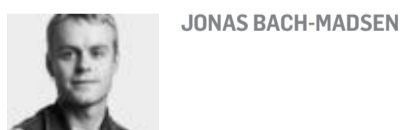




# Da Julie mistede sin søn, opdagede hun, hvor lidt vi taler med børn om døden

**Når døden rammer børnefamilier, er det de sørgende forældre, som skal håndtere børnenes sorg. Julie Døssing Frost mærkede selv, hvor svært det var at italesætte sorgen over for de yngste, mens hun også skulle bearbejde sit eget tab.**



JONAS BACH-MADSEN

Bille hang for det meste i bæreselen på sin mors bryst. Motorikken var lige ved at være klar til, at han kunne udforske verden på egen hånd. Han var observant og nysgerrig. 10 måneder gammel.

Men en nat i oktober for fem år siden døde Bille. Der var intet forvarsel og ingen sygdomshistorik.

Det var en lørdag morgen. Hans mor, Julie Døssing Frost, vågnede ved, at en af familiens tre børn var på vej ned ad trappen. Hun forlod sengen og gik ind for at kigge til Bille. Hans læber var blå, og de små bevægelser, der kendetegner en børnekrop, udeblev.

Julie vækkede sin mand, Mads, der lagde Bille på gulvet og begyndte at give ham hjertemassage. Forældrene ringede til alarmcentralen, mens Billes to ældre søskende løb rundt om dem. Ambulanceredderne nåede frem.

»Er han død?«, spurgte Julie, efter redderne havde forsøgt at genoplive Bille.

»Ja«, svarede de. Dødsårsagen kunne ikke fastslås, og Bille blev båret ud i ambulancen og kørt til obduktion. Familien tog

på Glostrup Hospital, hvor familien fik en samtale med en psykolog. Men børnene havde ikke lyst til at tale med den fremmede kvinde.

»Det var en kæmpe udfordring at stå med sin egen sorg og være et sted, man aldrig havde været før, og så også at skulle håndtere børnenes sorg«, fortæller Julie Frost.

Forældreparret fandt efterfølgende en psykolog i det private, som hjalp dem med at bearbejde tabet. Det var bare ikke tilstrækkeligt. For familiens to andre børn, der var henholdsvis to og fire år gamle, da Bille døde, havde for første gang stiftet bekendtskab med døden. Børnene skulle også hjælpes gennem tabet, men for voksne, der sørger, kan det være svært at give omsorg.

Fleire hundrede børn under seks år mister hvert år en forælder eller en søskende. Modsat ældre børn og voksne er der få sorgtilbud til de alleryngste, og der er uenighed blandt eksperter, om børn i den alder overhovedet har gavn af samtaler med professionelle. Små børn har en helt anden måde at være i sorgen på, og følelserne kan ikke tvinges frem. Det bliver derfor de nærmeste omsorgspersoner, som løbende skal gribe dem i processen.

»Man kan ikke forvente, at et barn kan sidde stille og lytte på en psykolog, når det er under seks år. Når børn mister, har de brug for omsorg og nærvær fra trygge voksne. Men hvis en familie ikke kan give dette, er der risiko for, at barnet får det skidt«, siger Thomas Sønderby Boesen, der er psykolog hos Det Nationale Sorgcenter.

## At være i sorgen sammen

Det er ikke givet, at forældre har den rette viden eller det nødvendige overskud til at navigere i deres børns sorg. De kan få hjælp gennem sorggrupper, men for de efterladte kan det være udfordrende at opsøge hjælpen. Men det er vigtigt, at familien lærer at være i sorgen sammen.

Julies løsning blev historiefortælling. Hun digtede historier til sine børn om dyr, der oplevede tab, gik til begravelse og

savnede deres døde venner og familier. Fortællingerne er nu blevet til fem børnebøger om egernet Knirke, der støder på sorgens temaer forskellige steder i dyreriget. Knirkes sorte kappe giver tryghed og beskyttelse, og den hjælper dyrene med at konfrontere døden. Akkurat som forældre skal turde at gøre i samspil med deres børn. Bøgerne udkommer 6. december, som også er Billes fødselsdag.

Det var sådanne bøger, Julie selv manglede, da sorgen var allerværst.

## Den svære hjælp

Leo er familiens midterste barn. Han var to år, da Bille døde.

En dag ville han gerne lege, at han var død. Han skulle have hjertemassage og hentes af en ambulance, forklarede han til sin mor. Så han lagde sig ned, lukkede øjnene og spillede død.

Små børn sørger anderledes end voksne. For dem er der en anden spontanitet i sorgen. Savnet kan glemmes det ene øjeblik, hvorpå det rammer med stor styrke til at gennemleve følelserne. Det fortæller Martin Lytje, der er postdoc hos Kræftens Bekæmpelse.

»Man vil ofte se, at små børn skifter mellem at savne den afdøde og samtidigt også kan tage 'pauser' fra disse følelser, hvor de opfører sig som før hændelsen. Små børn er sjældent bange for at tale om døden eller udforske den gennem leg, hvorimod voksne og ældre børn kan se døden som et tabu«, fortæller han.

Julie stoppede ikke Leo. Hun kendte godt til børns måde at være i døden.

