en klare kanskje ikke å møte barnets behov, selv om en vet at en burde gjøre det. Sorg kan påvirke hele kroppen og påvirke alt en gjør. Det er ikke rart at mange har en tanke om at de ønsker at barna skal få slippe å ha det så vondt som de. Noen kan derfor velge å ikke snakke med barna om det som har skjedd, og lar ikke barna ta del i sorgprosessen. Men vil ikke dette gjøre vondt verre? Vil ikke barnets tanker rundt det de ser og opplever begynne å svirre i fantasien? Jo mange forskere er nok enige i det, og mange foreldre og omsorgspersoner vet det nok innerst inne også, men klarer det likevel ikke.

Vår oppgave i barnehage og skole blir i slike situasjoner spesielt viktige. Når det er kaos hjemmet, og forholdene har forandret seg brutalt og den trygge og gode basen ikke lenger er så trygg og stabil, det er da vi skal være det. Vi har ansvar for å gi barnet trygghet, stabilitet og nærhet, slik at ikke alt i barnets liv blir brutalt forandret. Vi er heller ikke berørt av sorgen på samme måte som familien er. For at vi i barnehage og skole skal kunne gi barnet trygghet, stabilitet og nærhet må vi jobbe for å møte barnet på en god og anerkjennende måte. Når vi møter barn på en anerkjennende måte er det i relasjon fylt med likeverd. Vi aksepterer, respekterer og godtar hva barnet føler og tenker (Schibbye 2009). Men for at vi skal kunne gjøre det, mener jeg det er nødvendig å vite hvordan barn sørger. Reinfjell påpeker at måten sorgreaksjonene for barnet er, avhenger av både personlige, situasjonsmessige og sosiale forhold. Hun påpeker videre at sorgen er spesiell for hver

enkelt, men at noen likhetstrekk går igjen. Det er viktig at det vises ydmykhet ovenfor barnets sorg, at vi lytter og er nysgjerrige i opplevelsene barnet har (Reinfjell 2013). Jeg tenker at det Reinfjell her snakker om, handler i stor grad om å møte barnet på en anerkjennende måte og om følelsesmessig intoning. Barn sorger ikke bare ved å gråte. Barn kan sørge med hele spekteret av følelser. Når en nær omsorgsperson dør kan det være så ufattelig, og følelsene kan være så uhåndterbare og kraftige, at de ikke klarer å la de komme ut ved gråt. Noen barn skriker og gråter, disse er det lett å se er lei seg. Men andre barn kan bli helt stille og ikke ønske å prate eller gjøre noe annet enn å sitte for seg selv. Slike barn er det dessverre lett å overse, de er liksom bare der. Noen kan utagere og bli sint for bare små ting. I slike situasjoner er det lett å bli streng og noen vil kanskje også straffe barnet ved at barnet ikke får delta i aktiviteter en egentlig hadde likt veldig godt, som for eksempel å bli med på besøk. Noen barn er triste i det ene øyeblikket og glade og lekne i det andre. Og noen kan bli veldig redde for å være alene og bli veldig avhengige av de voksne. Når barnet blir veldig avhengig av voksne, vil vi ofte jobbe for at barnet skal klare å komme seg inn i lek med andre igjen, men kanskje er ikke det det viktigste barnet trenger i denne perioden?

Å forstå døden er ikke lett, det er ikke lett for voksne heller. Mennesker har mange ulike tanker rundt døden og hvor vi kommer hen. Hvor blir det av oss? Døden er for mange mennesker en uløst gåte. Derfor kan jeg se for meg at barns undrende spørsmål kan gjøre oss voksne frustrerte og usikre. Vi har ikke alle svar. Men barnet trenger ikke alltid en fasit, men de trenger å bli hørt, de trenger å få bekreftet at tankene deres blir tatt vare på, respektert og anerkjent (Jensen og Ulleberg 2011). Det er slik vi kommer oss videre. Dyregrov (2006) gjør oss oppmerksom på at barn ikke har grunnlaget til å forstå hva døden innebærer biologisk sett før de er opp i skolealder (ca 6-7 år). Det kan forklare mange av reaksjonene barn kan ha, de kan ha vanskelig med å forstå at døden er noe endelig, og venter på at mor skal komme tilbake, «*Når skal vi hente mamma på sykehuset?*».

