

TA BARN PÅ ALLVAR NÄR DIN MAMMA ELLER PAPPA ELLER NÅGON ANNAN SOM DU TYCKER MYCKET OM HAR DÖTT

NÄR EN FÖRÄLDER DÖR...SÅ FÖRÄNDRAS ENS LIV

En dag händer det värsta, det som du varit så rädd för och det som du inte har velat tänka på: mamma eller pappa, eller någon annan som var viktig för dig har dött och kommer inte tillbaka. Inget kommer mera att bli som det var förr.

Någon som du tyckt mycket om och som du behövt varje dag och som du har tänkt ska finnas hos dig tills du blivit vuxen, är plötsligt borta. Små barn behöver sin mamma och pappa. Det gör också större barn fast på ett annat sätt.

Din ålder har en viss betydelse för hur du kan känna och kan reagera när mamma eller pappa dött. Förlusten är lika svår och sorgen är densamma men den kan se olika ut och ta sig olika uttryck – och det är viktigt för dig att veta.

Om en förälder dör genom sjukdom

Din mamma har kanske varit sjuk en tid, legat på sjukhus, opererats eller gått igenom olika sorters behandlingar (t ex strålning eller cellgiftsbehandling). Hon har förändrats till både utseende och sätt. Från att ha varit glad och orkat nästan allt så har hon blivit trött och ledsen, haft ont och varit orolig inför framtiden. Hela familjen har påverkats av hennes sjukdom.

Under den tid som din mamma eller pappa varit svårt sjuk så har livet på många sätt varit precis som vanligt. Du har gått i skolan och haft dina fritidssysselsättningar och familjen har fungerat nästan som förr. Men samtidigt har oron för vad som kan eller kommer att hända funnits med hos er alla. Och även om man vet om att någon snart ska dö, så vill man ändå hoppas på att ett under ska ske ...

Så den dag när mamma eller pappa dör är man ändå oförberedd på att det ska hända just då.

... eller om en förälder dött oväntat

En alldeles vanlig dag tog din mamma bilen för att åka och handla eller din pappa sa att han kände sig lite hängig och stannade hemma från jobbet. På kvällen skulle ni äta middag tillsammans som ni brukade och planera för vintersemestern eller för mormors födelsedag.

Men det blev inte så. Någon körde ut i korsningen samtidigt som mamma och krockade med henne; pappa fick en hjärtinfarkt och dog i ambulansen på väg till sjukhuset.

Ditt liv förändrades helt och hållet på den korta stund det tog för någon att berätta för dig vad som hade hänt och det kändes som

om världen stod alldeles stilla innan du förstod att det var sant och inte ett dumt skämt.

OM NÅGON ANNAN I DIN NÄRHET DÖTT – till exempel en äldre släkting

Mamma kommer rödgråten emot dig när du kommer hem från skolan och ska berätta det där roliga som hände på gympan, eller pappa är hemma tidigt från arbetet och ser väldigt allvarlig ut när han ropar på dig.

Det är inte som vanligt. Mamma är mycket ledsen eftersom det är hennes mamma som har dött eller pappa talar hela tiden om farfar som inte finns hos er längre. Du känner dig ensam och utanför och springer kanske undan och gömmer dig med din sorg, eftersom mamma och pappa är så ledsna. Kan man mäta ledsenhet?

Mormor eller farfar var viktig för dig fast på ett annat sätt. Ni saknar samma person fast på olika vis. Det som kanske också gör dig förtvivlad just när det har hänt är att du tycker att mamma och pappa inte riktigt orkar med dig. Försök att tala med dem om det.

Det är lättare att både förstå och acceptera att en äldre människa har dött. Det är någon som trots allt har levt en stor del av sitt liv, men det kan göra mycket ont ändå och bli ett stort tomrum.

– eller en ung människa

Din storebror blev kanske allvarligt sjuk och dog av sin sjukdom, din lillasyster drunknade eller din bästa vän åkte med sin familj på sol- och badsemester och kom inte tillbaka...

Det är svårt för både unga och gamla när en ung människa som tycks ha livet framför sig plötsligt inte finns mera. Död tycker vi är någonting som hör ålderdomen till men så plötsligt stämmer inte den bilden, verkligheten är annorlunda.

VID KATASTROFER

som t ex efter flodvågskatastrofen i Sydostasien, diskoteksbranden i Göteborg eller Estonias undergång, kanske någon som man känner har förolyckats. Kanske har man förlorat en mamma eller pappa, eller en nära anhörig ... Eller så känner man någon som känner någon som varit med i katastrofen.

