

NÅR

BØRN

MISTER



- ET FØRSTEHJÆLP SHÆFTE VED DØDSFALD

INDHOLD

Indledning	s. 03
Et barn er aldrig for lille til at savne og sørge	s. 04
Konkrete råd i forbindelse med dødsfald	s. 07
Fra død til begravelse	s. 09
Efter begravelsen	s. 12
Bønner, som passer til dødsfald, udsyngning og begravelse	s. 14
Salmer for børn, som passer til dødsfald, udsyngning og begravelse	s. 15



INDLEDNING

Det kan mærke et barn for livet at miste forældre eller søskende, men gode voksne omkring barnet kan medvirke til, at det kommer godt og trygt igennem en svær tid og får et godt og harmonisk liv trods tabet.

Dette hæfte er tænkt som en lille "førstehjælp" til familier med børn, der mister nære pårørende. Det forsøger at svare på nogle af de spørgsmål, der kan stilles ved et dødsfald og i de første dage derefter.

Hæftet er tænkt ind i Folkekirkens ramme, men må naturligvis bruges af alle, som kan drage nytte deraf.

Man kan få den tanke, at man måske beskytter børnene bedst ved at involvere dem mindst muligt. Men al erfaring viser, at man hjælper børn i alle aldre bedst ved, at de er med i alt dét, man i familien skal gennemleve og tage stilling til efter et dødsfald. På den måde giver man dem den bedste mulighed for at komme godt igennem en svær tid.

Børn er forskellige og familier er forskellige. Det, som er rigtigt i én familie er ikke nødvendigvis rigtigt i en anden familie. Men der er nogle generelle ting, man kan tage højde for, så smerten og tabet for børnene ikke bliver større, end det behøver at være.

ET BARN ER ALDRIG FOR LILLE TIL AT SAVNE OG SØRGE**Hvordan dødsfald opfattes på forskellige alderstrin.**

Helt små børn (0-4 år) sanser og oplever med kroppen.

De kan ikke bevidst forstå, at nogen er "borte for altid", men kroppen sanser og kan savne og sørge.

De har ikke sprog og ord til at forstå dét, som er sket eller til at forklare, hvordan de har det, men de kan sagtens fornemme, at noget er alvorligt i familien, og de kan reagere på, at mange er kedede af det.

Derfor bør også helt små børn have stor opmærksomhed omkring et dødsfald.

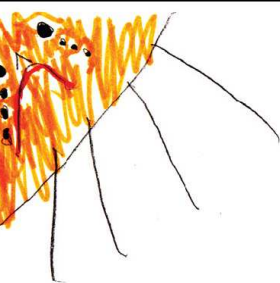
Man hjælper dem med konkret omsorg og god fysisk kontakt ved, at der er voksne hos dem. Voksne, der kan holde om, sidde med, sove hos osv.

På den måde skaber man tryghed og nærhed for det lille barn i de dage, der er svære for hele familien.

Går børnene i dagpleje eller institution, kan det for nogle børn være godt at holde fast i det, fordi der er en tryghed, de kender og er fortrolige med. For andre er det bedst at være sammen med familien.

Små børn, der endnu ikke har noget sprog, kan have stor nytte af at se, måske røre den døde og deltage sammen med familien i udsyngning og begravelse. Men det er vigtigt, at de "følges med" voksne, de kender godt, og som har særligt øje for dem.

Senere i livet kan de have stor gavn og glæde af at vide, at de var med, og de voksne kan hjælpe dem med at huske dagene omkring dødsfaldet.



Større børn (5-10 år) får gradvis en forståelse af, at døden er uigenkaldelig, men der er det vigtigt, at man er konkret, når man taler med disse børn om døden og den døde, for de opfatter meget bogstaveligt.

Siger man, at "mor er gået bort", kan barnet måske spørge: "Hvornår kommer hun så tilbage?" Siger man, at "far er sovet ind", kan barnet spørge: "Hvornår vågner han så?"

- Eller barnet kan blive bange for selv at sove.

På længere sigt kan børnene have stor gavn af at deltage i alt det, som skal foregå i timerne og dagene efter dødsfaldet, fordi konkrete handlinger og gøremål hjælper børnene til at forstå det, som er sket og skal ske.