Barn i barnehage og skole har også ulik alder, og en ettåring og en ti åring er på veldig ulike stadier. Mye skjer på de første årene, og når vi arbeider med barn på så ulike deler av utviklingen, må vi også ta i betraktning at uttrykksmåte og forståelse også er veldig ulik.

Det er vanskelig å vite hvordan barnet reagerer på det tragiske budskapet. Blir de sinte kan det gjøre foreldre og andre omsorgspersoner frustrerte. Sinne kan også skjule og dekke

over vonde og vanskelige følelser som frustrasjon og tristhet. For noen kan det være vanskelig å håndtere de vonde følelsene, og de kommer derfor ut i utagering og sinne. For voksne kan det være vanskelig å se igjennom den utagerende atferden, og derfor ha vanskelig med å gi barnet den støtten og omsorgen de trenger (Kvelling 2015).

Vi som er fagpersoner i barnehage og skole arbeider i samarbeid med foreldrene om å gi barnet en god barndom. I et slikt samarbeid er kommunikasjon svært viktig. Vi får ikke til et godt samarbeid uten å kunne snakke sammen og dele tanker. Jeg tenker at denne kommunikasjonen blir spesielt viktig når det handler om barn i sorg. Men det er ikke til å stikke under en stol at det i slike livssituasjoner svært vanskelig for mange å skulle ta initiativ til en samtale. Mange kan nok føle at de trenger seg på når de hjemme har nok. Noen kan kjenne på en angst for å si noe feil, eller ikke vite hva de skal si. Likevel sier både Dyregrov og Ekvik at de har fortellinger der betydningen av at fagpersoner har brydd seg, vist seg og tatt kontakt har vært svært viktig. Kanskje er det ikke bare fagpersonene som kan synes at det er vanskelig å ta kontakt med familien, kanskje synes familien det er vanskelig å ta kontakt med skolen og barnehagen også. For mange familier er det vanskelig å snakke om det som har skjedd, kanskje vet de ikke hvem de kan snakke med? Hvem er den trygge og anerkjennende personen som kan forstå deres situasjon og lytte? Samarbeid og kommunikasjon er ikke lett, så på samme måte som en må strebe etter å skape tilknytning og trygghet hos barnet, må vi strebe etter det samme hos foreldre og andre omsorgspersoner tenker jeg. Kommunikasjon er viktig for å vite hvordan barnet har reagert og forholdt seg til det som har skjedd. Har det skjedd noe i hjemmet som gjør at barnet kan reagere? Hva vet barnet om det som har skjedd? Jo mer vi vet, jo mer kan vi forstå barnet og barnets følelsesmessige og fysiske reaksjoner, for så å kunne hjelpe, støtte og anerkjenne barnet.

5.2 Angst

Når barn viser tegn til angst etter at de har mistet en nær omsorgsperson er det særlig knyttet opp mot at de er redde for at de skal miste enda flere av sine nærmeste.

Barnets angst kan komme ut som frustrasjon og sinne, de kan vise redsel, de kan begynne å lete etter den avdøde, og de kan bli veldig klengete på voksne. Siden angsten har så mange uttrykk kan uttrykket som kommer frem dekke over angsten de føler. Derfor er det

ikke alltid like lett å oppdage hva barnet har angst for, og videre møte barnet anerkjennende.

Line mistet fostermor etter en kort sykdomsperiode der hun døde på sykehuset.

