Når foreldre dør

Informasjon til foreldre, pårørende og andre interesserte

KREFTFORENINGEN

Innhold

3 Innledning
4 La barnet være med i fellesskapet
8 Sorg hos barn
12 Slik kan voksne hjelpe
20 Familien har bruk for støtte
22 Senere i livet
23 Bøker og filmer om barn og sorg
26 Om Kreftforeningen

FAGLIGE KONSULENTER: journalist Simon Flem Devold, psykolog Marianne Straume. Senter for Krisepsykologi i Bergen AS

Opplag: 10. opplag, februar 2017. **Grafisk design**: Fuel Express
Illustrasjoner: Alle tegningene er laget av barn som pårørende og som har deltatt på Treffpunkt i Kreftforeningen. **Trykk**: HG Media

KREFTFORENINGEN

Innledning. Denne brosjyren handler om barns sorg når en av foreldrene dør av kreft eller av en annen sykdom. Den forteller litt om hvordan barn på forskjellige alderstrinn reagerer, hvordan de opplever situasjonen og hvilke tanker de gjør seg. Videre inneholder den råd om hva voksne kan gjøre for å hjelpe og støtte barna.

Vi håper brosjyren kan være til nytte både for foreldre, pårørende, lærere, kreftkoordinatorer, helsepersonell og andre som kommer i kontakt med barn. De vil da stå bedre rustet til å hjelpe barna i det sorgarbeidet det er så viktig å gå igjennom. En forståelsesfull voksen kan være av uvurderlig verdi for et barn i en vond og vanskelig tid.

Brosjyren er en bearbeidet oversettelse av «Når forældre dør» utgitt av Kræftens Bekæmpelse i Danmark. Vi takker for at vi har fått lov å bruke den danske teksten som grunnlag.

La barnet være med i fellesskapet. Når et barn mister en av foreldrene har det mer enn noensinne bruk for nær og varm kontakt med resten av familien. Det er viktig at barnet får føle seg som en del av et fellesskap i sorgen over den avdøde, dette kan ha avgjørende betydning for hvordan barnet kommer igjennom sin egen sorg.

Det hender at voksne, i beste mening, forsøker å skåne barnet ved å ikke snakke om det som er skjedd. Dette kan imidlertid føre til at barnet blir skremt og mister tilliten til de voksne, og kanskje at det føler seg utestengt fra fellesskapet. For foreldre kan det være godt å vite at barn tåler selv svært tragiske nyheter om sykdom og død. Mange barn vil også gjerne se den døde, og da bør de få lov til det. Barnet må selv få bestemme tempoet i besøket, hvor lenge det skal vare og når de skal gå derfra, eller ta en pause.

Det er viktig at barn får lov til å vise følelser og stille spørsmål. Dette gjelder også i tilfeller der foreldrene er skilt, og barnet ikke bor hos den avdøde. Barnet skal ha lov til å sørge over den døde selv om forholdet mellom foreldrene var aldri så anstrengt.

Barn og døden

Barns forståelse av døden er avhengig av hvor gamle de er, og det samme gjelder måten de reagerer på når en av foreldrene faller fra.

2–4 år: Små barn oppfatter ikke døden som endelig. De savner den døde på samme måte som hvis han eller hun hadde vært på sykehus eller på reise, og de kan ikke forstå at far eller mor ikke kommer tilbake igjen. Dødsfallet etterlater først og fremst en følelse av å være forlatt.

Barn under skolealder er mindre logiske i sin tenking. De ser seg selv som tilværelsens sentrum, og kan godt være overbevist om at det er deres egne tanker og handlinger som har forårsaket dødsfallet. For eksempel kan et barn tro at far ble syk fordi barnet en gang sa «dumme pappa» og ønsket ham død. I slike tilfeller plages barnet ofte av skyldfølelser.

Det hender ikke så sjelden at også større barn og voksne kan ha lignende tanker, men de er bedre i stand til å bearbeide dem, og oppfatter dem vanligvis ikke som «virkelighet» på samme måte som barn under skolealder.

Små barn stiller konkrete, direkte og ofte vanskelige spørsmål, som for eksempel «Kommer mamma ikke snart hjem igjen ?», «Hvorfor kan hun ikke komme opp av jorden?» eller «Ser vi at pappa blir kastet på bålet?». Og barna kan fortelle om den døde hele tiden, for eksempel i butikken og på bussen: «Faren min ligger på kirkegården».

5–9 år: Barn i denne alderen forstår gradvis at døden er ugjenkallelig. Mange forestiller seg døden som en person som kommer og henter den syke. De grubler intenst over hvordan det er å være død, og vil ikke akseptere tanken på at de selv skal dø en gang.

Noen klarer ikke å skille mellom fantasi og virkelighet. Hvis de hører spøkelseshistorier forestiller de seg kanskje at den døde går igjen, og særlig hvis de ikke har fått se sin døde far eller mor kan de forestille seg at han eller hun ser like uhyggelig ut som bilder de har sett på TV.

