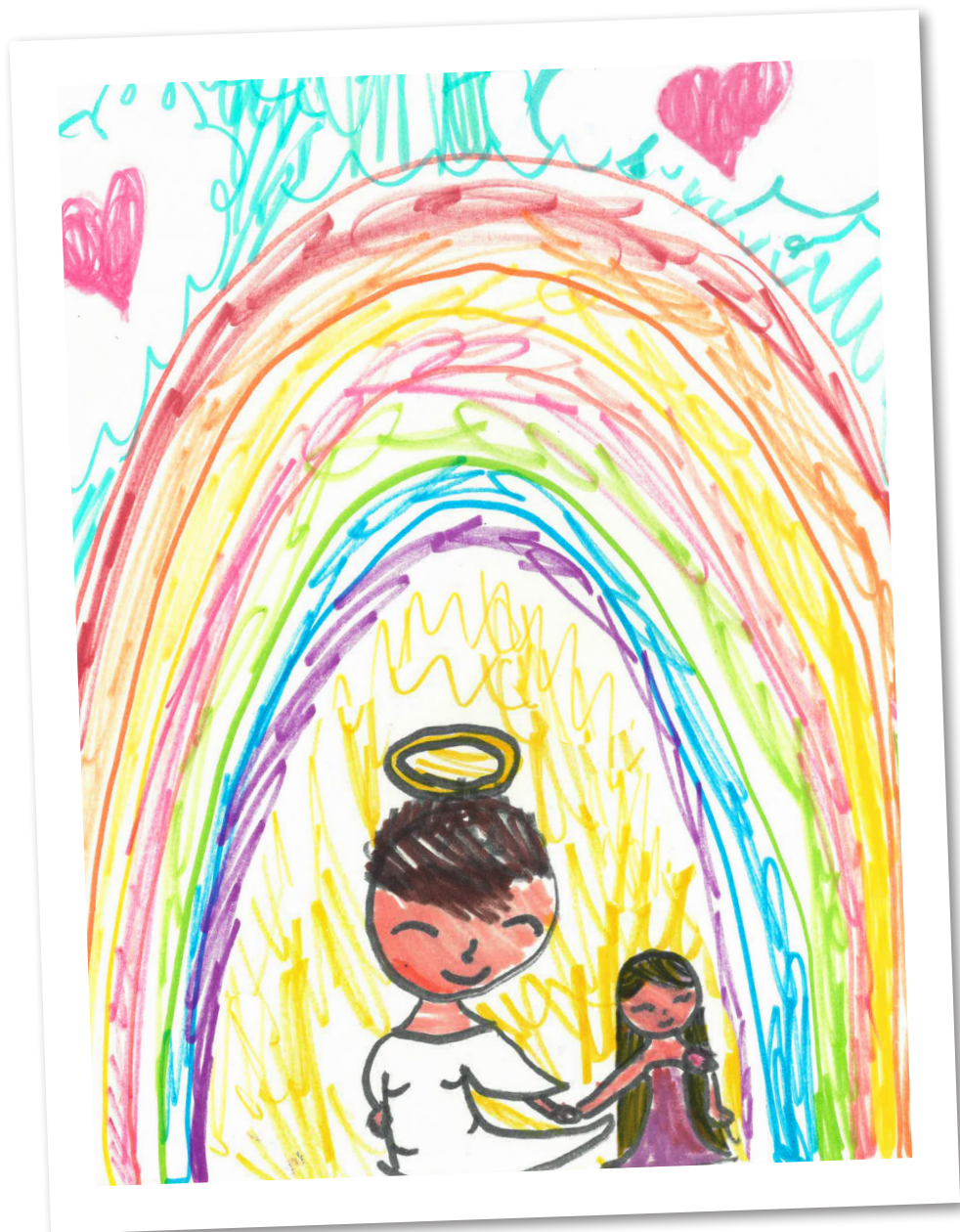




Borta men ändå nära

METODBOK FÖR SORGESTÖDSGRUPPER FÖR BARN, UNGA OCH FAMILJER

Av Klara Yvonne Klingspor

Svenska kyrkan 
STOCKHOLMS STIFT

Borta men ändå nära – reviderad 2019

Utgiven av

Svenska kyrkan, Stockholms stift

Box 163 06, 103 25 Stockholm

E-post: sthlm.stift@svenskakyrkan.se

www.svenskakyrkan.se/stockholmsstift

Bild omslag: Siri 7 år

Innehåll

Förord	5
Inledning och bakgrund	7
Utveckling av stödet för barn i sorg	10
Om sorg och kris	12
Anknytning	17
Barn och familjer i sorg	21
Vad underlättar barns sorgearbete?	26
Att leda stödgrupper, teoretiska och praktiska utgångspunkter	29
Praktiskt arbete i grupp	36
Teman för gruppträffar	42
Slutord	65
Övningar, lekar och arbetsblad	66
Tips på litteratur om sorg för barn som anhöriga	72

Förord

När någon älskad dör vänds hela livet upp och ner och våra livsvillkor blir för evigt förändrade. Detta blir särskilt påtagligt för de barn och tonåringar som förlorar ett syskon, en förälder eller en annan viktig anknytningsperson. Smärtan är ofta bedövande och det tar lång tid att orientera sig igen. Sorgen och saknaden efter en stor förlust är någonting vi bär med oss hela livet, men om vi får möjlighet att möta och bearbeta vår sorg på ett sätt som passar oss så kan vi leva meningsfulla och lyckliga liv med den sorg vi bär. Det är hoppfullt!

Sorgestödsgrupper är för många barn och tonåringar ett bra sammanhang för att få sätta ord på det ordlösa, för att se det man annars inte orkar se, för att förstå det som inte går att förstå. I sorgestödsgrupper får deltagarna möta andra med liknande erfarenheter och därmed se att de inte är ensamma i hela världen om att ha det som de har det. Och inte minst får de lära sig att skratt och lek är tillåtet även när man sörjer.

Svenska kyrkan har i alla tider mött sörjande i samband med begravningar och själavård, och under de senaste decennierna även genom sorgestödsgrupper. Det är med glädje och stolthet Stockholms stift ger ut denna bok. Vår förhoppning är att den ska spridas och vara ett stöd och en vägledning till många kloka och omsorgsfulla vuxna som möter sörjande barn, tonåringar och familjer, såväl i Svenska kyrkans diakonala verksamheter som i andra sammanhang och organisationer.

Lena Bergman

Stiftsdiakon

Svenska kyrkan Stockholms stift

Inledning och bakgrund

Den här boken är en reviderad utgåva av handboken *Borta men ändå nära*, som gavs ut av Svenska kyrkan i Stockholms stift 2007. Boken som sedan länge är slutsåld erbjuds nu som e-bok i en omarbetad version av författaren Klara Yvonne Klingspor (tidigare Jonsson). I nästa avsnitt berättar hon närmare om sin bakgrund och sina erfarenheter av sorg, både från privatliv och arbetsliv.

Ambitionen med den här boken har varit att sammanställa ett teoretiskt och praktiskt stöd för dem som redan arbetar, eller ska arbeta som stödgruppleddare med barn, tonåringar och familjer i sorg. Den kan också vara användbar för den som är intresserad och vill veta mer om ämnet i största allmänhet. En förhoppning är att boken ska vara ett komplement till annan litteratur inom området. Handboken gör inte anspråk på att vara heltäckande och är heller ingen strikt manual att följa. Istället är den tänkt att ge hopp, inspiration, tips och idéer som utgår från barnets och familjernas perspektiv på ämnet sorg. Den som vill få en fördjupad kunskap för att själv kunna arbeta med stödgrupper för barn och unga rekommenderas att gå utbildningen *Stöd för barn och unga i sorg*, vid Ersta Sköndal Bräcke högskola, eller annan motsvarande utbildning.

Med utgångspunkt från boken *Borta men ändå nära* har Klara Yvonne Klingspor utvecklat innehållet utifrån den kunskap och de lärdomar åren som gruppleddare, handledare och utbildare gett henne. En viktig inspirations- och kunskapskälla är boken *Stöd för barn och sorg* (Gyllenswärd 1997). Ersta Vändpunktens material *Stödgrupper barn och ungdomar* (Forinder, Hagborg, 2008) samt metodboken *Hela människanhjulet* (Hagborg, Jonsson, Salmson 2009) där Klara Yvonne är medförfattare, har också tjänat som inspiration. Gruppleddare och handledare från Familj och sorg, i Umeå, som använt sig av den tidigare upplagan av boken i sina grupper, har bidragit med förslag på övningar inför revideringen. Inspiration har också hämtats från länder som Danmark, Finland, Nederländerna, Norge, Storbritannien, USA och Zimbabwe.