Ca. ett halvt år etter at fostermoren gikk bort fikk storebroren kysseysken og måtte inn på et kortere sykehusopphold. Da Line fikk vite at broren måtte på sykehuset fikk hun et hysterisk anfall og holdt hardt fast i broren sin. Da de fikk roet henne ned kom det frem at Line trodde at siden broren var syk og måtte på sykehuset så kom han til å dø.

Det er viktig for oss som skal møte barnet i barnehage og skole, og vite litt om hva barnet vet, hva har skjedd, var barnet tilstede da den avdøde gikk bort? Dialog med hjemmet blir derfor viktig. Jeg tenker at barnet har behov får å få anerkjent fine følelser og opplevelse, på den måten må vi gi barnet tid, samtidig som vi etter hvert må utfordre barnet til å overvinne angsten (kognitiv terapi). Vi som voksne må anerkjenne barnet ved å støtte barnet, se barnet og respektere barnet.

5.3 Tanker om mening og skyld

Barn kan tenke og forstå ting som skjer på måter som vi som voksen ikke kunne sett for oss på forhånd. Selv om vi kan tenke at vi har snakket med barnet og vært åpen med dem, kan de likevel ha sin måte å forstå hva som skjer. Barn ser gjerne seg selv som senteret i alt. Barn, og voksne også, er avhenging av å finne en mening. Hvorfor døde hun? Når barnet både tenker at de er i senteret for alt som skjer, og trenger å forstå det som har skjedd ved å finne en mening ved det, kan barnets fantasi begynne å surre. Barnet kan rett og slett finne en mening ved å legge skylden på seg selv, slik som Hedda i historien under;

Helt siden Hedda var liten jenta, hadde hun fått sitte på fanget til moren mens de leste nattaeventyr om kvelden. Da moren ble alvorlig syk klarte ikke moren å ha Hedda på fanget lengre. Hedda hadde flere ganger blitt sint og frustrert på moren for at hun ikke fikk det. En stund etter at moren døde, kommer det fra Hedda «Hadde ikke jeg mast om å få sitte på fanget til mamma så hadde hun ikke dødd!»

Dette kan kanskje for oss voksne virke rart, men slik er barns fantasi. Og slike fantasier og tanker kan bygge seg opp inni kroppen og kan for barnet være vanskelig å snakke om fordi

de kan være redde for at noen blir sinte. Hvordan skal vi da klare å møte barnet på en anerkjennende måte?

Jente på fem år sitter i garderoben for seg selv og smågråter. En voksen i barnehagen setter seg ved siden av henne, men jenta vrir seg unna og viser frustrasjon. «Jeg ser at du er lei deg, er det noe du går og tenker på» sier den voksne. De sitter der lenge uten å si noe, men til slutt kommer det fra jenta «jeg kan ikke si det, du kommer bare til å si det til mamma og mamma kommer til å bli sint»...«Det er som en stor sky inni meg, som er så ekkel, og jeg er så redd for at den skal sprekke og komme seg ut selv om jeg ikke vil det».

Etter flere samtaler med jenta over tid, kom det frem at hun følte skyld for at hun hadde mast på stefaren at han måtte bli med ut å leke. Men stefaren hadde ikke hatt krefter til å være med for han var alvorlig syk. Likevel hadde han en dag blitt med å leke, etter dette var han ikke mer oppe, og døde kort tid etter. Jenta bar på en voldsom skyld for at det var hun som gjorde at stefaren døde.

Det kan ta tid å finne ut av hva barn tenker og det kan være vanskelig å forstå. Å møte barn anerkjennende er å møte barnet med respekt, lytte og ha en følelsesmessig innstilling. Det kan være lett for voksne å si «Nei det er ikke sant!» eller «Nei du må jo ikke tenke slik». Dette er ikke å møte barnet med respekt, aksept og forståelse mener jeg, selv om det er lett å bryte ut med slikt. Det kan være mektige tanker som har fått rom til å utvikle seg hos barnet, da er det ikke bare å stikke hull på dem, de må bearbeides sammen med en voksen. Tankene må ufarliggjøres og den rette informasjonen må få sin plass hos barnet isteden.