10–11 år: På dette alderstrinnet blir barns forestillinger om døden mer abstrakte – mer lik de voksnes. De forstår at døden er uunngåelig. Mange spekulerer på hva som skjer etter døden, og angsten for selv å dø kan være stor – særlig ved leggetid.

12–13 år: Mange barn i denne alderen er – i motsetning til de yngre – i stand til å beherske eller fortrenge sin angst. Det er ikke uvanlig at større barn hevder at de ikke er redde for døden; dette gjelder kanskje særlig de som ikke før har opplevd dødsfall i familien. Barna påvirkes av hvordan de voksne snakker. Hvis de merker at døden er tabu for de voksne, holder de kanskje sine tanker for seg selv. Dette kan også gjelde yngre barn.

14–18 år: Ungdom i denne aldersgruppen befinner seg i en fase av livet der de frigjør seg fra hjemmet. Dette gjør det ofte ekstra vanskelig å bearbeide sorgen over en av foreldrenes død. Har det vært mange konflikter kan dødsfallet fremkalle minner som kan gi sterk skyldfølelse. I mange tilfeller bebreider den unge seg selv for at det aldri ble anledning og tid til å fortelle den døde hvor glad hun eller han var i vedkommende. Kanskje er den unge sint, og føler seg maktesløs, sviktet og ensom. Resultatet kan bli at konsentrasjonsevnen reduseres, at de faglige prestasjonene blir deretter – og at selvtilliten i sin tur synker.

Det kan også føles tungt for unge mennesker å tenke på at den døde ikke får ta del i deres videre liv; aldri får oppleve at hun eller han tar eksamen eller får en kjæreste. Samtidig føler mange at dødsfallet hindrer dem i å leve og more seg som andre unge. De bekymrer seg for hvordan den gjenlevende av foreldrene skal klare seg, og føler seg tynget av ansvar for familien.

Tanker om selvmord og gjenforening med den døde er ikke uvanlig. Det viktigste for den unge er å få aksept for at det er normalt å ha slike følelser i en tung og vanskelig periode av livet.

Ungdom uttrykker ofte sin sorg på måter som kan være vanskelig å forstå for voksne. Noen spiller høy musikk eller går ekstra mye ut med kamerater. En annen alminnelig reaksjon blant tenåringer er å fornekte sorgen og de smertefulle følelsene. Man skal ikke feiltolke en slik atferd som uttrykk for likegyldighet og manglende sorg. Det er ingen grunn til å bebreide tenåringen, men reaksjonsmønstret kan gjøre det vanskeligere å bearbeide sorgen. Om mulig kan man derfor forsøke å få den unge til å gi et mer direkte uttrykk for følelsene sine.

Små og store barn har forskjellige bekymringer. De små tenker ofte på ting i det daglige livet; hvem som skal lage middag, om familien nå får nok penger, hvem som skal hente i barnehagen osv. Ungdommene tenker mer på hvordan deres eget liv kommer til å påvirkes; hvordan de skal skape sitt eget liv og velge utdannelse.

Sorg hos barn. Det er en stor forskjell på hvordan barn reagerer når foreldre dør. De første og umiddelbare reaksjonene er ofte sjokk, forferdelse og gråt. Noen barn er ute av stand til å snakke og handle, andre oppfører seg som om ikke noe er skjedd. Mange blir også sinte på den døde fordi han eller hun har forlatt dem. Samtidig håper de at den døde skal komme tilbake. Det er ikke uvanlig at også større barn nekter å se i øynene at far eller mor er borte for godt.

Søsken reagerer ofte forskjellig på dødsfallet. Her er det viktig å være klar over at et barn som trekker seg inn i seg selv kan ha minst like stort behov for støtte som et annet som gir mer direkte uttrykk for følelsene.

Senere reaksjoner

Etter en tid begynner barnet å forstå at far eller mor ikke vender tilbake. Da blir sinnet, savnet og fortvilelsen gjerne sterkere. Mange barn gråter mye i denne fasen av sorgen, og kan i perioder være helt utrøstelige. Hos andre viser tristheten seg ved at de blir innadvendte og holder seg for seg selv.

Noen barn blir svært aggressive; de føler seg sviktet og forrådt. Da gjelder det at de voksne er klar over at sinnet på samme måte som gråten er en sunn reaksjon, slik at barnet ikke blir straffet for å vise hva det føler.

Det er vanlig at et barn som mister en som står det nær, blir overdrevent redd for at det selv eller andre i familien skal bli syke og dø. Magesmerter eller forkjølelse kan gjøre barnet skrekkslagent, og de vokter de voksne nøye for å se etter tegn på sykdom. Selv tilsynelatende banale hendelser i hverdagen kan skape frykt. En syv-åtte åring kan for eksempel få panikk hvis far eller mor for moro skyld gjemmer seg et øyeblikk.