Även om innehållet i boken till stora delar bygger på förlagan *Borta men ändå nära*, har flera delar utvecklats och omarbetats. Bland annat är teoridelarna mer omfattande än tidigare. Familjeperspektivet är också en del som förtydligats i denna bok. I de fall referenser finns redovisas dessa. I de fall citat och bilder förekommer är dessa oidentifierade och godkända av berörda personer. Teckningar och citat som är gjorda av minderåriga har både godkänts av barnen själva och deras vårdnadshavare. En del av innehållet bygger på författarens egen förståelse och erfarenhet, både privat och professionellt. I den praktiska delen som närmare beskriver gruppträffar, lekar och övningar har författaren kompletterat tidigare övningar med material från gruppleddare och handledare från Familj och sorg i Umeå. De har utvecklat och arbetat om en del övningar från *Borta men ändå nära* för att passa både barn, tonåringar och vuxna. Andra övningar kommer från den Brittiska organisationen Winston's Wish som på sin webbplats delar med sig av metoder och material för att stödja sörjande barn och deras familjer. Ytterligare andra kommer från idéer och uppslag som författaren själv utvecklat, lånat och fått. Några övningar är hämtade från boken *Stödja familjer i kris* (Gillispi, Grönqvist, Hedrenius och Polfeldt 2012). Bergens kriscenter i Norge har också delat med sig av material och övningar. Lekar som beskrivs har funnits i alla tider och gått i arv från barn till barn.

Författarens erfarenhet av sorg

Om det kan hjälpa ett enda barn är det värt det – orden kom spontant från några syskon som gick i en av de sorgestödsgrupper jag ansvarade för. Vid några tillfällen deltog också deras mamma i samtal och övningar. En tid efter att vår grupp avslutats

skulle jag skriva en examensuppsats där jag bestämde mig för att utgå från bilder. Jag kontaktade familjen och frågade om jag kunde få använda några av barnens teckningar. Svaret: Om det kan hjälpa ett enda barn – är det värt det, visade på att de hade fått en erfarenhet som de förstod skulle vara användbar även för andra barn. Jag bestämde mig för att tänka på samma sätt som barnen: Om det kan hjälpa ett enda barn – är det värt det och började samla mina erfarenheter i syfte att dela med mig till andra. Berättelsen ovan som ligger mer än tio år bakåt i tiden, berör mig fortfarande lika starkt. Uppsatsen där deras bilder från början fanns med blev efter bearbetning ett av underlagen till den första upplagan av den bok du nu läser (KY, Jonsson 2007). Bilderna i denna upplaga är gjorda 2013 av Siri då 7 år.

*Minnet av barnet inom oss, vårt eget barn, finns levande i oss.
Vi fortsätter att vara barn inom oss själva också när vi som
vuxna blir ordförande och chefer. Barndomen gör sig ofta påmind
i livets olika skiften. Barndomen kommer hela tiden
tillbaka, men paradoxen är att vi samtidigt har lämnat den
bakom oss och aldrig riktigt kan nå den igen.*

BARNDOMENS ÅTERKOMST, C CRAFOORD, 1996, S. 13.

När jag ser tillbaka på mitt liv både personligt och yrkesmässigt kan jag se att temat liv och död varit mina ständiga följeslagare. Jag var två år när min mamma blev allvarligt sjuk och inlagd på sjukhus långt från oss barn. Hon blev ett av sista offren för den polioepidemi som härjade i Sverige. Mamma kom aldrig hem, hon dog två år senare. Även om vi syskon hade kontakt med vår pappa och varandra då och då, hade vi inte möjlighet att kunna bo tillsammans. Det var i mitten av 50-talet, en tid då döden ofta var undanstädd. För egen del innebar det att jag inte var med på begravningen efter min mamma eller i något annat sammanhang där sorgen och döden avhandlades. Jag har inget minne av att någon pratade med mig om mamma och hennes död. Jag pratade heller aldrig med jämnåriga om mina tankar och känslor och märkligt nog pratade inte ens vi syskon med varandra om vad som hänt oss.

Min sorg blev namnlös och undangömd i ett hemligt inre rum. Varje gång min mamma nämndes blev jag uppmärksam och tog in allt som sades, även om det inte var direkt riktat mot mig. Som ung vuxen hände det då och då att jag träffade människor som talade om att de varit vän eller skolkamrat med min mamma. Det värmdes alltid i hjärtat när någon sa att jag hade egenskaper som liknade min mammas. På så sätt fick jag hjälp att skapa en inre bild av henne, vilket varit ovärderligt för mig. Troligtvis var mina skyddande faktorer att jag hade en förhållandevis förutsägbar omgivning. Sannolikt också en god anknytning till min mamma. För mig blev det en stor hjälp, att jag som barn ständigt tecknade, läste böcker, skrev dikter och sagor.

Under lång tid undvek jag situationer som hade med död och sorg att göra. Det var först i vuxen ålder och med egna barn och familj som jag bestämde mig för att läsa vidare till socionom. Jag kommer ihåg hur smärtsamt det var för mig att först möta barns sorg. Den gick rakt in och väckte upp den egna sorgen, som jag hade försökt att förhålla mig till på olika sätt. Efter en grundläggande utbildning i psykoterapi med konstnärliga språk fick jag kontakt med min barndomssorg genom att måla barndomsbilder, minnen och hågkomster. Det blev min väg till läkning och till insikten om att det svåra kan transformeras till något vackert och mångfacetterat, både starkt och skört. Jag är särskilt intresserad av hur kreativitet, lek och skapande kan hjälpa barn och vuxna att uttrycka det som inte går att formulera i ord. Med tiden blev det tydligt att min erfarenhet gick att använda utan att den sammanblandades med de personer som jag mötte.

I början av 1990-talet kom jag för första gången i kontakt med stödgrupper för barn. Det var på Ersta Vändpunkten i Stockholm där man arbetar med stöd till barn som lever med missbrukande familjemedlemmar. Där fick jag också utbildning och

erfarenhet av att vara stödgruppsledare. Jag upptäckte där att materialet med vissa anpassningar kunde vara användbart för andra målgrupper. Genom Rädda Barnen och Lotta Polfeldt introducerades jag till metoder för att stödja barn och unga i sorg. Efter en tid började jag arbeta med stöd vid sorg inom Svenska kyrkan och var mellan 2005 och 2013 handledare och metodutvecklare för ett nätverk i Stockholms stift som arbetade med stödgrupper för barn, unga och familjer i sorg. Tillsammans med kollegan Lotta Polfeldt har vi utformat utbildningen *Stöd för barn och unga i sorg* vid Ersta Sköndal Bräcke högskola, som nu går för tionde gången. Min roll har under senare år varit som gästföreläsare i ämnet kreativitet och sorg. Idag är jag verksam som leg. psykoterapeut, familjerådgivare och handledare i Dalarna där jag också är bosatt.

Det tog lång tid innan mina egna erfarenheter av sorg blev användbara för andra. Samtidigt som mina erfarenheter har varit en viktig del i varför jag valt att arbeta med det jag gör vill jag betona att det inte krävs en egen upplevelse av nära sorg i barndomen för att kunna arbeta med barn i sorg. Det kan till och med vara tvärtom. Om den egna sorgen inte är bearbetad kan den riskera att överskugga mötet med andra. För att möta barn och ungdomar i sorg behövs mod, inlevelse, kunskap och självkännedom. För min del har det inneburit att jag under lång tid haft anledning att fundera på dessa frågor och arbeta med mig själv för att klara ut hur frågorna hänger ihop och hur det påverkat mig. Det man gör mycket av brukar man också bli bra på. Däremot tror jag inte att det går att bli expert på sorg, helt enkelt för att sorgen är så komplex och unik för varje människa.

Utveckling av stödet för barn i sorg

Arbetet med att särskilt uppmärksamma barn i sorg fick sitt avstamp i det projekt som startades vid Rädda Barnen i Stockholm 1993 med namnet Barn i sorg/Barn som anhöriga. Ansvarig för projektet var Karin Edenhammar, därefter anställdes Göran Gyllenswärd, Lotta Polfeldt samt Ulla Forinder. Förutom att samla in kunskap om barns sorg och sorgearbete, var syftet med projektet att betona att även barnen skulle ses som anhöriga. Ytterligare ett syfte var att utveckla stödgrupper för barn i sorg och att sprida kunskap genom utbildning om metoden. De grupper som startade för barn i sorg vid Rädda Barnen hämtade sina idéer från Zimbabwe utifrån en modell som användes vid ett hospice där Lotta Polfeldt arbetade under en period. (Forinder, Hagborg, 2007). Socionomen och den legitimerade psykoterapeuten Lotta Polfeldt har under många år arbetat med barn och unga i sorg och även metodutvecklat inom ämnet. Den kunskap och de metoder som utarbetades inom ramarna för Rädda Barnens projekt lever fortfarande kvar och sprids. (Gyllenswärd, 1997). Det verkar som om fenomenet med stödgrupper för barn startade oberoende av varandra på olika platser vid ungefär samma tidpunkt, och att det därefter spridits mellan länder och utvecklats undan för undan.

Inom Svenska kyrkan finns en lång tradition av att erbjuda sorgestödsgrupper till vuxna. På olika håll i landet bedriver Svenska kyrkan nu även grupper för barn, unga och familjer i sorg.