Ind imellem vender børnene sig måske mod almindelig leg, og det er en meget sund mekanisme, som beskytter dem, når livet bliver svært, og som hjælper dem til at forholde sig til det, som sker omkring dem.

Børn kan bevæge sig ud og ind af både legen og sorgen, og det giver dem "pauser/rum", hvor de kan forholde sig til, at de har mistet.

Det er helt naturligt for børnene, at de det ene øjeblik kan være ked af det, og det næste øjeblik lege som om intet var hændt.

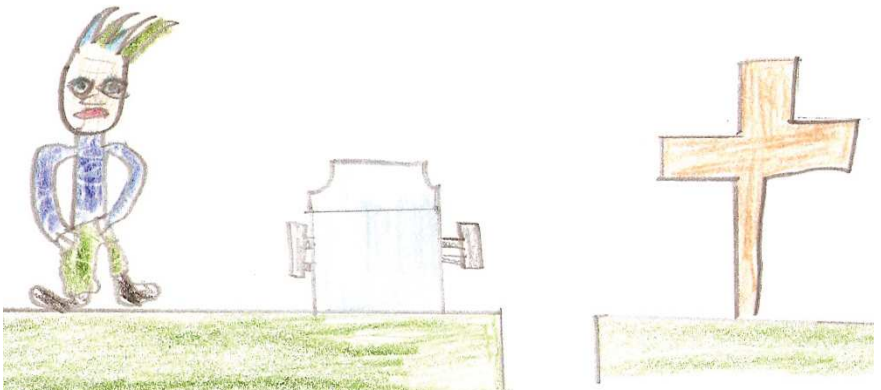
Derfor er det altid en god idé at have legetøj og tegneredskaber inden for rækkevidde, når børn mister og sørger.



Store børn og unge (10–16 år) har i kraft af deres modenhed forudsætningerne for at forstå alvoren i det, som er sket, men denne forståelse kan chokere dem, og de kan reagere meget forskelligt. Nogle nærmest lammes og trækker sig ind i sig selv, hvor andre kan reagere meget voldsomt. Her er der brug for rummelige voksne og meget god tid til at tage hånd om de unge.

De unge har sandsynligvis ikke megen erfaring med hverken dødsfald eller begravelse. Derfor er det også her vigtigt at give store børn og unge omhyggelige oplysninger om det, der *er* sket og om det, der *skal* ske med den døde.

Store børn kan have gavn af at blive inddraget i de praktiske gøremål og beslutninger omkring dødsfald og begravelse, og det er vigtigt, at man respekterer deres forslag og ønsker. Dette gælder også kammerater til unge, der dør. Det kan være til glæde og gavn for både den unge afdødes familie og kammeraterne, at de inddrages/får lov til at være med til at se den døde og tage afsked, for de unge har ofte gode ideer at bidrage med.