Biter negler og har mareritt

Det finnes mange måter å reagere på i en situasjon preget av stor sorg, og de som har omsorgen for barnet bør være klar over at brå forandringer i oppførsel og adferd kan være tegn på at barnet trenger ekstra oppmerksomhet. Vær på vakt hvis barnet

– biter negler, slår, sparker
– sutrer, er irritabel, eller oppmerksomhetskrevende
– er redd for mørket eller for å være hjemmefra
– har mareritt eller vanskelig for å falle i søvn
– har problemer med å spise eller har vondt i magen
– ikke klarer å konsentrere seg
– er redd for katastrofer eller for at andre i familien skal bli syke

Voksne bør være oppmerksom på at slike reaksjoner kanskje først viser seg etter flere måneder. De kan fremkalles av en hendelse som gjør det klart for barnet at den døde ikke kommer tilbake. Det kan være i forbindelse med flytting, eller når den gjenlevende av foreldrene finner seg en ny venn eller venninne. I noen tilfeller hender det også at barn forsøker å skåne den etterlatte ved å vente med å sørge til den voksne har fått det bedre. Barn kan sørge i skjul og beskytter de voksne gjennom å la være å fortelle om sin sorg.

Hvis barnet ikke leker

Det er grunn til å være særlig oppmerksom hvis barnet:
– blir overdrevent føyelig
– isolerer seg
– skulker skolen
– får atferdsproblemer i barnehagen eller skolen
– ikke leker
– er overdrevent engstelig eller pessimistisk

Disse reaksjonene er meget vanlige hos barn som går alene med vanskelige tanker, og som trenger hjelp til å dele dem med voksne. Både foreldre og barnehagepersonale eller lærere bør være ekstra på vakt overfor endringer i barnets oppførsel, og snakke med hverandre om det de legger merke til av forandringer. God kontakt med hjemmet og barnehagen eller skolen kan være en uvurderlig støtte for barnet.

Hvis man er usikker på om barnet får tilstrekkelig hjelp, er det best å rådføre seg med barnets lege, skolehelsetjenesten eller andre innenfor det profesjonelle hjelpeapparat.

Etter hvert som tiden går, begynner barnet å akseptere at far eller mor aldri kommer tilbake. De sterke båndene løsner, og selv om barnet fortsatt savner den døde blir det etter hvert i stand til å utvikle et nært og fortrolig forhold til andre mennesker.

Barnet vil kanskje søke kontakt med en voksen som kan fylle noe av det følelsesmessige tomrommet etter den døde. Ved å være forståelsesfull og hjelpe barnet med å bevare minnene, kan han eller hun være en god støtte.

Barnet vil kanskje også søke å opprettholde relasjonen til den som døde, for å fortsatt føle en nærhet og kontakt. Da trenger barnet hjelp av de voksne. Noen barn ønsker å lukte på klær som har tilhørt den døde, se på bilder, gå med til graven, samtale om den døde osv. Dette behovet kan vare i flere år og er viktig for barnas sorgprosess.

Man kan bli sint

Slik kan voksne hjelpe. Når en av foreldrene er i ferd med å dø, er det viktig at barnet kan være sammen med den syke den siste tiden. Også små barn vil gjerne gi uttykk for sin kjærlighet og omsorg. Det kan de for eksempel gjøre ved å gi tegninger eller blomster. Dette gir barnet en plass i familiefellesskapet omkring den døende. Mange større barn vil gjerne hjelpe de voksne med å pleie den syke.

Gode minner kan dempe smerten ved å miste far eller mor. Det kan være godt for barnet om den syke skriver et brev, snakker inn noe på lydbånd (for eksempel et eventyr), eller får laget et video-opptak.

Avskjed med den døende

For et barn er det viktig å få ta avskjed med sin døende far eller mor, det har stor betydning for hvordan barnet senere vil bearbeide sorgen. Derfor skal man ikke sende barnet bort de siste dagene eller timene, men gi det mulighet til være en del av fellesskapet rundt den døende. Best er det hvis avskjeden kan begynne mens den syke er i stand til å være med; til å si noen ord eller kjærtegne barnet sitt – det viktigste for barnet er allikevel å få oppleve avskjeden som noe viktig og endelig. Da blir døden mer virkelig, og det er litt lettere å forholde seg til at mor eller far er borte. Barnet må både være godt forberedt på situasjonen og å få lov til å gå til og fra den døende etter eget ønske og behov.

Fra 1. januar 2010 trådde en lovendring i kraft som gir helsepersonell plikt til å bidra til at barn får informasjon og nødvendig oppfølging (jf. Helsepersonelloven §10 a).

Når barnet er hos den døende er det viktig at det har med seg en voksen som det føler tillit til, og som kan være til støtte i en vanskelig stund. Her har både helsepersonell og andre voksne omkring den døende en viktig oppgave.