Det finns också flera goda exempel på samarbete kring sorgestöd. I Umeå samverkar Region Västerbotten, Rädda Barnen och Svenska kyrkan för att stödja barn och familjer i sorg. De olika aktörerna bidrar alla både med personella och ekonomiska resurser. I Dalarna finns liknande initiativ för samverkan, där en styrgrupp med deltagare från regionen, Svenska kyrkan, sjukhuskyrkan och Rädda Barnen ingår. De erbjuder också parallella grupper för barn och vuxna. Även här delar man på ansvaret för att vara gruppleddare och bär på så sätt verksamheten tillsammans. Styrgruppen har där beslutat att alla gruppleddare ska gå eller ha genomgått utbildning vid Ersta Sköndal Bräcke högskola.

Efter flodvågskatastrofen i Asien 2004 bjöds drabbade barn och familjer in till stödhelger som anordnades av Riksförbundet Bris i samarbete med Röda korset, Rädda Barnen och Ersta diakoni. Familjer där någon i familjen tagit sitt liv erbjuds stödhelger som anordnas som anordnas regelbundet av Riksförbundet BRIS i samarbete med Rädda barnen, Röda Korset och Allmänna arvsfonden. Metoden finns beskriven i *Stödja familjer i kris* (Gillispie, Grönqvist, Hedrenius, Polfeldt, 2012).

Den ideella organisationen *Randiga huset* startade 2011 i Stockholm. De ger stöd till barn, ungdomar och familjer i sorg både enskilt, i grupp och genom mötesplatser. Man vill också verka för att vara ett nationellt kompetenscentrum som bidrar med fortbildning i ämnet.

Lagar som reglerar barns rättigheter

FN:s konvention om barns rättigheter är ett rättsligt bindande internationellt avtal med femtiofyra artiklar som slår fast att barn är individer med egna rättigheter. Fyra grundläggande principer ska alltid beaktas i frågor som rör barn.

1. Alla barn har samma rättigheter och lika värde.
2. Barnets bästa ska beaktas i alla beslut som rör barn.
3. Alla barn har rätt till liv och utveckling.
4. Alla barn har rätt att uttrycka sin åsikt och få den respekterad.

Riksdagen har beslutat att konventionen blir lag i Sverige från år 2020.

Socialtjänstlagen (SoL 2001:453) reglerar ansvaret för barns livsförhållanden, genom att bland annat verka för att barn ska få växa upp under trygga förhållanden och i nära samarbete med hemmen främja en allsidig utveckling (5 kap 1§). Socialtjänsten ansvarar för att följa utvecklingen hos de barn och ungdomar som riskerar att utvecklas ogynnsamt för att vid behov erbjuda det skydd och stöd barnet behöver. Det kan exempelvis handla om barn och unga som får ta ett för stort omsorgsansvar för sin ålder och mognad.

Synen på barn som anhöriga har stärkts genom att Hälso- och sjukvårdslagen (2017:30, 5 kap. 7§) förändrades 2010. Regioner och landsting har numera ett utökat ansvar för råd, information och stöd till barn när en förälder eller annan vuxen som barnet varaktigt bor hos oväntat avlider. Denna skyldighet gäller även när den vuxne har en psykisk störning, en psykisk funktionsnedsättning, en allvarlig fysisk sjukdom eller skada, eller har ett missbruk.

Socialstyrelsens kartläggning *Barn som anhöriga* (Socialstyrelsen 2013) tar upp konsekvenser och behov när föräldrar har allvarliga svårigheter eller avlider. Där framgår att stödet till barn som oväntat mister en förälder genom dödsfall fungerar slumpmässigt över landet. Utredaren menar att det både beror på variation i kompetens, bristfälliga handlingsplaner och brister i samverkan mellan samhälleliga aktörer. Socialstyrelsen framhåller vikten av en ökad medvetenhet om dessa barns behov, både i det akuta läget och i ett mer långsiktigt perspektiv, för att undvika ytterligare psykisk belastning och förebygga senare svårigheter för barnen.

Stödet till sörjande behöver kvalitetssäkras

På senare tid har sorg och stöd till sörjande uppmärksamrats. Det är positivt, men ställer också krav på hjälparna, vare sig det är organisationer, institutioner eller privata aktörer.

Forskaren Agneta Grimby är medicine doktor och psykolog och har sedan 1995 lett *Änkeprojektet* vid Nationellt kompetenscentrum för anhöriga vid Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg. Hon har forskat om sorg och anhöriga ur ett hälsoperspektiv i studier kring livskvalitet. Denna forskning finns i ett sammandrag i *Om sorg* (Grimby, Johansson 2005). Där framkommer att det saknas en överblick över hur stödet till sörjande ser ut, var det finns och vad som erbjuds. Studien visar också på behovet av en kvalitetssäkring av stödet till sörjande. Grimby och Johansson tar upp att länder som Australien, Japan, Kanada och Storbritannien har utvecklat egna nationella stödprogram och riktlinjer. Enligt konceptet i Storbritannien (Standards for Bereavement Care in UK, 1998) är följande punkter viktiga för utformning och kvalitetssäkring av verksamheten.

- *Konfidentialitet* – Respektera det förtroende och det privatliv som ledare får ta del av.
- *Lika rätt till lika stöd* – Alla ska ha rätt till lika stöd oavsett bostadsort, etniskt/nationellt ursprung, ekonomi, handikapp, hälsostatus, kön, religion, språk och ålder.
- *Sund och trygg miljö* – Stödverksamheten ska erbjuda en sund, trygg och öppen miljö för de sörjande.
- *Konfidentiell hantering av arkivering och administrering* – Stödverksamheten måste respektera och sekretesssäkra den information de fått ta del av. Verksamheten måste skötas på ett ansvarsfullt och professionellt sätt.
- *God rekrytering och utbildning* – Anställda och volontärer är utbildade och tränade i att stärka, utveckla och underhålla sin kunskap/färdighet i stöd vid sorg och förlust.
- *Välformulerat syfte* – Alla stödorganisationer måste ha ett välformulerat syfte för sin verksamhet, hur stödet ska nå fram och vem/vilka som ska få ta del av det.
- *Erbjudande om stöd och tillsyn* – Även volontärer och anställda ska få stöd, samtal och tillsyn.
- *Utbildning och handledning* – Volontärer, om de förekommer inom stödverksamheten, ska få utbildning och handledning för att kunna ge relevant stöd och råd till sörjande.

Om sorg och kris

Vad är sorg?

Sorg har alltid varit ett inslag i människans liv. Den är svår att förstå, svår att beskriva och svår att befinna sig i. Vi människor föds med en uppsättning grundkänslor. Det finns olika uppfattningar om vilka dessa är men några exempel är: ledsen, arg, rädd, glad, intresserad, avsky och skam. Sorgen är en känsla som härstammar ur grundkänslan ledsen...

Vi människor har tillgång till en rad olika känslor, där ingen av dem är rätt eller fel. Utan kontakt med våra känslor skulle vi vara förstenade. Göran Larsson skriver följande i sin bok *Skamfilad*: Det är känslor som gör oss varma och levande. Med hjälp av våra känslor avgör vi vad som är gott, viktigt och riktigt. Sorg är den säkerhetsventil vi fått för att svåra och smärtsamma förluster inte ska stanna kvar i oss. Sorgens tårar renar och läker. Det gör människor i vår närhet uppmärksamma på vårt behov av hjälp och stöd. Sorg hjälper oss att lämna det som varit, gå vidare i livet och investera vår psykiska energi i framtiden (Larsson, G 2007, s. 14).

Psykoanalysens grundare Sigmund Freud lär ha sagt att sorg är priset för kärlek och drömmar. Utifrån detta synsätt är det lätt att förstå att förluster som väcker sorg kan vara så mycket mer än dödsfall, då det är många andra händelser som innebär brustna drömmar.

I denna bok talar vi främst om sorg utifrån förlust genom dödsfall. Viktigt att komma ihåg är att sorg tar sig liknande uttryck och kan väckas också genom många andra typer av förluster; exempelvis genom skilsmässa, att förlora alla sina tillhörigheter i en brand, en kronisk sjukdom eller att tvingas fly och lämna sitt land för att skapa en ny tillvaro. Teorier om sorg kan appliceras på alla sorters förluster och bemötas på liknande sätt.

Gurly Fyhr säger att sorg är en reaktion på en förlust som har att göra med förlustens betydelse. Vidare menar hon att det väsentliga inte är att förlusten syns tydligt för andra människor utan att den upplevs stor av den drabbade personen själv (Fyhr, 2003, s. 24). Sorg är en psykisk process som sätts igång inom en människa för att hen ska övervinna förlusten. En bra jämförelse är en psykisk sårläkningsprocess.

Fyhr beskriver definition av sorgen på följande vis. Förlusten ger ett psykiskt sår där sorgens uppgift är att bearbeta förlusten och läka såret. Läkningssprocessen kallas sorgearbete. Årret försvinner inte, det finns kvar även när såret läkt. På samma sätt är det med sorgen. Den försvinner inte, men den kan bearbetas och levas med.