5.4 Sinne og oppmerksomhetskrevenne adferd

«Det er førskoledag og alle de eldste barna i barnehagen skal på tur. Sekkene er pakket og alle barna står forventningsfulle klare ved porten. De venter bare på Per. Vi hører Per og en voksen prate høylytt rundt hjørne, Per er tydelig frustrert for ett eller annet. Per og den voksne kommer etter hvert bort til oss andre. Da river plutselig Per av seg sekken og svinger den rundt slik at den treffer to andre barn og ei jente begynner å gråte. Det ender med at Per ikke får være med på turen og må være igjen på barnehagen med de andre barna».

Per hadde mistet moren sin for fem måneder siden. Det var alltid hun som pleide å pakke sekken og lage en deilig matpakke til slike turdager. Slik var det ikke lenger. Denne dagen kom de sterke minnene tilbake, igjennom sinne og frustrasjon. Gutter kan ha vanskeligere for å snakke om følelsene sine, og det er derfor flest gutter som kan vise sorg ved sinne og utagering (Dyregrov 2006). Hvordan kunne vi i barnehagen støtte barn som ikke ønsker å prate om sorgen og som heller tar ut frustrasjonen på denne uheldige måten? Hvordan kan vi være anerkjennende til slik adferd samtidig som vi skal ta vare på alle barna i barnehagen? Å være anerkjennende handler om å vise forståelse, respektere, akseptere, bekrefte og være åpen (Schibbye 2009). Men når det går fysisk ut over andre, kan vi ikke godta det. Faren i slike situasjoner mener jeg kan være at situasjonen svekker tilknytninger. Om den voksne møter barnet som har en slik måte å håndtere sorgen på med sinne og frustrasjon, vil det kunne svekke tilliten de har til hverandre og svekke tilknytningen. En god tilknytning er en forutsetning for anerkjennelse ifølge Kvello (2015). Følelsesmessig inntoning vil være viktig. Ved å tone seg inn på barnets følelser viser du at du ser barnet, «Jeg forstår at du er frustrert nå». Likevel er det ikke greit at barnet utagerer. En må prøve å komme inn under sinnet og veilede barnet igjennom de vanskelige følelsene som forårsaket sinnet. Det er lettere enn sagt, men jeg tror at det er der nøkkelen ligger. Sinne er en veldig synlig måte å sørge på, og kan lett misforståes.

5.5 «På og av» i sorgen

Barn har en unik evne til å gå inn og ut av sorg på. I forhold til voksne som kan ha en mer konstant følelsesmessig reaksjon, kan barn være triste i det ene øyeblikket og glade og lekne i det andre.

Alle er helt stille når klokkene slår sine lange slag. Alle ser ned i bakken eller bort på moren som står og holder hardt rundt sine to barn. Vi ser kisten med blomsterkransen der det står «Vi vil alltid ha deg i hjertene våre, pappa». Dørene på den svarte bilen blir lukket. Stille kjører bilden borte. Igjen står alle tett inntil hverandre, holder rundt hverandre og gråter. Klassekameratene til de to barna kommer og stiller seg rundt de to gråtende barna. De ser tomme ut i blikkene. Alt står helt stille.

Vi kjører til lokalet der vi skal spise og samles etter begravelsen. Det er mange folk som kommer. Det første som møter oss er de to barna, de smiler, «blir dere med å leke?» så springer de av sted opp gjennom trappene, og vi hører latter og barnelek.