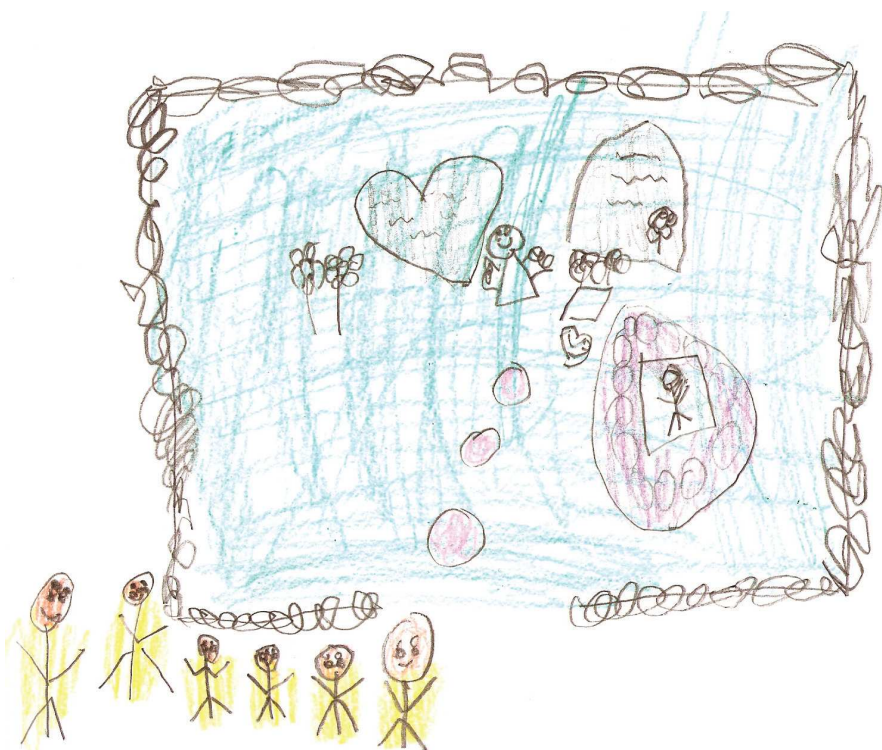


KONKRETE RÅD I FORBINDELSE MED DØDSFALD

I enhver samtale med børn omkring døden, skal man være konkret og ærlig samtidig med, at man selvfølgelig tager hensyn til børnenes alder, og det er helt i orden, at man som voksen ikke kan svare på alt og vedkender sig, at man også selv er ked af det.

- Hvis børnene ikke er til stede, når døden indtræder, er det vigtigt, at det er en person, barnet kender godt, som skal overbringe den triste nyhed.
- Sørg for at have god tid, fortæl enkelt og konkret om det, som er sket, og lad børnene stille de spørgsmål, de kommer i tanker om. Forældre er de nærmeste, men også bedsteforældre, andre nære familiemedlemmer eller lærere/pædagoger, som barnet kender godt, kan være gode budbringere. Det er vigtigt med ro og fred til de spørgsmål, børnene måske kommer i tanker om, - også i den følgende tid.
- Lad børnene være med til at se den døde og være med i de beslutninger, der skal tages f.eks. vedr. valg af tøj, kiste, blomster, salmer, gravsted osv. Det giver dem en følelse af at have betydning i familien, og det hjælper dem til at forstå det, som skal ske.
- Vær meget omhyggelig med at forklare, hvad der skal foregå ved f.eks. kistelægning, udsyngning og begravelse. Fortæl, hvordan den døde ser ud, måske er kold, ligger i sengen/ kisten osv. Ved man det ikke selv, så spørg f.eks. plejepersonale, bedemand eller præst.

- Overvej, hvem der skal orienteres straks og måske have mulighed for at se den døde. Nære venner og kammerater til døde børn og unge kan have stor gavn af at blive inddraget på et tidligt tidspunkt, og den dødes familie kan have gavn af, at de er med.
- Giv besked til institutioner og skoler, så de kan vise deres deltagelse og tage godt imod børnene, når de kommer tilbage. De fleste institutioner og skoler har i dag en "Sorgplan", som kan hjælpe pædagoger og lærere med at støtte børnene bedst muligt.



FRA DØD TIL BEGRAVELSE

Ritualer som kan hjælpe videre...

Ritualer bruger vi f.eks. i forbindelse med livets store begivenheder, fødsel, dåb, konfirmation, bryllup og dødsfald/begravelse.

De "skaber orden i kaos" og markerer, at vi bevæger os fra en livsfase til en anden. De holder os fast på fællesskabet med hinanden, og de hjælper os til at "gøre noget" i situationer, hvor man ellers ikke synes, man kan gøre noget.

Børn hører til i fællesskabet, og det er godt for hele familien også på lang sigt, hvis alle kan være sammen om at tage afsked og sige farvel til den døde.

Umiddelbart efter dødsfaldet kan børn være med til:

- At tænde lys for den døde på sygestuen, at sætte blomster op eller lægge dem på/ved siden af den døde.
- At sætte et flag på halv stang.
- At være med til at bestemme tøj, smykker eller ting, som den døde skal have på/med i kisten.
- At tegne tegninger eller finde billeder, legetøj eller ting, som lægges hos den døde.
- At synge salmer/sange og bede en bøn/"Fader Vor".