Kris och trauma

Kris är en reaktion på en livssituation eller händelse där den tidigare erfarenheten inte är tillräcklig för att personen ska kunna bemästra situationen utan psykiskt lidande. Förmågan att ta hand om en kris har att göra med tidigare erfarenheter och inlärda reaktionssätt. När dessa inte är tillräckliga för att förstå och psykiskt bemästra den uppkomna situationen uppstår en krisreaktion. För en kortare eller längre tid mister personen sin förmåga att orientera sig i livet. Ju mer allvarlig en kris är, desto mer kan den uppfattas som ett hot mot existens, social identitet, trygghet och mål i livet. Ofta när vi talar om kriser handlar det om livs- och utvecklingskriser som följer naturligt med livet och utlöses av en förändrad livssituation. Att få ett syskon, börja studera, bli vuxen, komma ut i arbetslivet, få barn, förlora arbete, få en sjukdom eller bli pensionär är några av de tillstånd som kan innebära krisreaktioner. Kriser kan också utlösas av yttre händelser som en brand, överfall, en svår olycka och/eller förlusten av en nära anhörig.

Krisen kan beskrivas utifrån olika teorier och förlopp. Cullberg (2003) beskriver fyra faser som krisen består av: chock, reaktion, bearbetning och nyorientering.

Tidigare har man tänkt att faserna följer på varandra i ett bestämt mönster och tidsförlopp, men mer sannolikt är att förloppet inte är statiskt utan att förändringen sker gradvis och att sorgens känslor växlar fram och tillbaka. Det är alltså möjligt att känslor som sorteras in under chockfasen kan uppträda långt senare. En person som upplever sig vara i bearbetningsfasen, kan plötsligt kastas tillbaka till den första tidens tankar och känslor.

Den traumatiska krisen

I Svenska akademins ordlista beskrivs trauma som skada genom yttre våld. Ett psykiskt trauma är vanligtvis konsekvensen av en chockartad och smärtsam upplevelse som skapar mycket stress och överväldigande känslor. I dag är man mer försiktig med att använda termen trauma eftersom människor reagerar så olika på situationer. Istället pratar man om potentiellt traumatiska händelser. Det finns ingen självklarhet att en svår händelse leder till ett trauma eller vidare till posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). En stor del av dem som upplevt en potential traumatisk händelse återhämtar sig på egen hand, även om det ibland kan ta tid. För andra sätter händelsen ett djupare spår som kräver mer stöd. Dessa kriser kallas traumatiska kriser, vilket är en psykisk stressupplevelse som kan ge upphov till påträngande tankar, förvirringstillstånd, mardrömmar och ångest.

För barn kompliceras sorgen av den chock som ofta finns med och utlöser krisreaktionen. Orsaken kan vara olika faktorer som barn har begränsad erfarenhet av att referera till. Det kan handla om särskilda minnesbilder som kan etsa sig fast, de kan ha varit med och hittat den döda, personen kan ha dött en oväntad och dramatisk död, eller så har barnet egna fantasier om hur det gick till. Det kan också ha varit en svår situation då även barnets liv varit hotat, som i bilolyckor eller krig. Atle Dyregrov (1990) skriver att minnet då lagras på ett särskilt sätt i form av påträngande minnen med detaljerade intryck som är kopplade till hörsel, lukt och beröring och som på sikt kan bli till plågsamma minnen. Sårbarheten hos barn varierar och är beroende av ålder, möjligheten till stöd och tidigare erfarenheter. Samtidigt har barn i regel mycket bra förutsättningar att kunna läka och må bra om de får ett gott stöd.

Hur kris och sorg förhåller sig till varandra

Sorg är reaktionen på en förlust, men det är vanligt att sorg blandas ihop med kris (Fyhr 1999). Även om det innebär en kris att förlora en anhörig lever sorgen sitt eget liv och går fram och tillbaka på sådant sätt som beskrivs av Keiser et. al. (1984). De menar att det sker en växling mellan absolut stillastående, flykt tillbaka till minnen, långsam rörelse till nutid och vartefter också till framtiden. Det nu något slitna uttrycket att *barns sorg är randig* kan också sägas likna sorgeprocessen för vuxna människor. Sorgen kan vara vilande för att återuppväckas med ny kraft gång på gång, för att så småningom plana ut och bli mer hanterbar. Över tid kan det uppstå olika livskriser parallellt med sorgen, som kan handla om identitet – vem är jag nu efter denna förlust?

I själva verket innebär förlust av en nära anhörig upprepade kriser som återkommer under sorgeprocessen. Det handlar om identitet, framtid, ändrade vanor och rutiner. Att som barn förlora en förälder går att likna vid den skräckfyllda upplevelse som det skulle innebära att vara ute på en svår och strapatsrik vandring i okänd terräng där guiden plötsligt försvinner. För barn som förlorar syskon väcks ofta tankar om att det kanske var fel barn som dog. Plötsligt befinner de sig i en annan position i en familj med förändrade roller och mönster och med sörjande föräldrar. Det är också vanligt att barn och tonåringars sorg inte uppmärksammas lika mycket som föräldrarnas.

Varje djup sorg har förlorat glädje till föremål.
Tappa inte bort denna riktning.
Låt inte sorgen glömma sitt ärende.
Sorgen är den djupaste ära som glädjen kan få.

Dikten *Sorg och glädje* av Harry Martinsson.
Ur diktsamlingen *Vagnen*

Pendlingsmodellen

Sorgearbete har blivit en vanlig benämning för den process som följer på ett dödsfall. Enligt Stroebe och Schut (2001, 2005) är det ett alltför brett begrepp som härrör från den tiden då man tänkte att banden till den döde skulle kapas och att det innebar en såväl emotionell som kognitiv process att göra detta. Utifrån senare tids erfarenheter och forskning väljer de därför att i stället tala om copingstrategier, alltså hur anpassningen (coping) efter förlust går till. Stroebe och Schut (1999) har formulerat förklaringsmodellen The Dual Process Model of Coping with Bereavement (DPM) som visar på att det är två olika delar som ingår i sorgprocessens copingstrategier; dels delen som handlar om själva förlusten (loss orientation) och delen som handlar om återuppbyggnad (restoration orientation).

Enligt denna modell handlar den förlustorienterade delen om att förhålla sig till den egna inre representationen av den döde. Det kan handla om olika känslouttryck, om att omforma relationen till den döde eller om att undvika eller motsätta sig återuppbyggande förändringar. Sorgen påverkar ofta förmågan att klara av att se en mening med livet och livsuppgifterna i den yttre världen och i den förlustorienterade delen processar den sörjande detta. Den återuppbyggnadsorienterade delen är en anpassning till det nya livet där den döde saknas. Det kan handla om att ta itu med livsförändringar, göra nya saker utan den döde, vila sig från sorgen och undvika sorgens känslor, bygga upp nya roller, nya känslor och identitet. Den sörjande kan sägas pendla (Stroebe et al 2008) mellan båda dessa, till skillnad mot tidigare synsätt med olika statiska faser i sorgen som man ansåg att den sörjande skulle arbeta sig igenom stegvis. Pendlingsmodellen beskriver hur det är möjligt att pendla mellan förlust och återuppbyggnad. Barbro Lennéer Axelsson (2010) benämner Stroebe och Schuts förklaringsmodell som just pendlingsmodellen.

Sorgens uppgifter

Worden (1999) talar om sorgens olika uppgifter som är nödvändiga att ta sig igenom för att kunna vara i livet igen. Enligt honom är uppgifterna:

- Att acceptera innebörden av förlusten.
- Att arbeta sig igenom sorgens smärta.
- Att anpassa sig till levnadsförhållanden då den döde saknas.
- Att emotionellt omplacera den avlidna och gå vidare i livet.

Worden tänker sig att i stort sett samma uppgifter gäller för barn, men att uppgifterna då måste förstås och anpassas utifrån barns kognitiva, personliga, sociala och känslomässiga utveckling. Worden skriver om en process som kallas constructing, vilken innebär att barn utvecklar en inre representation av den döde som innebär att livet tillåts att fortsätta. Det handlar alltså inte om att ge upp relationen med den döde utan att hitta en ny plats inom sig själv där kontakten kan fortsätta i en annan form.

Sorg är ingen sjukdom men man kan bli sjuk av sorg

Sorg är ingen sjukdom som återfinns i DSM V, klassifikationssystemet för diagnos av psykiska sjukdomstillstånd. Däremot kan sorg övergå i depression. Det kan därmed gå att ställa en depressionsdiagnos på en person som befinner sig i sorg. Att sorg inte

finns med i DSM V som en egen diagnos är en trolig orsak till svårigheten att få hjälp inom till exempel sjukvården och psykiatri i samband med sorg.