»Men hvis man som forælder ikke ved det, kan man godt få lyst til at sige, at det skal man i hvert fald ikke lege«, siger hun.

Forældrene kan ofte have et behov for at beskytte sig selv. Og når børn agerer så anderledes end voksne, kan det for mange skabe tvivl om, hvad den rette tilgang er. Det fortæller Thomas Sønderby Boesen.

»Voksne er bange for at træde forkert eller gøre skade. Men det bedste er, hvis man som voksen kan tage ansvar for at bringe sorgen på banen og sætte en dagsorden«, siger han.

En ting er, at der er meget få sorgtilbud til børn. Noget andet er, at mange forældre heller ikke ender i et sorgtilbud.

I nogle kommuner er der ingen forløb til forældre, og selv hvis hjælpen findes i nærområdet, kan de voksne have svært ved at række ud efter den.

»Når man sidder midt i sorgen, og hele ens verden er brast sammen, og man både skal ordne praktiske ting og give sine børn støtte, så er det svært at have overskuddet til at finde frem til hjælpen. Men vi kan se, at de tidligt får hjælp, kommer bedre fra start, fordi de lærer, hvordan de skal støtte deres børn«, siger Martin Lytje.

Den oplevelse kan Julie godt genkende. Hun var meget overrasket over, at der ikke var flere tilbud for forældre, der skulle håndtere sorg hos børn.

»Man har mange bekymringer, når ens børn mister, for de reagerer så anderledes end en selv«, fortæller hun.

Derfor måtte forældreparret finde deres eget greb. Det blev gennem fortælling-

ger, for sproget har meget at sige om, hvordan vi forstår døden.

## Børn skal lære, hvad døden er

Døden er for mange stadig et tabu. Endnu større bliver berøringsangsten, når det drejer sig om et barn, der har mistet. Derfor kan voksne ty til sproglige krum-spring for at omgå dødens alvor.

»At gå bort. At sove ind. At stille træskoen. Vi har nogle underlige måder at formulere døden på, som går hen over hovederne på børn«, siger Julie.

I sine bøger har hun derfor brugt vendinger, der er letforståelige for børn. Sproget skal være meget konkret, for det er sådan, børn tænker.

En af historierne handler om en hare, der skal finde modet til at se sin døde tante. På et tidspunkt rører Hare ved sin tantes snude.

»Den er helt kold! Hvorfor er hun så kold?«, spørger Hare.

»Når man er død, pumper det varme blod ikke længere rundt inde i kroppen, og så bliver kroppen kold«, svarer Knirke.

På den måde afspejler bøgerne børnenes gradvise erkendelser om døden. For de skal langsomt lære den at kende. Hvordan hjertet stopper med at slå, og hvordan den døde ikke længere har brug for at spise. Julie mærkede selv, hvordan hendes børn langsomt udforskede konceptet. Det blev tydeligt for hende, at død i børnehøjde kræver meget grundige forklaringer.

»Far, hvorfor spurgte du egentlig Bille, da han døde?«, spørger Hare, da han halv år efter Billes død.

Hendes forældre kiggede forvirrede på hinanden. Men så gik det op for dem. Da Bille døde, forsøgte hans far at give ham hjertemassage.

»Det var en aha-oplevelse. Vi regnede måske bare med, at hun godt vidste, hvad døden var. Men vi havde ikke fået talt det ting igennem. Hvis man ikke inddrager børnene, overlader man dem til deres egne fantasier og bekymringer, og så danner de deres egne forestillinger om virkeligheden«, siger Julie.

**Julie Frost mistede sin 1-årige søn og skulle håndtere både sin egen og sine børns sorg. Det gjorde hun med historiefortælling, og det er der nu kommet fem børnebøger ud af.**

Foto: Marcus Emil Christensen

Forældrene glædede sig derfor over, at de kunne lære deres børn om døden gennem historier.

»Vi kunne se, at det var en rigtig fin måde at nå ind til børnene med nogle budskaber. De var lydhøre, og det var ufarligt for dem. Det føltes helt magisk at få hul igennem. Hvis vi havde noget, vi rigtig gerne ville fortælle dem om, så kunne vi lægge det ind i en historie«, siger Julie.

De børnebøger om sorg, hun kunne finde, føltes ikke rigtige. Mange af dem var enten for storslåede og poetiske eller for tunge og triste. Hun oplevede, at fortællingerne blev uvedkommende for børnene.

»At afdøde sidder på en sky i himlen giver bare ikke mening for dem. På en eller anden måde skal man også lave en happy ending, og det er vildt svært, når det handler om døden. Det er ikke for at hoppe over det triste. Der ligger en masse kærlighed og liv i sorgen. Det er det, børnene er gode til at mærke«, siger hun.

Julie Frost mener, at voksne kan lære af børns umiddelbare måde at være i sorgen på. Den tanke er også skrevet ind i fortællingerne.

I en af bøgerne møder Knirke en ræv, der savner sin døde mor og har ondt i maven. Ræven frygter aldrig at blive glad igen.

»Det er bare, fordi du elsker hende. Og når man savner, kan man være ked af det«, svarer Knirke.

Man kan sagtens være glad og savne på samme tid.

jonas.bachmadsen@pol.dk