Når vi skal møte barn som er på og av i sorgen på en anerkjennende måte tenker jeg at vi først og fremst skal respektere at de innimellom trenger å ta avstand fra det vonde og det triste, det ufattelige. Vi skal glede oss i barnets lek og latter og ikke invadere deres trygge sted med å dra inn det triste igjen når de er «av» sorgen. Det er det rom til å gjøre når de er «på» i sorgen. En skal strebe etter å møte barnets behov der de er, men vi skal helle ikke glemme at følelsene er der, og at de kan komme frem når en minst venter det:

Gutt (9 år) har hatt en opplevelsrik dag med tanten sin, der de har kjørt båt og badet hele dagen. På vei hjem ringer moren for å høre hvordan de har hatt det. Han forteller entusiastisk om dagen. Så sier moren «så heldige dere er». Da svarer gutten tomt «vi er jo ikke heldige vi som har mistet pappaen vår».

5.6 Skåne seg selv og andre

En ny vikar hadde kommet til skolen for å arbeide i sommermånedene på SFO. Sofie på 7 år ble ganske raskt oppmerksom på den nye vikaren. I utetiden ble de sittende sammen og snakke. Sofie deler sin historie om at faren hennes er alvorlig syk, og kommer til å dø. Vikaren blir forbauset over hvor åpen og direkte Sofie var i til en vikar hun ikke hadde noen kjennskap til fra før. For vikaren gav dette sterke inntrykk, som valgte å fortelle om hendelsen til moren til Sofie ved henting. Moren blir veldig overrasket. Hjemme har ikke Sofie villet snakke så mye, selv om moren hadde prøvd å få til samtaler med jenta.

Noen barn skåner sine foreldre for sorgen sin, det kan være både ubevist og bevist. I denne historien har nok Sofie fått med seg hvor vanskelig moren har det. Det er ikke uforståelig at moren kan bli forskrekket av å høre at datteren har valgt å åpne seg for en fremmed som hun ikke har noe tilknytning til, istedenfor henne, som nok er den personen hun har aller best tilknytning til. Men det er nok akkurat derfor Sofie valgte å ikke dele sine tanker og følelser med moren sin, fordi hun har sett hvor vondt moren har det. Hun skåner derfor moren for sin egen sorg ved å ikke dele det hun går og bærer på. Da vikaren kom til skolen, var det en person som ikke viste noe om jentas historie. Det kan derfor ha vært naturlig å fortelle han det, for da var hun den første, da er ikke han en av de som har hørt om dette flere ganger tidligere. Å møte barn som skåner seg selv og andre for sorgen på en anerkjennende måte kan være vanskelig. Samtidig så er det ofte de nærmeste barnet ønsker å skåne, og i barnehage og skole er vi ikke like nært barnet som i hjemmet. Det kan derfor

være at det er på slike arenaer barnet velger å få dele sin sorg. Behovet for å bli anerkjent av oss voksne blir derfor ekstra stort. De skal vite at deres følelser og sorg er minst like viktig som alle andres.

5.7 De tause barna

Ei jente på fem år mistet moren sin. De voksne i barnehagen forventet på en måte at jenta skulle gråte, være frustrert eller skulle ville snakke om det som hun opplevde. Istede opplevde de i barnehagen at jenta ble helt stille. Når hun ble levert i barnehagen ønsket hun å sitte på plassen sin i garderoben. Der kunne hun sitte lenge. De ansatte i barnehagen prøvde å få fisket opp om jenta ville prate om det som hadde skjedd slik at hun skulle få utløp for sine følelser. Men jenta gav ikke tegn til at hun ville snakke om det. Noen uker senere sitter jenta og noen andre barn og tegner. Mens de andre barna tegnet biler og blomster, tegnet jenta en kirkegård og en himmel der moren sitter oppå en sky.