Ibland kan sorgeprocessen stanna upp och sorgen fastnar. Sörjande kan berätta om många och svåra symptom som uppträder för längre eller kortare perioder. Sorgen kan skapa spänningar i kroppen. Barn liksom vuxna som utsatts för en förlust kan plötsligt börja uppföra sig annorlunda. De kan bli hyperaktiva, trötta och infektionskänsliga och drabbas lättare av förkylningar och influensaliknande symptom.

Många får besvärande koncentrationssvårigheter. Vuxna sörjande kan berätta att de glömt sina varor i affären eller bankkortet i automaten. Barnen kan på liknade sätt få svårigheter med minne och koncentration, vilket är plågsamt och försvårar inlärningen i skolan. Ofta sjunker barnens betyg och de kan få svårt att samla tankarna, eller att göra sina läxor hemma. På så sätt går det att säga att sorg är ett inlärningshinder.

Jag är så rädd att jag blivit dum. Det är som om jag inte längre fattar. Igår frågade min lärare:

– Vad är det med dig? Du är inte på topp längre?

FLICKA 13 ÅR SOM MIST EN FÖRÄLDER NÅGRA MÅNADER TIDIGARE

Barn liksom vuxna kan vara rädda och tro att de själva ska dö. De kan uppleva att de får samma symptom som den som dog. En del blir ängsliga för minsta signal eller förändring i kroppen. De är också ofta skräckslagna för att andra i familjen ska dö. Barn kan få svårigheter med känslomässiga kontakter, känna nedstämdhet, ilska, skuld känslor, skamkänslor, depression och förtvivlan. Det händer att de får problem med självkontroll, får en minskad kreativ förmåga och lägre självförtroende.

Känslor av meningslöshet och pessimism är normala för barn som befinner sig i en sorgeprocess. Många får ont i magen, blir darriga, får värk i kroppen och sömnproblem. De kan drömma mardrömmar eller vara rädda för att somna. Barn går ofta tillbaka i utvecklingen, vilket kan ta sig uttryck i att de börjar suga på tummen eller kissa i sängen. Allt detta är normala reaktioner på en extremt svår situation där kroppen säger ifrån.

Drömmar

Det är vanligt både bland barn och vuxna att upprepade gånger drömma om den som dött. Det är psykets sätt att bearbeta och hantera förlusten. Drömmarna kan vara plågsamma eller skrämmande. Det kan också vara drömmar om att återknyta kontakt med personen som dött, som den 13-åriga flickans dröm där hon drömde om att pappan kom tillbaka.

Jag drömde att jag stod på skolgården med kompisar. Då såg jag plötsligt min pappa komma. Jag sa då till mina kompisar.

– Nu får ni slå mig på kinden hårt så att jag vaknar. Jag tänkte, han är ju död, han kan inte komma till mig i skolan...

Men han gjorde det. Det kändes bra att se honom och vi gick tillsammans hem. Vi undrade vad mamma skulle säga när hon fick se honom...

Vi fick mycket bekymmer med att ändra på alla papper igen... och tala om för alla att han inte var död.

BERÄTTAD 6 MÅNADER EFTER PAPPANS DÖD



Självklart kan drömmar om den döda också vara varma, glada och stärkande. Och inte minst kan de vara relationsbyggande och hjälpa den sörjande att bygga en ny sorts relation till den döda.

I den amerikanska studien Child Bereavement study (Worden 1996) ges en bild av barns sorgeprocess och vad som varit hjälpsamt. Worden såg i studien att barn som förlorat en förälder kan känna sig iakttaga av den döde. För många var det en skrämmande erfarenhet som handlade om att de var rädda för att göra fel och att föräldern förvandlats till en allseende person som fanns överallt. Det var också vanligt förekommande att barnen drömde om sin förälder. För de flesta uppträdde föräldern levande i drömmen. Drömmarna uppträdde från fyra månader och pågick fortfarande efter två år. Drömmarna kunde ibland vara skrämmande men också trösterika, där barnen kom i kontakt med föräldern och upplevde att föräldern levde och att de var i kontakt med varandra. Däremot var det svårt för barnen att efter sådana drömmar vakna upp och inse att föräldern var död. När barnen föreställde sig var den döde föräldern befann sig hade de flesta av de undersökta barnen, oberoende av religiös tillhörighet, tänkt sig att det var i himlen. En stor andel av barnen föreställde sig himlen som en mycket vacker och behaglig plats.

Myter om sorg

Det finns myter om sorg och dess förlopp, men ofta stämmer de inte överens med sörjandes egna erfarenheter.

SORGEÅR

Vi pratar ibland om ett sorgeår, vilket är missvisande då det antyder att sorgen är klar och bearbetad på ett år, vilket oftast inte stämmer. Det första året är dock fyllt med många saker som sker för första gången sedan personen dött; födelsedagar, semester, högtider, skolorslutning och andra stunder då det blir extra påtagligt att den döde fattas. Särskilt för barn är alla dagar som påminner om att föräldern fattas mycket svåra, både under det första året, men också inför särskilda tillfällen som konfirmation, studentexamen och liknande.

Jag tänker ofta på att min pappa inte kommer att vara med när jag går ut 9:an eller då jag gifter mig...

FLICKA 14 ÅR, TVÅ ÅR EFTER PAPPANS DÖD



GRÅT

Ett annat exempel är att den sörjande förväntas gråta. Tonåringar kanske får tårar i ögonen men kan ha svårt att gråta. Det ska inte förutsättas att en sörjande tonåring gråter eller att frånvaron av tårar betyder att de inte sörjer. Att gråta offentligt kan vara en befrielse för någon, men många unga väljer att bara gråta när de är ensamma, kanske i det egna rummet eller på annan säker plats där de inte kan bli sedda. Även den som inte gråter så att andra ser kan vara mycket ledsen inombords.

TYCKA SIG SE DEN DÖDE

Det finns en reaktion som något missvisande brukar kallas för ”änkesyner”, kanske för att man tidigare felaktigt trodde att den bara drabbade kvinnor som mist sin livskamrat. Det handlar om att den sörjande tycker sig se den som dött. Det kan ta sig uttryck i att man följer efter någon i gatuvimlet som ser ut att vara den döde eller att man kan tycka sig höra den dödas röst. Många skäms över sådana syner och berättar ogärna om dem av rädsla för att bli avfärdad och betraktad som onormal. Företeelsen är vanlig och förekommer både hos barn och vuxna.

Anknytning

Banden till föräldrar, andra anknytningspersoner och syskon är livsviktiga för barn. När dessa band bryts genom dödsfall får det därför stora konsekvenser för barnet. Det finns många användbara teorier för att förstå mer om sorg, förluster och vad som kan vara viktigt att känna till i mötet med sörjande.

Continuing bonds

Under lång tid har det, bland dem som arbetat med sorg i enlighet med vad som tolkats som Freuds synsätt, varit en professionell uppfattning att ett väl genomfört sorgearbete innebar att banden till den döde med tiden kapades och att den sörjande blev fri att forma nya relationer. I dag vet vi att den sörjande fortsätter att upprätthålla bandet till den döde, exempelvis genom att prata med denne. Detta fenomen, kallat Continuing bonds (Silverman, Klass, 2014) som sörjande intuitivt har känt till i alla tider har förändrat synen på sorgprocessen, då det innebär att banden med den döde upprätthålls och omformas. I en examensuppsats diskuterar Göran Gyllenswärd (2005) kring sorgprocessen och menar att Freud kan ha blivit misstolkad. Gyllenswärd ser behovet av att banden till den döde initialt kapas, för att det ska bli begripligt för den sörjande att det har hänt. Med tiden omplaceras den döde och får en ny plats i den sörjandes liv. I dag tänker vi att banden till en kär anhörig går att upprätthålla hela livet. Därför är det nödvändigt att hitta olika sätt att hålla minnet av den döde vid liv. En tidigare god anknytning bidrar till att det är lättare att omskapa banden till den döde.

Förlust av en nära anhörig innebär i de flesta fall en livsomställning med olika grad av förändringar, beroende på relationen till den döde. Barbro Lennéer Axelsson (2010) skriver om sin uppfattning att det är viktigt att tala högt om minnena efter den döde och att de flesta med tiden hittar ett avspänt förhållande till det. Det kan ses som särskilt angeläget att hjälpa barn som mist en förälder eller annan viktig närstående att hålla liv i bilden av den förlorade personen, genom att prata, minnas, sörja och benämna vad som hänt, vem personen var, titta på fotografier tillsammans och uppmuntra till samtal.

Anknytningsteori

För att närmare förstå betydelsen av en förlust av en nära anhörig är anknytningsteorin användbar. Den engelske psykiatrikern John Bowlby är en förgrundsgestalt för denna teori. Han såg den psykoanalytiska förklaringsmodellen som otillräcklig när det gällde att förstå relationen mellan barn och föräldrar (Bowlby, 1988, 1994). Bowlby hade via ett tvärvetenskapligt samarbete kommit i kontakt med etologin – läran om djurs beteende, vilket öppnade upp för nya insikter och forskningsvägar som bidragit till utveckling inom anknytningsteorin. Teorin som inledningsvis var kontroversiell har utvecklats i samarbete med andra forskare, bland annat Mary Ainsworth, och har med tiden både inspirerat forskning inom utvecklingspsykologin och vidgat förståelsen av personlighetens utveckling. De nya upptäckterna banade väg för att integrera den psykoanalytiska människosynen med den systemteoretiska familjeterapin. Tankarna har funnit mycket stöd och utvecklats genom senare tids forskning.