Då kan man känna en gemensam sorg som man delar med många andra, en sorg som förenar och sträcker sig över gränser och olikheter. Man möts i sin förtvivlan över det oväntade och hemska som skett och som kostat så många livet. Kanske många unga människor som liksom du alldeles nyss hade livet framför sig.

Minnesstunden i kyrkan eller besöket vid olycksplatsen, liksom gemenskapen och närheten till andra får stor betydelse för dig. Det är bra att under ett tag få visa och uttrycka känslor tillsammans med andra för att man sedan ska kunna gå vidare i sitt eget liv. Upplevelsen av att kunna få dela sorg och förtvivlan med någon annan är mycket viktig – för oss alla!

VAD ÄR SORG?

Sorg är det vi känner när vi har mist någon som står oss nära. Det är när vi förstår att vi inte längre kan ha ett utbyte av känslor och dela tankar och upplevelser med den som vi har förlorat som vi känner sorg.

Vi kan också känna sorg om vi har förlorat något annat som är mycket, mycket viktigt för oss, kanske ett hemland, en kroppsdel eller en förmåga.

Varför måste vi sörja?

Att sörja gör det möjligt för oss att så småningom kunna gå vidare i livet på ett bra sätt fastän någon har lämnat oss eller att vi har tvingats att lämna något viktigt bakom oss.

Det är inte lätt, men en del av allt det fina man har känt går faktiskt att så småningom ge vidare. Inte till någon eller något istället för, men till någon eller något som kan betyda mycket på ett helt eget sätt...

Hur länge sörjer man?

Det går inte att säga. Man känner olika saker under olika perioder efter en förlust. Det kommer alltid att finnas en liten bit av sorg och saknad kvar inom en, även om det inte gör lika ont som i början.

I Hasse Alfredssons film om ”Jim och piraterna Blom” finns Kolavippen som åker omkring med sin flakmoped och samlar ihop människors sorger. De är som stora svarta stenar som bara skaver och skaver och gör ont inuti en. Kolavippen tar ut dem till den yttersta världsrymden och där slipas de ner och lämnas sedan tillbaka som ädelstenar. De passar precis in i hjärtat och de finns där och är värdefulla men gör inte ont längre. (Hasse Alfredsson gjorde den här fina filmen när hans bästa vän Tage Danielson hade dött...)

Kan någon annan bestämma hur jag ska sörja?

Ingen kan eller ska tala om för dig hur du ska sörja eller bestämma hur du ska visa din sorg.

En del kan visa sin sorg genom att gråta, medan andra inte kan ”fälla en tår”, framför allt när någon annan är i närheten. Någon knyter ihop sig som en liten taggig igelkott omkring sin sorg, och en annan kan utåt verka vara ganska oberörd av mammas eller pappas död, trots att man gråter förtvivlat inom sig.

Ingen kan veta hur en annan människa känner och varför du väljer att visa din sorg på just ditt sätt.

HUR KAN DET KÄNNAS ATT SÖRJA?

Man kan skilja på de känslor man upplever under den första tiden efter ett dödsfall och de som sträcker sig längre fram i tiden.

Alldeles i början – när du just har fått veta att mamma eller storebror är så svårt sjuk att de inte kommer att överleva, eller när du fått beskedet om att pappa eller någon annan plötsligt har dött – så kan allting kännas mycket överkligt och det känns nästan som att drömma eller att titta på en film.

Du kanske stänger av allt det du känner helt och hållet och då kan det för en kort stund kännas som om ingenting av det förfärliga har hänt. Du kanske t o m börjar skratta. Vi gör så ibland när något blir för jobbigt för oss – och det betyder inte att man håller på bli tokig eller inte är ledsen.

Du kan få svårt att sova och tappar kanske aptiten – drömmer

oräcka drömmar eller vill inte ha mat. Det kan bli nästan omöjligt att koncentrera sig på skola och skolarbete. Att vara med kamrater kan kännas bra, men ibland också ganska meningslöst.

Du kan bli extra rädd att något ska hända någon i familjen eller någon av dina vänner. Du kanske blir väldigt orolig över hur du själv mår och om du har samma sjukdom...

Oron över hur det ska bli i framtiden och vem som ska ta hand om familjen nu kan ta stor plats i dina tankar.

Alla dessa känslor är normala och du kommer inte att bli tokig eller själv dö för att du känner eller tänker så här.