Mange barn reagerer med taushet. De kan avvise når en voksen prøver å ta kontakt. Ekvik (2010) påpeker at en ikke skal invadere barnets følelsesliv ved å skulle ville prate om følelsene hele tiden, og prate om det som er trist. Det kan gå litt imot det mange mener om åpenhet for barnet. Mange blir mer og mer opptatt av at barnet skal ta del i sorgen en skal være åpen og snakke om det som har skjedd, ofte. Det blir mer og mer av at barnet skal ta del i ritualer rundt dødsfallet, som å se den døde og ta forvell. Men igjen er vi ulike, vi er alle ulike, og denne måten å håndtere sorgen på kan være god for mange, men ikke alle. For noen kan jeg se for meg at dette bli for mye å ta inn. For noen kan dette bli invaderende. For noen velger de heller å ta avstand ved å bli helt tause og lukker seg inne. Det viktigste en gjør når man treffer tause barn, er å vise at vi er der, ta de med på aktiviteter der en kan være sammen og vise omsorg og trygghet, og lytte om de skulle ville ønske å dele. For noen barn, slik som jenta i historien over, var det ikke gjennom språket hun uttrykte sine følelser, men gjennom å tegne. For noen barn kan det være lettere å tegne eller skrive om det de føler og spørsmål og tanker de bærer på (Ekvik 2010). Selv om de er tause, skal de ikke få taushet tilbake!

Det kan være mange grunner til at barnet er stille. Jeg kan tenke meg er at det helt sikker er mange spørsmål, mange sterke følelser, angst, et kaos, som kan være vanskelig for barnet selv å forstå og derfor vanskelig å sette ord på. Å ha en god dialog med hjemmet vil være

viktig tenker jeg. Barn har ofte lettere for å snakke og dele følelsene sine i hjemmet, som er en enda tryggere arena enn barnehage og skole. Kanskje kan foreldre hjelpe oss med å forstå hvordan barnet har det, slik at vi lettere kan finne ut av hvordan vi kan møte barnet på en anerkjennende måte.

5.8 Møte med barn som sørger

Det ringer på døren nok en gang. Denne gangen er det bestemor og bestefar. De er bestandig så glade og lykkelige, men denne gangen er smilet litt rart. Bestemor smiler med tårer i øynene. Bak meg kommer mamma. Da er smilet til bestemor borte. Hun reiser seg og holder hardt rundt mamma mens begge gråter. Jeg ser på bestefar. Bestefar som alltid tøyser og flirer, og forteller vitser slik at jeg skal le. Han smiler ikke lenger, han ser bare på mamma, og en tåre faller ned på dørmatten. Er det noe jeg har gjort? (Gutt 3 år der mor har blitt alvorlig syk).

«Der hvor barnet ikke får informasjon, der tar fantasien over. Fantasien er ofte verre enn virkeligheten.» («Tårer uten stemme» s.31). Dette er et godt utsagn synes jeg, og det gjelder i grunnen ikke bare barn. Voksne kan også la fantasien løpe løpsk når vi ikke vet hva som skjer. «Hvorfor kommer ikke ungdommen i huset hjem til avtalt tid? Har han kjørt av veien på det glatte føre?» Jeg synes dette i seg selv er et godt nok argument for å åpne seg for barna og la barnet ta det. Barn som ikke vet kan lett legge skylden på seg selv. Er det jeg som har gjort noe galt? Slik som gutten i fortellingen over der det ringer på døren og besteforeldrene kommer på besøk. Barn observerer, og forstår mer enn vi aner. De leser nære omsorgspersoner og enser raskt om noe ikke er som det pleier. Reinfjell (2013) belyser viktigheten av åpenhet i sin artikkel. Om barnet blir gående alene med sorgen sin kan dette føre til ensomhet og isolasjon, og over tid føre til depresjon og angst. Det er vanskelig for små barn å forstå langsiktigheten av et dødsfall og hva døden innebærer. Det er ikke før barnet kommer i skolealder at de kan forstå betydningen av at døden er noe endelig.

Men hvordan møter vi små barn som sørger? Hvordan skal vi kunne møte barn på anerkjennende måte når de ikke har et godt nok språk til å uttrykke hva de tenker og føler? Kanskje viser de ikke tegn til å være berørt av dødsfallet heller. Skal vi da «presse» sorgen på dem? Det er ikke alle barn som har ett godt språk når de er tre år, men de får likevel

med seg mye av det som skjer rundt, ofte mer enn vi kan forestille oss. Selv om barnet er lite, mener jeg at barnet får med seg forandringer i hjemmet. Kanskje er det mor som er gått bort? Ofte er små barn mer knyttet til mor enn noen andre. Så om mor da blir borte vil dette føre til store forandringer i livet, selv for et lite barn, som et spebarn.