Nära känslomässiga band mellan individer

Bowlby (1994) var övertygad om att föräldrabeteendet härstammar ur starka biologiska rötter som ur ett biologiskt perspektiv har en skyddande funktion. Ett exempel på detta är spädbarnsföräldrar och deras förmåga att intuitivt förstå vad barnet behöver genom att vagga, trösta, hålla varmt och ge mat. Att detta sker beror enligt

Bowlby på instinkt, inläring och imitation. Bowlby pekar också på det kapabla spädbarnet som har en förmåga att dra till sig allas uppmärksamhet och samspela med omgivningen. Han menar också att föräldrar kan bli lika goda anknytningspersoner oberoende av kön och att även spädbarn har förmåga att knyta an till en vidare skara, så som släkt, familj och andra nära personer. Broberg et al beskriver hur anknytningen utvecklas till mentala representationer hos barnet. I och med att dessa internaliseras blir det en viktig och betydelsefull del i personligheten och förmågan att anknyta till andra människor under hela livstiden (Broberg et al 2003).

Olika anknytningsmönster

Senare tids forskning talar om olika sorters anknytningsmönster beroende på förälderns eller annan nära anknytningspersons förmåga att tillgodose barnets grundläggande behov. Barn som får sina behov av tröst och skydd tillgodosedda utvecklar ett tryggt anknytningsmönster som i sin tur antas kunna skydda mot olika påfrestningar som kan uppstå i livet.

Det händer att barn ger sken av att klara sig själva. Ofta uppfattas sådana barn som lätta och framåt. I själva verket kan de ha en hög inre stressnivå. De söker inte skydd och stöd i samma utsträckning som barnen med en trygg anknytning. Det anknytningsmönster som de har utvecklat är ett otryggt undvikande anknytningsmönster.

Ett otryggt ambivalent anknytningsmönster utvecklas ofta hos barn med förälder som betar sig olika beroende på förälders sinnestillstånd. Dessa barn uppfattas ofta som klängiga och krävande eftersom de försöker säkerställa kontakt med sin anknytningsperson.

Det händer att barn blir utsatta för fara eller till och med våld och övergrepp av den person som de är beroende av. Risken är stor att dessa barn utvecklar ett desorganiserat anknytningsmönster. Dessa barns reaktioner är ofta svåra att förutse och de kan därför också vara svåra att förstå. De tillhör riskgruppen för beteendeproblem och har ofta svårigheter att hitta och umgås med vänner (Broberg, Risholm, Mothander, Grankvist och Ivarsson, 2008).

Hot om övergivande

Människor reagerar med fruktan på vissa situationer. Hot att bli övergiven skapar inte bara svår separationsångest, utan också ofta stark och intensiv vrede, särskilt hos äldre barn och tonåringar (Bowlby 1994). Bowlby beskriver att anknytningens syfte är att skapa en kärleksfull bindning mellan barnet och anknytningspersonen och att allt som hotar denna bindning därför skapar kraftiga reaktioner. Ju större hotet mot bindningen är, desto starkare och mer varierad blir barnets reaktion. Vredens funktion, menar Bowlby, är att avstyra hotet om att bindningsgestalten ska försvinna.

Anknytningsband och förlust

I John Bowlbys studier av vuxnas sorg i Attachment and loss (Bowlby 2007) beskrev han att det var skillnader i sorgens varaktighet jämfört med tidigare antaganden. Han tar upp att sörjandet varar längre än vad man tidigare hade tänkt sig. Det som tidigare beskrivits som sjukligt var i själva verket vanliga inslag i normalt sörjande, exempelvis att vara arg och rikta sin vrede mot den döde eller mot någon annan. Han såg också att det var vanligt med en oförmåga att förstå och ta in att förlusten och en tendens att, ibland men inte alltid, söka efter den förlorade personen i hopp om återförening. När bilden av den vuxnes process klarnade för Bowlby, såg han stora likheter med de iakttagelser man gjorde på barn.

Det fanns en tid då man trodde att barn inte kunde sörja

John Bowlby ställde sig kritisk till den för hans tid vanliga uppfattningen om att barn inte kunde sörja. Då han varit en viktig förgrundsgestalt när det gällt anknytning har många av hans texter och föreläsningar om anknytning översatts och sammanställts under senare år (1994, 2010). Han menade att barn självklart sörjer en förlust av en viktig anknytningsperson. Många reaktioner som tolkas som sorg kan handla om att barnet inte fått rätt information om vad som hänt. Ingen person hade visat medkänsla eller förmått hjälpa barnet att så småningom komma tillrätta med sin förlust, sin längtan efter den döde föräldern, sin ilska och sin smärta. Detta visar på vikten av att barn och ungdomar får korrekt information om vad som hänt, anpassad utifrån deras ålder och utveckling. Det är också viktigt med stödet av vuxna som kan prata om den döda och sorgen.

Konsekvenser för hälsan av att mista en förälder eller syskon

Det händer att barn håller tillbaka sin sorg för att inte belasta föräldern/föräldrarna eller annan anknytningsperson. De kan känna att allt vilar på dem när den/de vuxna i familjen också har sorg. Samtidigt pågår barnets egen utveckling, som gör att de behöver vila från sorgen då och då. Ibland tolkar de vuxna barns lek och förmåga att gå ut och in i sorgen som att processen är över. Det kan leda till att de undviker att störa och prata om den döda för att inte att barnet ska bli påmint och ledset igen. I själva verket är förlusten av en förälder och/eller ett syskon en oerhörd påfrestning för ett barn och någonting som barnet alltid bär med sig, även när det inte syns på utsidan.

Claudia Jarrat (1996) menar att smärtsamma förluster i barndomen kan förknippas med olika svårigheter som depression, beroendeproblematik, ångslan och självmordstendenser under uppväxttiden och när barnet blivit vuxet. Om barnet inte får den hjälp och stöd som den behöver med att sörja adekvat kan det senare i livet visa symptom på depression och svårigheter att skapa nära relationer i vuxen ålder.

En svensk studie av Rostilla, Saarela, Kawichi (2012) med titeln *Time does not heal all wounds: Mortality following the death of a parent* bekräftar tidigare forskningsresultat att barn som förlorar närstående löper ökad risk att drabbas av hälsokonsekvenser. I en stor registerstudie har de funnit att risken att dö i förtid är fördubblad för dem som mist en förälder i unga år, jämfört med dem som inte gjort en tidig förlust. I en debattartikel i Läkartidningen menar Rostilla att eftersom förlust av en förälder ofta är oväntad, leder detta till högre stressnivåer och starkare sorg för en ung person. Han tar också upp de starka band som finns i anknytningen mellan barn och föräldrar, som brister vid ett dödsfall. Ovanligt är inte heller att dödsfallet skapar en socioekonomiskt sämre situation för den kvarvarande föräldern och barnen. Detta sammantaget skapar konsekvenser för barns och ungas välbefinnande. (*Att förlora en förälder är dödligt: Vården måste ta ett större ansvar även för anhöriga*, i *Läkartidningen*, 2011-04-05).

Resiliens och skyddsfaktorer

Viktigt att komma ihåg är att det som är en allvarlig riskfaktor för ett barn kan balanseras upp av olika skyddsfaktorer. Därför är ett gott stöd till familjer i sorg en mycket angelägen insats som hjälper barnen både kort- och långsiktigt. Forskningen med fokus på stress och stödjande faktorer (Garmiz, Rutter 1985) har visat att barn som får kvalificerad hjälp under sorgetiden av familjemedlemmar eller andra anhöriga upplever mindre stress och färre långvariga bakslag.

Ibland talas det om maskrosbarn som klarat sig mot alla odds och till synes har en hög förmåga att stå emot psykiska påfrestningar. Det är det vi idag kallar resiliens, vilket avser den förmåga till återhämtning efter psykiska påfrestningar som olika individer uppvisar. Resiliens beror dels på ärftliga faktorer, men kan också utvecklas och förbättras genom omgivningens påverkan. Professor Thomas Lindstein, som genomfört uppföljningar på barn som gått i Ersta Vändpunktens verksamhet

med stödgrupper för barn med missbrukande föräldrar, visade genom sin forskning (1995,1997) att gruppverksamhet stärker barnets resiliens och KASAM – känsla av sammanhang. Lekens betydelse är stor och i gruppen får barnen träna på nya förhållningssätt och bemästringsstrategier. Sorgestödsgrupper har liknande struktur och innehåll även om de riktar sig till annan målgrupp. Deltagarna får även i dessa grupper möta andra med liknande erfarenheter. Fokus ligger på att förstå och gå igenom vad som hänt, att hitta tillbaka till kreativitet och lek igen. Ett minnesarbete för att omplacera den döde i sitt liv och hitta en ny form för relationen är också bärande delar i grupperna.