Kanske känner du igen dig i nästan allt som är beskrivet eller i nästan ingenting. Och det är riktigt ändå. Var och en av oss hantlar sin sorg på sitt eget vis.

Efter ett tag kan en del av dessa känslor försvinna och lämna plats för andra känslor:

ilska – mot ...

- doktorn som inte kunde göra mamma frisk
- bilisten som körde ut för fort i korsningen
- Gud eller ödet som lät din pappa dö
- mamma själv som dog och lämnade dig ensam

skuld – för att ...

- du bråkade och var arg ibland
- du tyckte att det var besvärligt när pappa var sjuk så länge och att du tyckte att han blev så gnällig
- du inte hann säga förlåt den där morgonen som det hände
- du själv lever och att din storebror, bästa vän, mamma eller pappa är död och inte får se krokusen blomma i vår...

längtan – efter ...

- att mamma ska komma tillbaka
- att få vara tillsammans med pappa igen, där han är nu
- att sitta och prata med sin kompis som förr.

DE ANDRA OMKRING DIG

Du delar din sorg med de andra i din familj och ni sörjer samma person, som ändå haft olika betydelse för er. Du sörjer din mamma, pappa sin fru, mormor och morfar sin dotter och din moster sin lillasyster. Prata med varandra och dela med er av era olika minnen. Titta på fotografier tillsammans. Det är bra att kunna dela sorgen med sin familj.

Du kommer kanske också att träffa på en del vuxna i din omgivning som säger saker till dig som gör ont och som du inte förstår. Sånt som ”stackars lilla barn, hur ska det bli nu då” eller ”lilla vännen” eller ”nu blir du pappas hjälpreda, visst...” eller något liknande som gör dig mest illa även om den som säger det bara menar väl.

Det kan vara bra för dig att veta att en del vuxna inte riktigt vet vad de ska säga och göra när någon annan, speciellt ett barn, har förlorat en viktig person. Och att de kanske väldigt tydligt påminns om en egen sorg som de själva bär på.

KAN MAN GLÖMMA? FÅR MAN GLÖMMA?

Ja, man både kan och får glömma det som gjorde så våldsamt ont först. Inte någon av dem som lämnat oss skulle vilja att vi ska vara ledsna och sakna dem hela tiden. Det betyder inte att vi glömmar bort den vi har förlorat, men det blir mindre smärtsamt att tänka på henne/honom.

Det går att säga – pappa skulle ha gillat det här tv-programmet också, eller – det här var brorsans favoritkåk, nu tar jag lite mera... eller till och med veta att mamma inte skulle ha tyckt om att man vill gå på just det här discot.

Den vi har förlorat lever kvar på sitt eget sätt inom oss, men tar

inte längre hela vår tid och hela vårt liv i anspråk men är ändå en självklar del av oss, i minnen och ord och handlingar.

Du kanske blir rädd när du en dag upptäcker att du inte kan minnas pappa eller mamma riktigt tydligt längre, även om du försöker. När bilden nästan börjar bli lite otydlig och luddig i kanterna och du inte kan höra skrattet eller rösten som säger – ”kom, det är middag nu”.

Det är normalt, alldeles normalt och det betyder inte att du inte älskar din mamma eller pappa längre. Det betyder istället att du har gått vidare i din sorg. När den första och största smärtan är borta kan vi minnas dem vi höll så mycket av på ett annat sätt. Med glädjen av att ha fått leva en del av sitt liv med dem, men också med sorgen över att inte få behålla dem.

Goda minnen – och dåliga ...

Det är lätt för oss att tänka på alla de goda minnen vi har av den vi förlorat och att påminna sig allt det roliga och trevliga som vi har gjort och upplevt tillsammans. Vi försöker att minnas att mamma mest var snäll och att pappa nästan aldrig blev arg och att kompiserna inte svek den där gången.

Men hela tiden finns där bredvid andra saker som gör ont och som man inte vet vad man ska göra med. Minnen som man kanske inte har velat eller kunnat dela med någon och som man helst inte vill ha kvar – nu. Svarta och mörka bilder...

De ljusa och varma minnena ger tillsammans med de mörka och svåra trots allt en hel bild av den som är borta. Vissa dagar kanske de mörka tar överhanden och det är OK, för sedan kommer de ljusa minnena tillbaka igen. Och så fortsätter det och vävs ihop till en helhet med alla nyanser i.

När man tror att man äntligen har glömt ...