Udsyngning

Udsyngning er en lille højtidelighed efter, at den døde er gjort i stand og flyttes fra sygestue/hjem til kapel eller kirke.

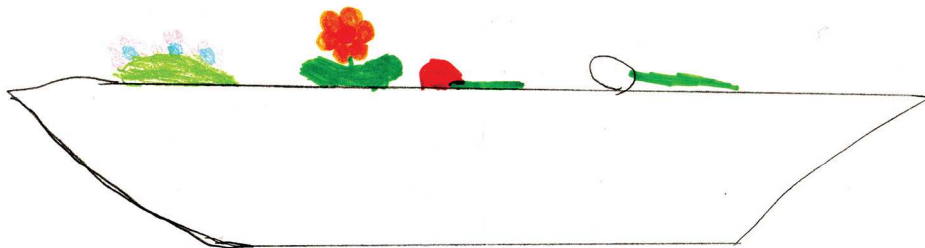
- Enten udsyngning foregår hjemme, på hospital eller hospice, er det vigtigt, at børnene får nøje forklaret, hvad der skal foregå. Er de skræmte eller utrygge, er det vigtigt, at der skabes en tryk ramme af voksne, de kender godt - at de har nogen, der følges med *dem*, og som de også bagefter kan dele oplevelsen med.
- Når den døde er lagt i kiste, kan man lægge afskedsgaver hos den døde, inden låget lægges på - blomster, tegninger, billeder eller mindegenstande, som børnene kan vælge, eller de voksne vælger for dem. Helt små børn kan senere i livet være glade for, at der også blev lagt noget i kisten fra dem.
- Skal kisten flyttes til kapel eller kirke, kan man følge efter til fods eller i bil, så børnene ved, hvor den døde er, indtil begravelsen finder sted.

Derhjemme

- Man kan sætte billeder, blomster eller mindegenstande frem på et centralt sted i hjemmet og tænde et lys.
- Man kan give børnene noget, som har tilhørt afdøde, og som herefter er børnenes helt personlige og private minde.

Begravelsen

- Lad børnene være med til at tilrettelægge begravelsen i det omfang, de har alder til. Unge mennesker vil som oftest meget gerne inddrages, og de har også en mening om f.eks. tøj, smykker til den døde, blomster eller gravsted.



- Lad børnene være med til samtalen med præsten, besøg på kirkegården til udvælgelse af gravsted, men gør dem aldrig ansvarlige for de beslutninger, som tages - ansvaret er de voksnes.
- Forklar nøje, hvad der skal foregå på begravelsesdagen - få evt. hjælp af præsten/kirkens personale. Besøg f.eks. kirken tidligere på begravelsesdagen, så børnene kan se kisten, blomsterne og graven, hvis den døde skal jordbegraves. Skal den døde brændes, så forklar, at der kommer en bil og kører kisten væk, og at den døde kommer tilbage i en urne, som begraves på kirkegården.
- Når yngre mennesker dør, er deltagelsen i begravelsen ofte stor - og overvældende for de nærmeste, måske især for børnene. Forklar, at der sikkert kommer mange mennesker til kirken, fordi også de holdt af den døde, og fordi de føler med de efterladte. Til begravelsen er det godt, at der er voksne, som børnene kender godt, og som kan tage sig særligt af dem - evt. give dem en pause fra alle håndtrykkene, hvis det bliver for meget.
- Opgaver i forbindelse med begravelsen kan nogen gange deles ud til børnenes nære kammerater/venner og deres forældre. Det kunne være pyntning af kirken eller udsmykning af kisten. Unge kan være med til at bære kisten, men vær sikker på, at de har lyst og har kræfter til opgaven. Det kunne også være forberedelse af mindesammenkomst, borddækning, bagning, kaffebrygning, servering osv.

Det sidste farvel

- Som et sidste farvel kan børnene kaste en blomst, en tegning, et minde (f.eks. legetøj eller billeder) i graven - eller lægge det på kisten, hvis den skal køres væk af en rustvogn.