Når døden er inntrådt

Når døden er inntrådt er det en hjelp for barnet å se den døde og delta i begravelsen. Slik blir det lettere å fatte hva som er skjedd, og lettere å avfinne seg

med at tapet er endelig. Erfaring viser at barn ikke tar skade av å se den døde, tvert imot – fantasien skaper ofte mer frykt enn virkeligheten.

Barnet bør imidlertid ikke tvinges. Hvis det ikke ønsker å se avdøde skyldes det ofte – men ikke alltid – de voksnes egen usikkerhet overfor situasjonen.

Det er viktig at barnet er forberedt på hva som skal skje og hele tiden har en voksen hos seg som det har tillit til. Forklar hvordan den døde ser ut og hvordan begravelsen kommer til å foregå. La barnet være med på forberedelsene, for eksempel ved å velge blomster, flette en krans eller lage en tegning. Ta også barnet med på kirkegården før begravelsen skal finne sted, slik at det kan bli fortrolig med stedet. Barn som verger seg, trenger ofte å få vite mer, samt få muligheten til en gradvis tilnærming i sitt eget tempo.

Å se virkeligheten i øynene

Både for barn og voksne tar det tid å fatte at den døde er borte. Å se virkeligheten i øynene er viktig for en sunn utvikling av sorgen, men man må være klar over at det kan ta tid å komme så langt. Den første tiden er det vanlig at barn fantaserer om at den døde fortsatt lever og snart kommer tilbake.

Lytt og forklar

Vis barnet at det er i orden å undre seg og å uttrykke følelser. Det å føle seg fri til å spørre hjelper barnet igjennom sorgen. Svar så ærlig som mulig. Barn aksepterer at de voksne ikke vet alt.

Det er ikke så uvanlig å sammenligne døden med søvn eller en lang reise, men slike forestillinger kan gjøre at barnet bruker lengre tid på å se virkeligheten i øynene. Kanskje er det bedre å understreke at den døde ikke kommer hjem igjen, og forklare de mindre barna at en som er død ikke kan sove, spise, leke osv.

Tanken på et liv etter døden er viktig for mange voksne, og vil selvsagt også ofte være det for barn. Foreldre som deler denne troen skal naturligvis snakke med sine barn ut fra sitt livssyn.

Kanskje synes barn at det er vanskelig å forstå at far eller mor er i himmelen mens kroppen er begravet i jorden; da kan det være enklere om man sier at den døde har fått en ny kropp hos Gud. Sier man at mor eller far har det godt sammen med Gud, blir det kanskje lettere for barnet å akseptere det som har skjedd.

En helt vanlig reaksjon blant barn – og for den saks skyld voksne – er å bli sint fordi Gud ikke har forhindret dødsfallet. Det er viktig at man ikke får barnet til å

undertrykke dette sinnet, og at man ikke gir det skyldfølelse. Sinnet er en naturlig reaksjon som hjelper barnet til å bearbeide sorgen.

Det kan være godt for barnet å få snakke om tankene det gjør seg om livet etter døden; om hvordan det forestiller seg at den døde har det i himmelen. Det føles trygt å tenke på at far eller mor fortsatt ser barnet sitt og passer på det.

Kroppskontakt gir trygghet

Når man skal snakke om noe som er vondt og vanskelig er det ofte en hjelp å holde godt rundt barnet, ta det i hånden, eller ha kroppskontakt på annen måte. Fysisk nærhet forteller tydeligere enn noe at «du og jeg er sammen her og nå, og jeg er glad i deg». Ofte føler barnet seg også tryggere hvis den voksne befinner seg i øyenhøyde.

Lov å være lei seg

Når man trøster et barn forsøker man ofte å få det til å tenke på noe annet enn det som er sørgelig. Dette kan hjelpe i øyeblikket, men på lengre sikt er det sunnere å gjennomleve sorgen og smerten. Vis heller barnet at det er lov å gråte og være lei seg. Hold omkring det og ta del i sorgen; bekreft at det er trist at mor er død. Barnet klarer selv å få tankene over på noe annet når det er modent for å skifte emne.

La barnet vise sine følelser

Ved ikke å skjule sin egen sorg kan de voksne fortelle barnet at det er i orden å vise følelser. La barnet gråte når det gråter, og være glad når det er glad. Forklar at det ikke er galt å være sint på den døde fordi han eller hun er borte. Bak barnets sinne skjuler det seg en fortvilet lengsel etter den døde. Et sint barn har gjerne først og fremst behov for nærhet og omsorg.

Angst for sykdom og katastrofer

Barnet kan være redd for at det selv eller andre i familien skal rammes av katastrofer eller dødelige sykdommer. Fortell at ikke alle sykdommer er alvorlige. Det er beroligende for barnet å vite at forkjølelse og influensa ikke er livstruende, slik som kreft kan være. Understrek at det ikke er andre i familien som er alvorlig syke eller holder på å dø, eller snakk om det hvis noe slikt er tilfelle.