Plötsligt en dag, på bussen så känner man den, lukten av mammas parfym, eller hör en röst som precis låter som pappas. Och smärtan överfaller en, magen knyter ihop sig och tårarna tränger på. Visst, det är så det är – och det är också något man kan vara glad över, att man känner igen och minns.

HUR KAN JAG MINNAS?

För många är det viktigt att ha en gravplats eller en minneslund att gå till. Men ibland är det ju faktiskt så att det kan vara svårt att själv ta sig till den plats där den vi tyckt om ligger begravd. Kanske finns din mormors grav där hon växte upp, långt borta från dig eller kanske begravdes din pappa i sitt hemland.

Eller kanske tycker du helt enkelt att det är otäckt och skrämmande att gå till kyrkogården även om du gärna skulle vilja göra det.

Du kan minnas på ditt eget sätt genom att tända ett ljus eller kanske ett tomtebloss, stanna till framför en blomma eller ett vackert träd och tänka en liten stund. Hitta ett avskilt litet hörn på landet där du kan sitta alldeles stilla och minnas...

I de flesta kyrkor, både här hemma och utomlands, finns det ofta en avskild plats där man kan tända ett ljus för någon man förlorat. För några kan det vara ett bra sätt att bli stilla en stund och tänka och komma ihåg.

Du kan säkert hitta ditt eget sätt att minnas på! Först tror du att du aldrig, aldrig kommer att kunna glömma och aldrig någonsin bli glad mera. Sen upptäcker du att du kan skratta och vara nästan som vanligt igen. Att det blir längre och längre mellan de stunder då du är så där väldigt ledsen.

NÅGRA ANDRA FRÅGOR ...

Det finns alltid frågor som man funderar över och som kan vara svåra att uttrycka och få svar på. Några som är rätt vanliga:

Ibland pratar jag med min mamma fastän hon är död – är jag konstig på något sätt?

Nej, det är du inte. Eftersom de människor som är eller har varit viktiga för oss alltid finns kvar inom oss, så är det inte så underligt att vi ”pratar” med dem. Vi försöker att förstå hur de skulle ha tänkt eller hur de skulle ha funderat tillsammans med oss om vissa saker. Det kan hjälpa oss att bestämma hur vi vill göra.

Jag är rädd för att min pappa ska komma tillbaka och bråka med mig fastän han dog – kan han göra det?

Nej, han kan inte komma tillbaka och bråka med dig eller någon annan. Inom dig har du minnet av honom och vet vad han tyckte. Men det betyder inte att du inte kan tycka på ditt eget sätt – även om det inte precis är som du tror att han ville att du skulle tycka just i den frågan...

Blir mormor som dog för två år sedan ledsen om jag inte väljer det yrke som hon tyckte att jag skulle passa så bra till?

Nej, du kan välja det som passar för dig. Mormor tyckte något som passade in i hennes värld. Du kan välja det som passar för dig.

VEM KAN JAG PRATA MED?

Det kan vara bra att prata med en vuxen som du litar på som står lite utanför familjen. Det kan vara en kompis mamma, en lärare eller skolsköterskan; din ungdomsledare eller din konfirmeringspräst. Det viktiga är att de kan lyssna och förstå din situation.

Du kan vända dig till BRIS telefonlinje på 0200-230 230. De lyssnar och hjälper dig att hitta vidare till någon annan om det behövs.

BUP (Barn- och ungdomspsykiatri) kan ge mer omfattande hjälp om det behövs. För att veta var du ska vända dig, se telefonkatalogens hälso- och sjukvårdssidor.

Rädda Barnen i Stockholm har träffar för barn och ungdomar som förlorat en anhörig. Du kan få mer information genom att ringa 08-698 90 67. Rädda Barnen har också gett ut en rad böcker om och för barn som drabbats av sorg och de kan beställas på tel: 08-698 90 20.

LITTERATURTIPS

På biblioteken kan du få hjälp att hitta böcker som handlar om sorg och sörjande, både faktaböcker och berättelseböcker.

Det kan kännas lättare när du förstår att andra känt samma sak som du känner just nu. Många har säkert funnit tröst i löftet ”vi ses i Nangijala” ur Bröderna Lejonhjärta av Astrid Lindgren.

Bilderböcker

Dale, E. Lufsen

Ingyes, G. Hunden Sture blir gammal

Kaldohol, M. Farväl Rune

Lagercrantz, R. Fredagsövertäckningen

Limb, S. Farmor, var är du?

Lindgren, A. I skymningslandet

Lundgren, G. Trädet som dog

Lundqvist, A. Knutte far till himlen