

# Barns reaktioner inför och efter förlust

TEXT // GÖRAN GYLLENSWÄRD

Oro och rädsla är vårt naturliga svar på en framtid som är osäker. Sorg, saknad och känslor av övergivenhet är naturliga svar på en förlust. Det gäller både för barn och vuxna. Uttrycken skiljer sig dock åt, även om vuxna brukar känna igen sig i de flesta av barnens reaktioner. Det som skiljer sig mest är förmågan att förstå det som hänt, det som kommer att hända samt förmågan att bearbeta det som hänt.

**PÅ KVÄLLEN NÄR** Lovisa satt framför teven och såg på Jöns-onligan hörde hon plötsligt en konversation mellan mamma och farmor i köket: "... lungcancer ... metastaser i skelettet ... men vi säger inget till barnen." "Så här efteråt tänker Lovisa att det var då hennes barndom tog slut." Ur Nära döden, nära livet. En bok om mod och livsvilja. K. Falk & A. Lönnroth.

**VAD VI VET** är att barnen, oavsett ålder, behöver de vuxnas stöd. De behöver delaktighet med för dem trygga vuxna. De behöver bli lyssnade på och att få dela sina tankar och känslor med någon så att missuppfattningar och fantasier inte växer och blir till sanningar. De behöver också få hjälp med sin självförståelse, det vill säga att begripa sina egna tankar, känslor och reaktioner. Allra viktigast är att möta en öppenhet inför det som händer.

Enligt Barnkonventionen är vi barn upp till 18 års ålder. Men på frågan hur barn reagerar vid kris och förlust är förstasvaret att det är en otrolig skillnad på vad en 2-åring upplever och vad en 17-åring tänker och känner.

**FRÅN O TILL** cirka 3 år handlar de starka reaktionerna om separation, att bli lämnad och övergiven av den människa som barnet knutit an till. Framför allt efter dödsfallet, men även före, då den svårt sjuka ofta vänder sig bort från världen. Känslor som följer på separation är känslor av övergivenhet och tomhet vilket är onämnbare känslor eftersom det för barnet ännu inte finns något språk för dem. Men de kan uttryckas kroppsligt. Barnet blir klängigt, söker närhet. Barnet behöver vuxna som sätter ord, som vänder sig direkt till barnet med värme och närhet.

Känslorna av tomhet och övergivenhet kan sedan stanna kvar i kroppen, svåra att förstå när barnet blir äldre om det inte finns någon som kan hjälpa till att sätta in dessa känslor och upplevda stämningslägen i sitt rätta sammanhang. "Jag minns inte mamma, jag minns bara saknaden" berättade en flicka när hon kommit in i förskoleåldern.

Reaktioner uppkommer också genom att de efterlevande vårdarna själva är så starkt påverkade av förlusten. Att vårdarna är upprörda, sorgsna, nedstämda eller arga påverkar barnet starkt.

**I 3-ÅRSÅLDERN BÖRJAR** barnet komma ut i världen. Det kan känna sig stort, som hade det klättrat upp på en hög sten, som om det nu behärskade så mycket i världen. Men denna känsla av omnipotens är så bräcklig, en kris och en förlust slår hårt mot tryggheten. Världen har blivit farlig. Visserligen kan vi känna igen sorgereaktioner men vi får inte glömma bort den rädsla som skapas hos barnet när tryggheten hotas.

Så småningom, runt 4-årsåldern, olika för olika barn, kommer språket alltmer in i livet men förståelsen för det som händer är naturligtvis inte som den vuxnes. Det går visserligen att nå barnet via språket men det är bara en liten del av kommunikationen. Omvårdnad och trygghet är fortfarande det viktigaste barnet kan få. Barnen i dessa åldrar försöker förstå det som sker, men de kan bara förstå det på den åldersnivå de befinner sig på. Om någon kommer att dö eller har dött betyder det inte att den döde är borta för alltid i dessa åldrar. Den döde ses som levande någon annanstans, vanligtvis i himlen.

**BARNETS TÄNKANDE STYRS** av magi och självcentrering. Till det kommer barnets fantiserande, som vi kan se som ett försök att fylla i de kunskapsluckor som finns. Om barnet inte får fakta skapar det själv ett orsakssammanhang. Därför behöver barnet få all den kunskap som det går att ge det. "Dog min bror för att jag var arg på honom?" undrar 5-åringen. Naturligtvis inte men om vi inte tar reda på hur barnet tänker och bemöter tankarna och ger rätt information, så finns det risk för att sådana tankar fastnar hos barnet.