Lek og bøker kan hjelpe

Mindre barn bearbeider sin sorg gjennom lek, de kan for eksempel leke sykehus eller begravelse. Mange barn lager også tegninger av fars eller mors sykdom og død.

Legg merke til hvordan barna leker, og vær oppmerksom på hva som opptar tankene, så har du et godt utgangspunkt for å snakke med barnet om hvordan

det har opplevd dødsfallet. En slik samtale kan være den anledningen det trenger for å komme frem med spørsmål, usikkerhet og uro. Det finnes barnebøker der død og sorg er en del av innholdet; også disse kan være et bra utgangspunkt.

Eventyr og fortellinger hvor hovedpersonen får det godt igjen etter mange prøvelser kan være verdifull oppmuntring for barnet. Du kan få råd om egnede bøker i bibliotek eller bokhandel, se også listen på side 23–25.

Er det min skyld?

Mange barn plages av skyldfølelse når en av foreldrene dør. Et barn kan forestille seg at noe det har sagt, tenkt eller gjort har forårsaket fars eller mors død, og det føler seg skyldig og ansvarlig. Det hender at barnet frykter at den døde skal komme tilbake og straffe det, eller drømmer at dette skjer.

Selv om barn har slike tanker kan de også samtidig ha en forståelse for den riktige sammenhengen. Følelsen av skyld er imidlertid ofte sterkere enn fornuften, og kan være svært tung å bære alene. Hvis barnet ikke selv tar opp disse tankene er det viktig at en voksen gjør det, og understreker at barnet er uten skyld i dødsfallet.

Blir hun aldri glad igjen?

– Mamma har jo meg, så hvorfor er hun lei seg? Barn har ofte vanskelig for å forstå at voksne er triste lenge etter dødsfallet. De blir redde for at det alltid skal være slik, og føler kanskje ansvar for at den etterlatte av foreldrene skal bli glad igjen. Da er det viktig å bekrefte med ord og kjærtegn for barnet at det er elsket, og at sorgen ikke er barnets ansvar: – Jeg er så glad for at jeg har deg, men du vet, jeg var så glad i pappa også, og lengter etter ham.

Fortell at mamma blir glad igjen, men at det tar tid.

Snakk om felles minner

Å være sammen om gode minner demper smerten hos både barn og voksne. Derfor kan det ofte være en god idé at man sammen ser på fotografier og snakker om gode og vanskelige opplevelser fra tiden før far eller mor ble syk – eller at man i fellesskap lager et album, som kanskje kan tas med i barnehagen eller på skolen. Hvis avdøde har skrevet et brev til barnet, snakket inn noe på lydbånd eller laget et video-opptak, kan dette bli verdifulle minner som betyr mye for de etterlatte.

Selv om det gjør vondt, er det også en hjelp for barnet å gjennomgå sykdomsforløpet og dødsfallet igjen og igjen sammen med en voksen. Da bearbeides sorgen på en sunn måte.