Barn och familjer i sorg

Att förlora föräldrar under barndomen hör till undantagen för små barn, men sannolikheten ökar ju äldre barnen blir. Föräldrar kan dö mitt i livet, väntat eller oväntat, genom sjukdomar, användning av droger, genom olyckor eller våldsbrott. Det händer också att föräldrar inte orkar leva och tar sina liv. Cirka 26 000 barn i Sverige i åldern 0–17 år har under uppväxten förlorat en förälder. Till det kommer ett okänt antal som förlorat syskon eller annan nära anhörig. Det är drygt 3000 barn per år som mister en förälder genom dödsfall. Det är vanligare att förlora sin pappa, det drabbar cirka 2 100 barn om året mot knappt 1 000 barn som förlorar sin mamma. Att förlora båda föräldrarna samtidigt är mer ovanligt, detta drabbar cirka sju till tio barn per år (Statistiska centralbyrån, SCB 2006).

För att få en bild av hur många barn som sörjer är siffrorna kraftigt i underkant. Barn som sörjer nära anhöriga är många fler, eftersom psykologiska föräldrar såsom styvföräldrar eller fosterföräldrar inte är medräknade. Mor- och farföräldrar, andra släktingar och vänner som kan vara mycket betydelsefulla för barn är inte räknade. Barn i familjer som utvandrat syns inte heller i statistiken. Ytterligare en osäkerhetsfaktor är adoptivbarn där man inte vet något om de biologiska föräldrarna. Samma sak gäller barn som kommit till Sverige utan vårdnadshavare, och där föräldrarnas öde inte alltid går att klarlägga. Barn som förlorat syskon finns inte heller med och detta är en grupp av sörjande som i allra högsta grad behöver lyftas och synliggöras.

Barnens sorg i olika åldrar

SMÅ BARN

En viktig komponent i barns sorg är deras känslomässiga reaktion på en separation. Även mycket små barn har förmåga att visa tecken på sorg. Så fort vi har förmågan att älska och fästa oss vid en annan människa är sorg reaktionen på förlust. Där- emot behöver barn uppnå en viss utvecklingsnivå för att intellektuellt förstå begreppet döden. Tidsbegreppet är ett sådant.

Barn behöver förstå att tiden när någon är död är för alltid. De behöver förstå att det inte går att göra ogjort. Barn under fem år uppfattar inte att döden är stadig- varande. Fyraåringar kan inte fullt ut förstå döden, de kan tro att personen är död en stund för att sedan komma tillbaka.

*Känner du min morfar?
Han är lite död.*

POJKE 4 ÅR

I denna ålder är barn konkreta och tar det som sägs bokstavligt. Därför är det viktigt att undvika omskrivningar och idealiserande förklaringar, som att den döde sover eller har gått bort. En femårig pojke som hört att mormor är begravd i jorden och samtidigt får höra att hon är hos Jesus kan bli förvirrad. En pojke i fyraårsål- dern förklarade att skinnet var i himlen men kroppen var nergrävd.

*Var är min farfar nu?
Svar från en vuxen:
– Kanske i himlen? Sitter han på vårt tak?*

POJKE 3 ÅR, DAGEN EFTER ATT HANS FARFAR DÖTT

Att barn inte förstår betydelsen av döden på längre sikt kan göra att de inte visar några reaktioner eller starka känslor när de får höra vad som hänt. De kanske ställer några konkreta frågor och kan senare under dagen fråga om pappa kommer hem snart. Eller, om det är mormor som avlidit, fråga om mormor kommer och är barnvakt i morgon?

Vuxna och tonåringar diskuterar och kan berätta för varandra om tankar, känslor och erfarenheter. Yngre barn saknar denna förmåga och har ingen erfarenhet av att prata om sin sorg. De agerar i stället ut sina känslor genom lek och andra aktiviteter.

Sorg är en kraftfull upplevelse som skapar energi och spänningar i kroppen. Vissa barn uttrycker detta genom våldsamma lekar, rastlöst beteende eller genom att starta bråk och hamna i slagsmål. Ett mer passivt sätt kan vara att barnen isolerar sig, tecknar, tittar på TV och blir helt absorberade av TV- eller dataspel. Detta är även vanligt förekommande bland äldre barn och ungdomar.

Atle Dyregrov (1990) beskriver att förskolebarn som drabbas av dödsfall och kriser är som mest hjälplösa, passiva och beroende av hjälp utifrån för att få balans igen. De har en begränsad förståelse för det som händer och saknar äldre barns förmåga att i fantasin ändra på det som hänt för att skapa kontroll och minska ångesten. Eftersom de är mycket sårbara för separationer, drabbas de särskilt kraftigt vid dödsfall. Om de drömmer om den döda kan de bli rädda och förvirrade. De kan sluta sig och dra sig undan. Leken får stor betydelse och dödsfallet upprepas ofta om och om igen i leken.

Dyregrov säger att det är vanligt med ångestladdade reaktioner av rädsla att bli övergiven. Barn i förskoleåldern kan bli rädda för främlingar och okända situationer. De har lätt att gråta och kan bli klängiga. Vanligt är en tillbakagång i utvecklingen och sömnproblem. Men små barn har hjälp av sin naturliga öppenhet och förmåga att vara direkta och konkreta.

ÄLDRE BARN

I den tidiga skolåldern börjar barn mer och mer att stänga in sina känslor. I skolåldern har barnen tillgång till fler strategier för att handskas med dödsfall och kritiska händelser. Atle Dyregrov (1990) beskriver hur skolbarn kan skapa inre handlingsplaner som gör dem osårbara. De kan föreställa sig att de utför handlingar som förhindrar att det händer igen och de kan i fantasin göra om det som skett. Exempelvis kan de fantisera om att de ringt till ambulans eller polis för att förhindra det som hänt och göra det onda ogjort. I leken kan de ta hämnd på personer som de tycker är ansvariga för dödsfallet. Genom att ändra, göra om eller hämnas kan de motverka sin känsla av hjälplöshet. Problem för äldre barn är att de får större krav på sig. De har egna och andras förväntningar på att klara mer än mindre barn. Ett krav kan vara att visa sig starka och inte gråta. Skolprestationerna påverkas när barn får koncentrationssvårigheter av sina påträngande minnen och tankar på vad som hänt. Vanligt för barn och ungdomar är att stämningsläget sänks och det i sin tur påverkar tankeförmåga och koncentration.

TONÅRINGAR

Sörjande tonåringar känner sig ofta annorlunda i relation till sina vänner, som de upplever inte förstår vad de går igenom. Gemensamt för alla som förlorar nära anhöriga är att de mognar snabbare, då de får en annan erfarenhet än vad jämnåriga oftast har. Tonåringar strävar efter att hitta en egen identitet och frigöra sig från föräldrarna. Detta medför ofta att tonåringen behöver få bli arg på sina föräldrar och uttrycka kritik mot dem. Att vara kritisk mot en död förälder är inte lätt. Förutom att kroppen och kroppsuppfattningen förändras under puberteten, utvecklas nya funktioner och känslor. Tankandet blir mer utvecklat och de lär sig förstå den långsiktiga innebörden av ett dödsfall.

Många tonåringar blir upptagna av tankar och existentiella frågor som kan förstärkas av förlusten. De kan känna rädsla över att vara annorlunda eller att inte få vara med kamraterna. I det sociala livet betyder kamrater mer än tidigare.

Dödsfall kan inverka negativt på utveckling och innebära en tillbakagång. Konflikter med omgivningen eller med den förälder som finns kvar är inte ovanligt. Ungdomar kan bli utagerande i skolan eller uppvisa destruktivitet och självskadebeteende. Därför är det viktigt att vara vaksam så att inte alkohol och droger används som ett sätt att bedöva känslor och det som gör ont. Barnaårens magiska tänkande väcks lätt till liv i denna ålder. Ungdomar kan döma sig själva hårt, framför allt om de tror att de kunnat göra mer för att förhindra det som hänt. Skuld och samvetsqual är vanligt. Med sin tankeförmåga kan de abstrakt förstå motiv och alternativa handlingar och klart se hur det inträffade kan få konsekvenser för hela livet. Många tonåringar kan också reagera genom att vara extra duktiga och skötsamma för att inte tynga andra i sin omgivning.

Ett dödsfall i familjen, framför allt om det gäller föräldrarna, kan upplevas som något som helst bör gömmas undan, något skamfyllt. Att delta i en stödgrupp kan både kännas skönt och samtidigt väcka rädslan att andra ska få veta. På så sätt kan tonåringar som sörjer dra sig undan eller undvika att tala om vad som skett. De starka känslorna gör att ungdomar mer än yngre barn skjuter undan och undviker tankarna. Deras sorgereaktioner uttrycks i större utsträckning i yttre beteende, i konflikter med omgivningen eller genom att känslorna överförs på andra personer och saker (Atle Dyregrov 1990).