Även förskolebarn reagerar - precis som de ännu yngre barnen - på familjens sorg, på hur andra viktiga personer i familjen mår och vilket känsloläge de har. Men de kan också utveckla en

”

"Dog min bror för att jag var arg på honom?" undrar 5-åringen.



oberördhet vid en kris eller efter ett dödsbesked och gå ut och leka som om ingenting hänt. Det är ett skydd, ett skydd som behövs och som behöver förstås.

Barn behöver lång tid på sig för att ta in och omfatta dödsfallet. Det kan handla om ett halvår, ofta upp till nio månader. Hotet om en förlust – eller själva förlusten - är en händelse som är alldeles för känslomässigt hotande för att kunna tas in och omfattas med en gång, vilket naturligtvis även gäller för de äldre barnen.

**IFÖRSKOLEÅLDERN ÄR** en vanlig reaktion vid kris och förlust rädsla, särskilt mörkerrädsla. Här finns också en rädsla – precis som hos det yngre barnet – för att bli helt ensam, övergiven. Plus en rädsla att det ska hända igen. Tryggheten i världen är sönderslagen. "Jag kommer nog aldrig mer att känna mig trygg", som en flicka uttryckte det efter att ha varit med om tsunamin. Det är hon inte ensam om att tänka, det gäller för alla åldrar.

Reaktioner är även kroppsliga. Somatiska reaktioner är vanliga: ont i magen, ont i huvudet etcetera. Sömnsvårigheter är inte ovanliga, ibland tillkommer mardrömmar. I de här åldrarna är det mesta konkret, så även döden. I den sena förskoleåldern föds föreställningen om liemannen, det vill säga döden som en person. Om han har kommit för att hämta min bror kan han även komma för att hämta mig.

Som sagt, det viktigaste är inte alltid vad vi säger till barnen, mer väsentligt är att vi får veta hur de tänker så att de inte går omkring med fel föreställningar, rädsla, känslor av övergivenhet eller skuldskänslor.

**NÄR BARNET KOMMER** in i 9 - 10-årsåldern sker en kognitiv utveckling, barnet kan börja tänka abstrakt, orden "för alltid" och "aldrig mer" får plötsligt en skrämmande innebörd. Den kommande förlusten eller den redan inträffade förlusten blir så omfattande i sin tanke. Aldrig mer i hela mitt liv kommer vi att träffas. Skolbarnen får ett mer vetenskapligt tänkande samtidigt som

det för många barn kan vara ett misslyckande att visa sina känslor inför andra. Man vill dessutom helst vara som alla andra, vara vanlig, vilket kan leda till att man försöker hålla igen, inte prata om det som händer eller kommer att hända, inte visa sina känslor – tills de exploderar i något annat sammanhang.

**EFTER "PINSAMHETSÅLDERN"** kommer den svart-vita åldern i mitten av tonåren. Det mesta är svart eller vitt, ont eller gott, nyanserna är inte så stora. Krisen kan bli så stor att man flyr ifrån den. Det blir för mycket att hantera känslomässigt. Krisen medför ofta stora koncentrationssvårigheter i skolan. Tankarna och känslorna är på annat håll, oron för framtiden stor. Dessutom är stora delar av systemet stängt för ombyggnad.

Först i 16 - 17-årsåldern kan förmågan att hantera ambivalens komma, det vill säga att något kan vara både gott och ont, vara både dåligt och bra. Alltså en större förmåga att reflektera kring kris och förlust. Men reaktionerna är starka. Många gånger fortfarande mycket stora koncentrationssvårigheter i skolan och stor oförståelse inför de egna starka reaktionerna. Får man inte förklaringar och delaktighet är det lätt att betrakta sig själv som "knäpp".

Nej, barn och ungdomar är inte knäppa, det är bara så svårt för dem att hantera den stora omställningen i livet. Det behöver allt stöd och all förståelse som de kan få.

#### Referenser:

*Sorg hos barn: en handledning för vuxna. Atle Dyregrov.*  
*Nära döden, nära livet. En bok om mod och livsvilja. K. Falk & A. Lönnroth*



**Göran Gyllensvärd**

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut, författare, Stockholm.