Barn skal ikke glemme

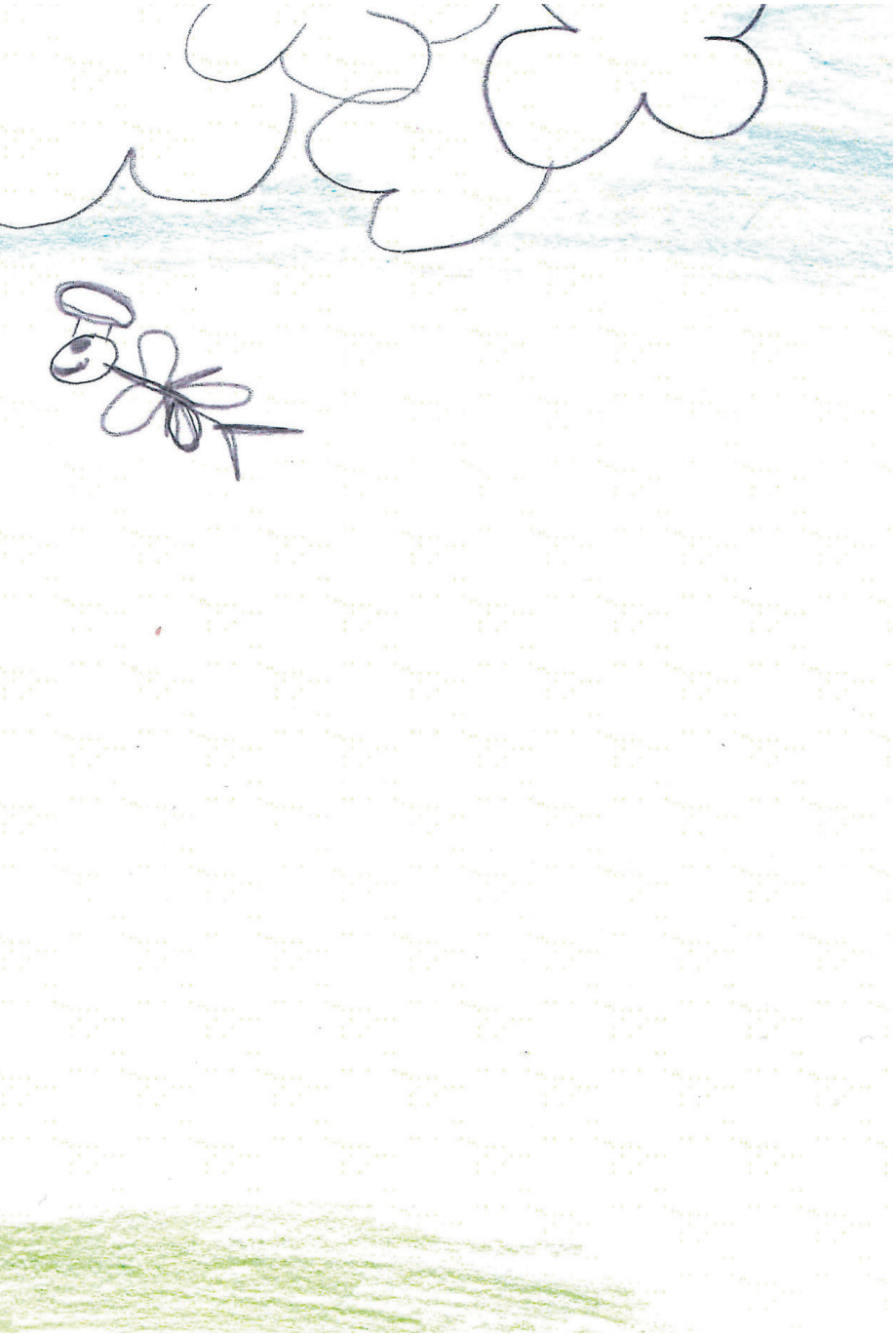
Det er avgjørende at barnet får beholde minnet om sin far eller mor. De voksne hjelper ikke barnet ved å unngå å snakke om den døde. Dette gjelder også når den etterlatte av foreldrene eventuelt har funnet seg en ny venn eller venninne. Et barn som vet at den døde ikke blir glemt aksepterer lettere et nytt medlem av familien.

Ikke idealisér den døde

– Tal ikke ondt om de døde, heter det. Det kan være et godt utgangspunkt, men på den annen side kan det være uheldig å fremstille den døde som mye bedre enn han eller hun var. Hvis barnet danner seg et bilde av den døde som feilfri, kan det senere i livet stille urealistiske forventinger til seg selv eller sin partner.

Husk at barn er barn

Barn vil gjerne hjelpe til og vise omsorg. La dem få lov til det, men husk at de også skal ha tid til å være sammen med kamerater. Et barn skal ikke ha en voksens oppgave, for eksempel ved å måtte overta hele ansvaret for mindre søsken. Det kan fremskynde en modning som forstyrrer den naturlige utviklingen. Barn skal få lov til å være barn, og få den tiden de trenger for å modnes.



Familien har bruk for støtte. Etterlatte foreldre som selv er ulykkelige og har behov for hjelp, kan ha problemer med å gi barna den nødvendige omsorg. Svært ofte er det behov for at andre voksne trer støttende til.

Venner og familie

Det er ikke uvanlig at foreldre tror at det er best for barna å komme litt bort fra hjemmet like etter dødsfallet. Derfor blir mange barn sendt til besteforeldre eller andre slektninger eller til venner. Dette kan imidlertid gi barna en forestilling om at begge foreldrene er borte, og det er bedre om venner og familie støtter de etterlatte i hjemmet.

Barnehage og skole

Nær kontakt med barnehagen eller skolen – for eksempel ved hjelp av hjemmebesøk – har stor betydning for hvordan barn kommer igjennom sorgen. Barnet kan ha fri de første dagene etter dødsfallet, men har det som regel best hvis det kommer tilbake i hverdagen så raskt som mulig. Barnehage og skole er faste holdepunkter i en ellers utrygg tid.

Større barn bør bli tatt med på råd om hvordan skolen skal få beskjed om dødsfallet. De mindre er mer umiddelbare, og begynner ofte selv å fortelle sine kamerater hva som er skjedd. Det er den voksnes ansvar å informere skolen, men barnet selv er med på å bestemme hva som skal sies i klassen.

Andre tilbud

Familier som har bruk for hjelp utenfra kan bl.a. ha god hjelp i å henvende seg til helsesøster og eventuelt kreftkoordinator. Hun er ofte en god ressurs for familien. Også andre instanser som BUP (Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk) og barnevernstjenesten i kommunen kan bidra med hjelp til familien.