Kvello (2015) mener forutsetningen for å kunne møte et barn, uavhengig av alder, på en anerkjennende måte, er ved tilknytning. Tilknytning handler om hvilke bånd det er mellom omsorgsgiver og barnet. Er det en god tilknytning er det et bånd preget av omsorg, sensitivitet og følelser. Når det er god tilknytning mellom barnet og den voksne vil barnet føle seg trygg hos den voksne. Når det er en god tilknytning er sjansen for en intersubjektiv relasjon med følelsesmessig inntoning høyere (Jensen og Ulleberg 2011). Derfor skal vi strebe etter en god tilknytning til barna vi er sammen med i barnehagen og vi skal strebe etter en følelsesmessig inntoning med barna. For når vi har klart det klarer vi å se barnets behov fra en helt annen side. Vi kan møte barnet med anerkjennelse og respekt ved å være tilstede og være nær. Være der når barnet trenger ett fang, være der når barnet trenger stabilitet og trygghet. Dette gjelder alle aldre og det gjelder alle måter å sørge på, om de er utagerende, gråtende eller tause.

Vi ser ikke lenger på barns sorg som fasepreget, men ser at sorgen kan veksle og komme tilbake igjen. Behovene vil endre seg i takt med barns utvikling og modning. Sorgen kan komme igjen i perioder der nye behov for å ha en nær tilknytningsperson kommer. Små barn vil i tillegg skaffe seg mer bevissthet og forståelse rundt det som har skjedd desto eldre barnet blir, og nye spørsmål og behov må ivaretas. Reinfjell påpeker at dette er noe som kan bli oversett, og at vi må bli bevist at sorgen ikke har et fast sluttpunkt, men er en prosess der forståelsen blir endret og utviklet etter hvert som barnet blir eldre og utvikler seg (Reinfjell 2013; Silvermann, Nickman og Worden, 1992)

Tap av en forelder trenger ikke føre til emosjonelle og atferdsmessige vansker. Det er dokumentert at de fleste greier seg relativt bra selv om de har mistet en forelder. Hele 50% viser tegn på resiliens (Reinfjell 2013; Bonanno og Mancini, 2008; Lin, Sandler, Ayers, Wolchik og Luecken, 2004). Det hører til i historien til jenta fra 1969 der taushet og skåning fra sorgen var en stor del av barndommen, at jenta har det veldig bra i dag. Det imponerer meg hvordan folk klarer å komme jeg gjennom de mest vanskeligste hendelsene. Det som ble helt uunnværlig i hennes og søsterens måte å bearbeide sorgen på,

var en familie i slekten, som i motsetning til de aller nærmeste omsorgspersonene, anerkjente følelsene til jentene. Jentene ble respektert, de ble lyttet til og fortalt, og de fikk svar på sine vanskelige spørsmål. For jenta i 1969, som nå er voksen, skånet både faren og jenta hverandre for sorgen og det ufattelige urettferdige og triste. Det ble rett og slett for vondt.

Jeg tenker at vi, i barnehage og skole, kan være den familien som står ved siden av og møter baret på en anerkjennende måte og som ser barnet. For i den nære familien kan dette bli for vanskelig da de selv ofte er i dyp sorg etter tapet. Å se at barn har det vondt, er vanskelig for mange voksne. For å kunne være gode støttepersoner, må vi tåle å se smerten og våge å bry oss. Det er lett å ville beskytte, men vi voksne har ansvar for å gi barna rom og mulighet til å uttrykke savn og sorg, for så å arbeide med å leve videre med den avdøde godt bevart i hjerte.

