

Sammen i sorg

Barn og sorg er et ømtålig tema, men faktum er at flere barn dessverre opplever å miste en eller flere nære familiemedlemmer. Barn reagerer gjerne på forskjellige måter, og det kan av og til være vanskelig for den nærmeste familien å forstå barnets sorgreaksjoner. Frivillighetssentralen i Ås har nå tatt initiativ til å starte en sorggruppe, beregnet på barn som har mistet personer som har stått dem nær.

Marit H. Larsen

Lederen i Frivillighetssentralen i Ås, Tone Merete Eng, er allerede involvert i arbeidet med sorg, gjennom gruppen Sorg og Omsorg. De fleste kommunene i Follo, gir i dag tilbud om sorggrupper beregnet på voksne som enten har mistet et barn eller en livsledsager. Men de yngre barna faller litt utenfor denne målgruppen. Til nå har det bare vært et par steder i Akershus som har tilbud til barn i sorg, og et av disse stedene er Universitetssykehuset i Akershus. Nå ønsker Tone Merete Eng å kunne gi barna i Follo et lokalt tilbud for å bearbeide sorgen, og hun ønsker å inkludere alle barn og foreldre bosatt i Folloregionen.

Sorgen kan ligge tilbake i tid

Tilbudet om sorggruppen i Ås retter seg mot barn fra 4. til 7. klassetrinn, og Tone påpeker at



Tone Merete Eng fra Frivillighetssentralen i Ås og gestaltterapeut Kristin Kvålsgard tilbyr barn i Ås og omegn deltakelse i sorggrupper. Målet er at barn i sorg skal treffe jevnaldrende barn som

barna ikke nødvendigvis må ha mistet nære familiemedlemmer det siste året. Barn kan leve med sorg i mange år, og hendelsen kan således ligge langt tilbake i tid. Ofte har barna mistet familiemedlemmer i sykdom (og da gjerne kreft), eller i ulykker. Ved sykdom kan man i mange tilfeller til en viss grad forberede barnet på at mor, far eller søsken vil dø, men hvis nær familie kommer ut for trafikkulykker eller lignende, rammer sorgen hardt, brått og brutalt.

Tiden er moden

To år har gått siden Tone først begynte å tenke på barn og sorg, og nå føler hun at alt er på plass. Det har vært nødvendig å ta tiden til hjelp, og finne dyktige kursledere som kan bidra til å gi barna trygghet og tillitt. Derfor vil sorggruppen ledes av gestaltterapeutene Monica Rogn Jacobsen og Kristin Kvålsgard, sistnevnte er for øvrig bosatt i Son. Den lokale sorggruppen vil også ha sterke bånd til A-hus, og dette er både Kristin og Tone glade

for. Men Tone Eng ønsker også å understreke at Helsestasjonene har vært, og vil fremdeles være viktige støttespillere i sorgarbeidet rettet mot barn.

Sanserom

Det legges opp til 8 samlinger, og Tone Eng har fått tillatelse til å bruke lokalene til Dagsenteret for fysisk utviklingshemmende midt i Ås sentrum. Dagsenteret har flyttet ned i 1. etasje i bygningen, og lokalene er nyoppussede. Her finnes sanserom i forskjellige farger; i det hvite rommet er alt lyst og florlett, med vannbobler og hvitt lys. I det røde rommet går fargene i rødt og oransje, og rommet domineres av en innbydende sengealkove, hvor det er mulig å høre på lyder, eller lage lydene selv. Alle rommene i lokalet har hver sin farge, og stedet er et paradys både for barn og voksne. Lederen i Frivillighetssentralen er svært fornøyd over at dagsenteret har sagt seg villig til å låne bort lokalene sine, og stedet innbyr

også til trivsel og trygghet. Og nettopp tryggheten er viktig for både barna i sorggruppen, og ikke minst foreldrene. Foreldrene skal vite at barna har det trygt og godt, og at de er på et sted som kan skape trygge rammer.

Møte barna der de er

For å få utbytte av tilbudet i sorggruppen, er det viktig at barna får være alene med veilederne og de andre barna. – Mor eller far kan gjerne ta seg en tur bort på Galleri Texas, og ta en kaffekopp der, sier Tone, og legger til at foreldrene kan være helt trygge for barna sine. For de barna som har opplevd døden tett innpå kroppen, og som fremdeles sliter med sorgreaksjoner, er sorggruppen et fint sted å være. Her har barna et trygt sted å gå til, og gestaltterapeut Kristin Kvålsgard forteller at hun vil møte barna ”der de er” – enten det er i sorg, frustrasjon over det som har skjedd eller i sinne. – Vi vil se barna, og hjelpe dem gjennom de vanskelige følelsene, forteller Kvålsgard, som selv også har opplevd sorgen på nært hold.

Tegning er god terapi

Barn er ofte flinke til å beskytte sine foreldre, fortsetter Kristin. Sorggruppen skal være et fint sted hvor det er tillatt for barna å vise alle typer følelser. Hjemme kan det noen ganger være vanskelig å gråte og vise følelser, fordi barnet vet at da blir mor eller far også veldig lei seg. I løpet av de 8 kveldene barna og veilederne samles, vil Kristin og Monica benytte seg av blant annet tegning og ulike formingsaktiviteter for å uttrykke følelser, i tillegg til lek og moro. Det er nemlig ikke nødvendig bare å uttrykke følelser i ord, også tegning og skrivning kan fungere som god terapi i sorgarbeidet.



Monica Rogn Jacobsen vil være veileder for sorggruppene, sammen med Kristin Kvålsgard.