Mindesammenkomst

- Det er meget forskelligt, hvordan man har det med tanken om, at man efter begravelsen samles et sted for at drikke kaffe eller lign. Mange familier giver udtryk for, at de er glade for, at de gjorde det, selv om det følte uoverskueligt. Det var nemlig nemmere at møde venner og bekendte bagefter, og ingen behøvede at "gå over på det andet fortov", når hverdagen meldte sig efter begravelsen.
- Ved en mindesammenkomst kan der synges sange/spilles musik, som betød noget for afdøde eller familien. Måske holdes der taler, hvor gode minder og oplevelser fortælles.
- Sammen med eller i stedet for taler, kan man indkøbe et ringbind eller nogle små "kina-bøger", hvor gæsterne kan skrive hilsner og gode minder, børn kan tegne, og bøgerne kan være til stor glæde for både børn og voksne senere.

EFTER BEGRAVELSEN

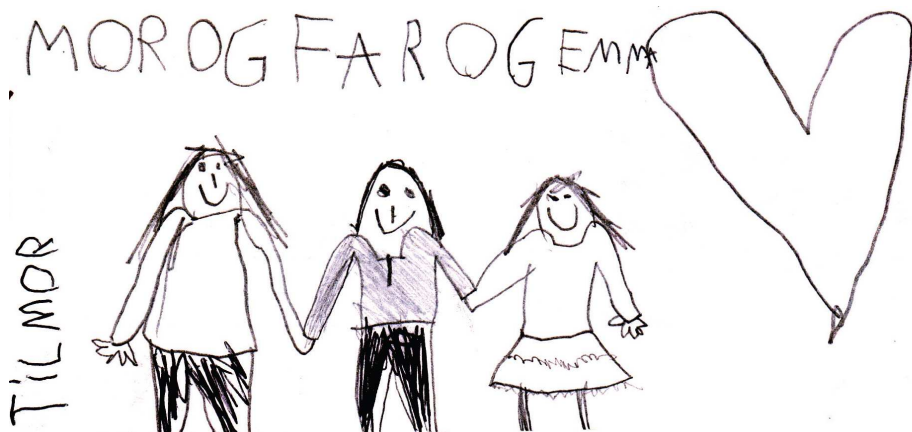
1. dag i institution og skole

Det kan være svært at møde i skole eller institution efter at have mistet forældre eller søskende. Derfor vil det være godt for barnet/den unge, hvis en forældre eller en anden, som har været tæt på barnet/familien omkring dødsfaldet og begravelsen, kan tage med og fortælle kammerater og lærere præcis, hvad der er sket.

Der skal være mulighed for at barnet kan fortælle, hvis det har lyst, ellers må den voksne gøre det, og kammeraterne skal have mulighed for at stille spørgsmål. På den måde undgår man rygter og myter, og "den første is brydes".

Minder er vigtige

- Mindesteder kan hjælpe børn med at huske den døde. Man kan f.eks. plante et træ eller blomster på et bestemt - måske et betydningsfuldt sted i haven, i en krukke på altanen eller på kirkegården. Der kan sættes lys derved til højtidere og mærkedage.
- I en mindekasse kan man gemme nogle af afdødes ejendele, som børnene kan tage frem, når de har lyst. På den måde kan børn få hjælp til at huske den, de har mistet og danne et billede af, hvem den døde var.
- En mindebog kan det samme - hjælpe med at huske. Her kan gemmes billeder, tegninger og lign. Børn kan skrive breve og tegne, familie og venner kan skrive erindringer, anekdoter, digte og andet om den døde, så børnene opdager, hvad han/hun betød for andre. Mindebøger kan laves f.eks. i et ringbind, en "kina-bog" eller de kan købes hos boghandleren. Mindebøger, -kasser osv. kan gemmes i mange år - måske altid, fordi nye spørgsmål dukker op efterhånden, som børnene vokser til, og der kan altid føjes nyt til, selv når børnene er blevet voksne.