Kreftforeningen har ulike tilbud til barn og unge som har mistet noen de er glade i. Treffpunkt er en møteplass for barn og unge mellom 6 og 16 år som har alvorlig sykdom i familien eller som har mistet noen. På Treffpunkt får barna mulighet til å snakke med hverandre og voksne ledere om situasjonen de er i.

For mer informasjon se side 23, kreftforeningen.no/tilbud eller kontakt Kreftlinjen på telefon 800 57 338.

Senere i livet. Det første året etter et dødsfall er som regel det vanskeligste. På spesielle merkedager, som julaften og fødselsdager, er savnet ekstra stort. Og når årsdagen for sykdommens oppdagelse eller dødsfallet nærmer seg, gjenopplever ofte den vonde tiden enda en gang.

Sorger etter dødsfallet kan også vende tilbake når barnet senere i livet for eksempel mister et kjæledyr, må bytte skole eller blir sviktet av en kjæreste. Da melder lengselen etter trøst fra den avdøde faren eller moren seg på ny. Hvis barnet ikke har fått mulighet til å gjennomleve sorgen kan den gi mer eller mindre indirekte utslag senere i livet – i form av psykiske problemer, eller for eksempel vanskeligheter med å mestre skuffelser eller sorgen ved et senere dødsfall.

Det viktigste å huske

- Legg til rette slik at barnet får se den døde og delta i begravelsen. Ta også barnet med på kirkegården. Gjør det klart at den døde ikke kommer tilbake.
- Ta den nødvendige tid til hyggestunder og fysisk nærhet.
- Forklar i små porsjoner. Ikke kom med lange forklaringer.
- Fortell at far eller mor også er lei seg og derfor kan være mer irritabel og oppfarende enn ellers.
- Understrek igjen og igjen at barnet er elsket og ikke har skyld i dødsfallet. La barnet uttrykke både positive og negative følelser for den avdøde.
- Hjelp barnet med å bevare minnene om den døde.

Litteraturliste, barn og ungdom

Bugge, Renate Grønvold	Når krisen rammer barn og unge. Cappelen Damm 2008
Bergem, Anne Kristine	Da pappa fikk kreft. Fagbokforlaget 2014
Dyregrov, Atle	Barn og traumer. Fagbokforlaget 2010
Dyregrov, Atle	Sorg hos barn. Fagbokforlaget 2006
Dyregrov, Atle	Kva skjer når vi dør? Å snakke med barn om døden. Gyldendal 2010
Dyregrov, Atle	Å ta avskjed. Ritualer som hjelper barn gjennom sorg. Fagbokforlaget 2010
Dyregrov, Atle; Gjestvang Birgitte og Slagsvold, Marit	Ung sorg. Unges egne historier om sorg. Aschehoug forlag 2008
Eide, Gunnar og Rohde, Rolf	Sammen så det hjelper. Metoder i samtaler med barn, ungdom og familier. Fagbokforlaget 2009
Ekvik, Steinar	Tårer uten stemmer. Når barn er blant dem som sørger. Verbum 2010
Haugland, Bente Storm Mowatt; Ytterhus, Borgunn og Dyregrov, Kari	Barn som pårørende. «Sykdom, ulykker og kriser har alltid et familieperspektiv. Det minner forfatterne av denne kunnskapsrike boken om på hver side. De stiller det viktigste av alle spørsmål: Er det barn der?» Abstrakt forlag 2012
Herlofsen, Sarah Roxana	Hva er egentlig kreft? Herosa AS 2016
Kreftforeningen	Se meg lærer! – en lærerveiledning om barn og ungdom i krise og sorg. 2015
Raundalen, Magne og Schultz, Jon Håkon	Kan man snakke med barn om alt? Pedagogisk forum
Ruud, Anne Kirsti	Hvorfor spurte ingen meg? Kommunikasjon med barn og unge i utfordrende livssituasjoner. Gyldendal Akademisk 2016.

Vallesverd, Vibecke Ulvær og Thorsen, Iselin Kleppestø (red.) — I for store sko. En tekstsamling om barn i omsorgsroller. Hertevig forlag 2014

Prosjektrapporter/artikler:

Dyregrov, Atle og Dyregrov, Kari — Barn og unge som pårørende ved kreft. Hvordan kan barns situasjon og foreldres omsorgskapasitet styrkes i et rehabiliteringsperspektiv? 2011

For ungdom:

Borgenvik, Gerd — Som stjerner på himmelen. Lunde 2001

Gaarder, Jostein — I et speil, i en gåte. Aschehoug 1993

Lian Torun — Bare skyene beveger stjernene. Aschehoug 1994

Magnus, Jon og Holt, Anne — Gamle gråmann. Aschehoug 2002

Ranheim, Unni — Vær der for meg, om ungdom, død og sorg. Tell 2002

Talvik, Liina — Duften av vanilje. Aschehoug 1999

For barn:

Buch, Hanne Gjerde — Det året mamma ikke hadde hår. Kreftforeningen 2015

Bø, Victoria og Gjerstad, Ragnhild — Selma og dagen som ble grå. Gyldendal 2008

Duner, Anna — Regnbuevær. Om barns sorg over å miste søsken. IKO forlag 2001

Farstad, Kristin — De gode strålene. En bok for barn om kreft og strålebehandling. Kreftforeningen 2015

Høgsted, Rikke — Til minne om… – en minnebok for barn og unge som har mistet noen. Gyldendal

Kaldhol, Marit — Og låste med en hengelås. Det norske samlaget 1991

Lindgren, Astrid — Brødrene Løvehjerte. Damm 1974

Moen, Torhild — Stjerneknapper i vinterlys. Luther 2000

Motzfeldt, Helle	Kjemomannen Kasper. Kreftforeningen 1998
Nystrøm, Carolyn	Ellen tar farvel. IKO-forlaget 1991
Rye, Nils-Einar og Slyngstad, Jarle	Så rart å døy. Genesis Forlag 1999
Rygg, Eli	Hvor gammel blir en bølge. Gyldendal 2000
Sandemose, Iben	Englepels. Cappelen 1995
Skeie, Eivind	Sommerlandet – En fortelling om håp. Luther forlag 1985
Susanne 8 år	Tenkeboka – Det blå hjerte. Uranus 2006
Vinje, Kari	Pelle og de to hanskene. Luther 1999
Aasmundtveit, Anne Kristin	Gule roser til pappa. En fortelling til trøst for barn og voksne i sorg. IKO 2006

Filmer:

Kreftforeningen	Jack og døden. En film laget av barn til barn om døden.
Kreftforeningen	Se meg. Film om utfordringene for et barn eller ungdom når mamma eller pappa blir syke. 2016

Jack og Døden (15 minutter)

Filmen er laget av barn og ungdom som er pårørende eller etterlatte (også som DVD).

Bruk kodeleseren på mobiltelefonen for å se filmen (en applikasjon som kan tolke QR-koder for eksempel Barcode scanner for Android og i-nigma for iPhone). Du finner også filmen på Kreftforeningens YouTube-side, www.youtube.com/kreftforeningen

Kreftforeningen er en av de største bruker- og interesse-organisasjonene i Norge. I 2016 hadde organisasjonen 113 000 medlemmer, 27 000 frivillige og 190 medarbeidere som med sitt engasjement skaper gjennomslag for kreftsaken.

Kreftforeningens formål er å arbeide for å forebygge og bekjempe kreft samt bedre livskvaliteten for pasienter og pårørende. Kreftforeningen er en viktig samfunnsaktør. Gjennom forskning og forebygging, informasjon, støtte, rådgivning og politisk arbeid bekjemper vi kreft lokalt, nasjonalt og globalt.

Lurer du på noe om kreft? Besøk kreftforeningen.no

På kreftforeningen.no på nett og mobil finner du oppdatert informasjon om kreftformer, behandling, tilbud og rettigheter samt forebygging og forskning.

Kan vi hjelpe deg?

Kreftforeningen har forskjellige tilbud til kreftrammede og pårørende over hele landet. Ønsker du å snakke eller chatte direkte med en fagperson, kan du kontakte Kreftlinjen på 800 57 338 eller chatte via kreftlinjen.no. Her treffer du spesialsykepleiere, jurister og sosionomer som kan hjelpe deg med å se nye muligheter. Fra vår nettside kan du også bestille brosjyrer og faktaark eller søke om økonomiske støtteordninger.

Kreftforeningen har et nært samarbeid med flere pasient- og likepersons-organisasjoner som representerer kreftrammede og pårørende. Her finner du et bredt tilbud med blant annet faglige og sosiale samlinger, kurs og konferanser. Foreningene har også et godt organisert likepersonsarbeid der tanken er at det kan gi håp og hjelp å snakke med en som har erfaring med å være kreftsyk eller som pårørende til en kreftsyk.

Vardesenteret

Kreftforeningen har i samarbeid med flere universitetssykehus etablert Vardesentre for å gi kreftrammede og pårørende et tilbud om helhetlig kreftomsorg. Vardesentrene finnes nå flere steder i landet. Les mer på vardesenteret.no.

Kreftforeningens tilbud rundt om i landet

Vi har kontorer i flere byer. Her organiseres ulike tilbud: Tromsø, Trondheim, Bergen, Stavanger, Kristiansand, Hamar, Tønsberg og Oslo. For nærmere informasjon, se kreftforeningen.no eller ring 07877.

Vil du være med og bidra?

Bli medlem eller benytt deg av våre ulike givermuligheter. Send MEDLEM til 2277 (305,-) eller gå inn på kreftforeningen.no

Notater

KREFTFORENINGEN

Kreftforeningen – telefon 07877, post@kreftforeningen.no, kreftforeningen.no