Barnas fristed

I forkant av sorggruppene vil det være åpent foreldremøte, for å få vite mer om hva en sorggruppe er og mulighet til å stille spørsmål til sorggrupelederne. Tone og Kristin forteller at det vil bli både foreldresamtaler og individuelle samtaler i forkant av sorggruppearbeidet, og her informerer veilederne om at foreldrene ikke nødvendigvis får vite hva deres barn snakker om i gruppen. – Hele meningen med sorggruppen er at dette stedet skal være barnas fristed, sier gestaltterapeuten, og den informasjonen som kommer frem under møtene med barna trenger ikke bringes videre til hjemmet. Det er dessuten viktig at barna får tillitt til oss, og at de vet at de kan ta opp alle slags følelser. Foreldrene må derfor ikke mase på barnet og kreve å vite alt som foregår i sorggruppen. I tillegg er det godt for barnet å møte andre barn i samme situasjon. Ofte sliter barna med de samme følelsene, og det er godt å vite at de ikke er alene om disse følelsene, eller se at man reagerer ulikt og at det også er normalt.

Ikke undertrykk sorgen

I dagens hektiske samfunn, forventes det at barn og gjenvende ektefeller skal plukke opp bitene og komme seg videre i livet sitt når det har gått et par måneder. Utvendig kan det se ut som om familien har

kommet over tragedien, men på innsiden kan sorgen være stor, selv etter flere måneder og år. – Vi mennesker er veldig flinke til å snakke bort sorgen, sier gestaltterapeut Kristin, og hun legger til at dette særlig gjelder blant voksne personer. Barn kan også være flinke til å ”gå ut av sorgen” i form av lek og moro, men det betyr ikke nødvendigvis at barna har glemt sorgen. Søsken reagerer ulikt på tap av nær familie. Større barn deler ofte sine tanker og følelser med kamerater og venner, mens mor eller far ofte synes det er lett å snakke med sine tenåringsbarn, men kanskje igjen har mer problemer med å snakke om døden til mindre barn. Derfor er sorggruppen et sted hvor barn kan dele sine følelser, og fordelen med å ha lokale sorggrupper er at barna kan møte barn i nærmiljøet som sliter med samme følelser og tanker. Da blir det en ”gjenkjennelseeffekt”, og det er viktig å vite at man ikke er alene om tankene sine eller situasjonen man er i.

”Magiske tanker”

Barns forståelse endrer seg over tid, og det er naturlig at hendelsen om mor eller fars død oppleves ulikt på ulik tid. Kristin forteller at barn ofte føler skyld hvis mor, far eller søsken dør, og de lurer naturlig nok på om de selv snart skal



Hvitt sanserom

dø. I sitt arbeid jobber Kristin med ”magiske” tanker, det vil si tanker som barn ofte får etter tragiske hendelser. En ”magisk” tanke kan for eksempel være å si noe høyt og så går det troll i ord, at dette kan oppleves som straff for ikke å være snill, henge seg opp i misforståelser etc. Både barn og voksne kan lett tenke tanker og se etter tegn på at de på et tidligere tidspunkt skulle sett eller gjort noe. Da er det viktig å snakke med noen. Gestaltterapi handler om å ta tak i det som oppstår i møte mellom mennesker her og nå. – Vi ønsker å gi økt selvstøtte slik at de kanskje kan håndtere ulike situasjoner i livet sitt annerledes, om de ønsker det, enn det de gjør i dag, sier Kristin.

Oppsummering

Gestaltterapeut Kristin Kvålsgard har på forhånd satt opp noen tema som hun og barna vil gå gjennom. Målet er først og fremst å skape en åpen og trygg atmosfære. Her kan barna få uttrykke både positive og negative følelser om det som har skjedd, og ingen andre behøver å vite hva barna forteller hvis ikke de selv tillater det. Videre er det viktig å lytte og akseptere måten barna opplever sorgen på. Vil barna gråte, så kan de gjøre det, vil barna uttrykke sinne og frustrasjon, så kan de få lov til å trampe på en pute og lignende. Mindre barn ut-

trykker gjerne sorgen gjennom lek eller tegninger, mens større barn kanskje heller vil skrive dikt eller prate med andre barn eller voksne. Det å lese bøker om tilsvarende hendelser kan skape en gjenkjennelseeffekt som viser at det finnes barn i tilsvarende situasjoner rundt om i landet. Men Kristin mener også at barn må få lov til bare å være til stede og lytte, hvis de ikke har lyst til å si noe eller dele noen tanker selv.

Døden er endelig

Tone Merete Eng, Kristin Kvålsgard og Monica Rogn Jacobsen håper at barn og foreldre vet å benytte seg av tilbudet om sorggruppen. Gruppen vil bestå av maks 6 barn. Gjennom arbeidet i sorggruppen, vil veilederne ta opp hendelsene rundt dødsfallet, omgivelsenes reaksjon og støtte, sorgreaksjonene (følelser, tanker, handlinger og reaksjoner etter tap), samt barnets forhold til den døde. I tillegg går Kristin og Monica gjennom praktiske problemer, forberedelser til høytider, ferier og merkedager, livssyn, skolesituasjonen og venner, hobbyer og andre interesser. Det er viktig å skape trygge rammer for barnet, men samtidig la barnet forstå at døden er endelig – den som er død kan ikke vende tilbake igjen.

For mer info om gestaltterapi, se www.gestalt.no, eller kontakt Kristin Kvålsgard på telefon 480 06 603 eller kristin@naturlig-utvikling.no.

Det vil bli holdt et åpent møte før sorggruppen i Ås kommer i gang for å få vite mer før man melder på sitt barn i gruppen, og her kan foreldre få kjennskap til prosjektet. Kontakt Tone for påmelding på tlf. 64962236. Møtested blir Dagsenteret for fysisk utviklingshemmede, Moervn. 10 -1 etg., Onsdag 26.09 kl. 19.00.