6.0 Avslutning

Barn som opplever dyp sorg, har ofte omsorgspersoner som også er i dyp sorg. Når man opplever sorg, kan sorgen ta en så stor del av både kroppen og tankene at en ikke klarer å gjøre alt en brukte å gjøre før. Mange beskriver følelsen som en tomhet, og blir helt utmattet. I slike situasjoner kan det være vanskelig å gi barnet det de trenger, og inkludere de i det som skjer. Selv om man kanskje vet at det er det beste. Det kan være vanskelig for de voksne å snakke om det som har skjedd, og de kan være redde for at barnet skal se at foreldrene gråter og er helt ute av seg. I tillegg kan det være vanskelig å se sitt eget barn ha det vondt, og noen kan tenke at de vil skåne barnet for sorgen. Men alle har rett til å sørge og få dele sine tanker og følelser.

Om et barn mister en forelder er de i en alder der de gjerne er mer knyttet til omsorgspersoner. Om et barn mister en nær omsorgsperson mister barnet da også en som tilfredsstillende både fysiske behov og omsorgsbehov. Barns reaksjoner er i stor grad avhengig av den måten vi som fagpersoner i barnehage og skole møter barna på, og de forutsetninger vi gir dem for å bearbeide sine følelser og reaksjoner. De er avhengig av at vi klarer å se deres måte å sørge på, om de er sinte, gråtende, lekne, utagerende, redde eller tause. Vi skal se barnet, inntone oss i barnets følelser og anerkjenne. Vi skal støtte, veilede og gi barnet trygghet.

Sorg hos barn er et stort tema, og et utrolig viktig tema. Det har i mange år har vært, og er fremdeles veldig tabubelagt, dessverre. Desto viktigere blir det at det får komme frem i lyset og blir ufarliggjort, for det er en naturlig del av livet.

I denne oppgaven fikk jeg ikke belyst alle sider ved temaet. Videre forskning kan være å se mer på de aller minste barna; Hva vil en dyp sorgprosess ha å si for barn i de første leveårene? Jeg har gått inn på hvordan vi kan møte barn på en anerkjennende måte, men hvilken betydning har det for barnet; Hva vil det ha å si for et barn at en blir møtt av en anerkjennende fagperson?

7.0 Litteraturliste

Senter for krisepsykologi 2016, «Sorg hos barn» <https://www.krisepsyk.no/sorg-barn>

Lest: 14.05.16

Bae, B, og Waalstad J.E, (1992). «*Erkjennelse og anerkjennelse*» Universitetsforlaget, Oslo

Dyregrov A. (2006) «*Sorg hos barn – En håndbok for voksne*» Fagbokforlaget, Bergen

Ekvik S. (2010) «*Tårer uten stemme – Når barn er blant dem som sørger*» Verbum Forlag, Trondheim

Jensen, P. & Ulleberg, I. (2011) «*Mellom ordene*» Gyldendal Akademisk, Oslo

Kvelling Ø. (2015) «*Barn i risiko -skadelige omsorgssituasjoner*» Gyldendal Akademisk, Oslo

Lillemyr O. F. (2001) «*Lek på alvor*» Utdanningsforlaget, Oslo

Nyberg R. (2000) «*Skriv vitenskaplige oppsatser och avhandlingar*» Studentlitteratur, Lund

Reinfjell T. (2013) «*Barns møte med sorgen når mamma eller pappa dør*» Psykologisk tidsskrift (nr. 3)

Schibbye A. L. L. (2009) «*Relasjoner -et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*» Universitetsforlaget, Oslo

Stern D. (2003) «*Spedbarnets interpersonlige verden*» Gyldendal akademisk, Oslo

8.0 Vedlegg

PICO- skjema

	P (Pasient/problem)	I (Interventian)	O (Outcome / resultat)
Norsk	Sorg Barn	Tilknytning	Død Borte Tap Tilknytning Pårørende
Engelsk	Sorrow Grief Mawing Child	Attachment	Death Loss Attachment