BØNNER, SOM PASSER TIL DØDSFALD, UDSYNGNING OG BEGRAVELSE

Vor Fader, du som er i himlene!
 Helliget blive dit navn,
 komme dit rige,
 ske din vilje
 som i himlen således også på jorden;
 giv os i dag vort daglige brød
 og forlad os vor skyld, som også vi forlader vore skyldnere,
 og led os ikke ind i fristelse,
 men fri os fra det onde.
 For dit er riget, magten og æren i evighed! Amen.

eller

Kære Gud
 I dag må vi lægge _____ i dine hænder.
 Vi beder dig:
 Lad dit lys skinne på hende/ham,
 og bevar hende/ham altid i din kærlighed.
 Amen

eller

Kære Gud i Himlen.
 Vi er triste og ulykkelige, fordi vi har mistet _____.
 Pas godt på ham/hende, og gem ham/hende i din kærlighed.
 Pas også godt på os, som savner og sørger.
 Hjælp os, så vi aldrig glemmer alt det gode, vi havde sammen med
 _____,
 og lær os at se vores liv på nye måder,
 så vi i fremtiden kan finde glæde ved livet, du giver os.
 Amen.

eller

Vor Gud og Fader i Himlen!

Vi kommer til dig i afmagt og smerte over døden,
som skiller os fra _____, som vi elsker.

Nu beder vi dig:

Giv os tillid til dit løfte om,

at dér, hvor vore hænder ikke længere kan nå,

dér er vi i gode hænder hos dig.

Du, som skaber lys i mørket og giver håb til mennesker,

bevar du os, levende og døde,

i fællesskabet med dig,

indtil du samler os alle i dit rige.

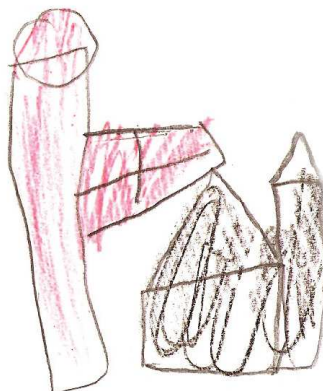
Amen.

SALMER FOR BØRN, SOM PASSER TIL DØDSFALD, UDSYNGNING OG BEGRAVELSE

Det vigtigste er, at det er salmer/sange, som børnene kender.

(Numrene er fra Den danske Salmebog - salmerne kan også findes på www.dendanskesalmebogonline.dk og skrives ud derfra)

- 13 Måne og sol
- 15 Op, al den ting, som Gud har gjort
- 49 Ingen er så tryk i fare
- 103 Barn Jesus i en krybbe lå
- 121 Dejlig er jorden
- 552 Nu har du taget fra os
- 674 Sov sødt, barnlille
- 747 Lysets engel
- 749 I Østen stiger solen op
- 770 Jeg er træt og går til ro
- 784 Altid frejdig, når du går
- 786 Nu går solen sin vej
- 787 Du, som har tændt millioner af stjerner



”MEGET HURTIGT LOD FOLK SOM OM, ALT ER SOM DET PLE- JER, MEN HJEMME HOS OS PLE- JER FAR IKKE AT VÆRE DØD...”

sagde en dreng engang, og fik dermed understreget, at livet bliver aldrig det samme i en familie, som har mistet.

Både børn og efterladte forældre kan få brug for hjælp til at komme videre med livet, og heldigvis er der hjælp at få mange steder.

Familiens præst eller praktiserende læge kan være behjælpelig med at finde relevant hjælp til både børn og voksne. De fleste kommuner har sorggrupper for børn. Det samme gælder Kræftens Bekæmpelse, Børns Vilkår, Røde Kors, Samvirkende Menighedsplejer og flere andre. Der er også god hjælp at få på biblioteket og internettet, hvor man kan læse om børn og sorg.

Denne folder blev til under en studieorlov i sept., okt. og nov. 2008, og det er mit håb, at den kan være til en smule hjælp i familier, der mister. Jeg skylder stor tak til alle, som har bidraget med råd og vejledning, layout, trykning og korrektur, men den største tak skal gå til Martin og Christian, Dennis, Heidi, Frederik og Anja, Daniel, Laura, Tobias og Magnus, Kim og Mia, Troels, Joachim og Sixten, og Emma, fordi de har delt deres sorg, deres erfaringer og tegninger med mig, efter at have mistet forældre og søskende.

Tolne, maj 2009

**Lise Munk Petersen,
sognepræst**

tlf. 98 93 03 23
email: lmpe@km.dk

Udgivet med støtte fra Aalborg Stiftsfond.