Instrumentellt och relationellt sorgemönster

Det finns många likheter i beskrivningen av pojkars och flickors reaktioner, men ibland också skillnader i uttryckssätt och mer generella mönster. En del studier är gjorda för en del år sedan och skildrar inte alltid svenska förhållanden. Det sägs att flickor vanligtvis har lättare för att prata om relationer och känslor. Därigenom har de enklare att söka stöd hos andra. Pojkar kan bli mer ensamma med sina känslor. Det sägs att pojkar letar efter aktiviteter som får dem att glömma och flickor pratar för att komma ihåg. Kanske ligger sanningen närmare det som beskrivs i *Men Don't Cry... Women do* (Doka, Martin, 2000), där författarna istället för att utgå från ett genusperspektiv menar att det handlar om olika sorgemönster, oberoende av om vi är män eller kvinnor, pojkar eller flickor. De pratar om två typer av sorgemönster; instrumentellt – eller relationellt, vilket betyder att vissa uttrycker sin sorg i aktiviteter och andra har lättare för att prata, gråta och söka stöd hos andra. Det är viktigt att även instrumentella sörjare får hjälp att uttrycka och bearbeta sin sorg, så att aktiviteterna inte enbart blir någonting man använder för att fly från alla svåra känslor. Oavsett vilka sorgemönster man har så behöver alla sörjande barn och tonåringar vuxna som stöder dem att uttrycka sin sorg på ett sätt som passar dem.

Sorg och familjesystem

Man får hjälpa till mer hemma. Det är oro för ekonomin och mer bråk.

FLICKA 11 ÅR

*Direkt när pappa var död sa de vuxna – nu får ni hjälpa mamma!
De frågade inte hur vi hade det. Men alla förstod att det var jobbigt
för mamma. De la mycket ansvar på oss.*

SAMTAL MED 14-ÅRIG FLICKA SOM FÖRLORAT SIN FAR

Familjen kan ses som ett system där alla har sina givna roller och funktioner beroende på om de är föräldrar eller barn. Vanligtvis förändras de över tid beroende på vilka uppgifter familjen har, samt barnens ålder och plats i syskonskaran. Om familjen drabbas av ett dödsfall eller annan svår förlust kan familjesystemet förändras dramatiskt. När föräldrar och barn byter roller brukar det benämnas som ett inverterat system.

När en familj drabbas av dödsfall är det i regel en svår förlust för samtliga. För barnets del innebär det en mycket stor påfrestning. Det betyder att familjens roller och mönster förändras. Familjemedlemmarna har var och en sitt eget sorgemönster och sinsemellan olika relation till den döde, som gör att vars och ens sorg uttrycks på olika sätt. Det kan bli en stor ansträngning för familjemedlemmarna, där det ligger nära till hands med jämförelser och konflikter om rätt och fel sätt att visa sin sorg på.

Det är inte ovanligt att något av de äldre barnen axlar den döda förälderns roll och ansvarsområden. Det finns en särskild risk att tonåringar tar på sig föräldrauppgifter.

*I vår familj tog vår äldste bror rollen som familjens överhuvud.
Han kallades allmänt för lillefar och tog som sin uppgift att
ta hand om vår mamma och fostra och bestraffa oss yngre syskon.*

ÄLDRE MAN SOM BERÄTTAR OM SIN BARNDOM

Den efterlevande föräldern kan känna sig otillräcklig. För barn är det plågsamt att se sin förälder gråta och att hen inte har kraft att visa samma omsorg som vanligt. Barn möts ibland av otålighet och ilska när de vill ha uppmärksamhet. Ofta försöker föräldrar dölja sina reaktioner för att skydda barnet. Barnet å sin sida kan stå tillbaka med sina behov och försöka hålla humöret uppe för att inte ytterligare tynga föräldern.

När ett syskon dött kan det överlevande barnet känna sig utanför och uppleva sig mindre värd än det syskon som dog. Det kan vara svårt att få plats för den egna förlusten. Kanske väcks det funderingar om att det var fel barn som dog. En del upplever också att det är konstigt att alla är ledsna trots att de själva finns kvar.

Förlusten som har drabbat familjen har olika betydelse för var och en i familjen och alla har sitt eget sätt att sörja på. Varje sorg är unik och alla uttryck för sorg är personliga. Det är viktigt att aldrig jämföra, värdera eller gradera barns eller vuxnas sorg.

Naturligtvis är det svårt att mista en förälder vare sig man är barn eller vuxen. Den avgörande skillnaden är att barn förlorar sin länk både till framtiden och till delar av sin historia. Det blir ett brott där tillvaron rubbas och barnet förlorar sin tillit till att världen är en god och trygg plats att vara på. När en viktig och betydelsefull person dör blir livet aldrig detsamma. Den döda lämnar ett tomrum efter sig. Det betyder inte att livet aldrig kan bli bra igen eller att förmågan till glädje för alltid gått förlorad.

Barns sorg och deras sätt att uttrycka sig kan väcka oro hos omgivningen. Göran Gyllenswärd (1997) skriver att sorg inte är något man tar sig igenom och avslutar som om det var en sjukdom som kan botas. Människor förändras av upplevelsen att förlora en betydelsefull anhörig.

Komplicerad sorg

Vissa relationer är så smärtsamma att det kan vara svårt att sörja. Sorgen blir då komplicerad med många olika och som det kan kännas, otillåtna inslag. Att idealisera den döde är inte ovanligt. Barn som bor i familjehem på grund av föräldrars oförmåga och eventuellt missbruk kan känna sig djupt kränkta över att få höra om-

givningen uttrycka att det är skönt att den biologiska föräldern dog. Det kan finnas en oerhörd sorg i en relation som aldrig blev av eller inte blev det man drömde om. Döden sätter plötsligt stopp för hoppet och önskan om en bättre kontakt, eller en bättre relation.

Detsamma gäller ett utdraget sjukdomsförlopp, där de anhöriga burit en stor börda och fått stå tillbaka med egna behov under lång tid. Att då och då ha känt vanmakt och önskat att personen ska dö snart, kan vara tyngt av både skuld och skam.

När hon var sjuk och vi hade hemsjukvård hemma, tyckte jag att det var jättejobbigt. Det luktade illa och var så mycket saker överallt. Jag orkade inte förklara för kamrater.

– Ja, vad skulle jag säga? Min mamma ska dö – eller vad?

FLICKA 12 ÅR

Vad underlättar barns sorgearbete?

Barn behöver trygghet

William Worden (1996) genomförde en omfattande studie i USA där 125 barn från 70 familjer följdes under en tvåårsperiod efter att föräldrarna dött. Barnen var i åldern 6–17 år. Syftet var att i en grupp barn studera det naturliga förloppet för sörjande barn. Studien identifierade följande behov som viktiga att känna till för dem som möter sörjande barn:

- Behov av att få veta att de kommer att tas omhand av den kvarvarande föräldern eller av annan vuxen.
- Behov av att veta att de inte orsakade dödsfallet på grund av sin ilska eller att det var deras fel.
- Behov av tydlig information om dödsfallet, dess orsaker och omständigheter.
- Behov av att känna sig viktiga och involverade.
- Behov av fortsatta rutinaktiviteter.
- Behov av att ha någon som lyssnar på frågor.
- Behov av sätt att komma ihåg den döde.

*Jag har aldrig trott på Gud och Jesus
men nu när pappa är död tror jag
att han är i himlen.*

14 ÅRIG FLICKA I GRUPP



Skyddsfaktorer

Wordens rekommendationer efter resultatet av studien ovan stämmer väl med Bowlbys tidigare nämnda studier där han undersökte separation och bindning som viktiga faktorer för förståelse av hur barn upplever och reagerar på förlust. Bowlby menar att barn kan klara av förlusten bra när:

- Barnet har haft en trygg anknytning och en förhållandevis bra relation till den person som förlorats.
- Barnet får rättfram och riktig information om vad som hänt och tillåts ställa alla slags frågor, som de vuxna besvarar så ärligt som möjligt och också kan medge att de inte alltid vet svaren.
- Barnet tillåts att delta i familjesorgen, både offentligt och privat och att barnet alltid har en förälder eller annan vuxen person i sin närhet som de litar på för att få tröst och stöd och som kan vara behjälplig i vardagens små och stora frågor.
- Barnet vet vilken vuxen som tar hand om vardagliga rutiner, som matlagning, skjutsa till träningar etc. Det som vi många gånger kan tolka som sorg, kan helt enkelt vara övergivenhet. Det kan inte nog poängteras att den viktigaste uppgiften för en vuxen är att inte överge ett barn i sorg.

Kunskap är viktigt för att kunna stödja barn i sorg

J William Worden (1991) beskriver viktiga delar att känna till för den som stöder barn i sorg. Barn sörjer, men olikheterna i sörjandet bestäms av barnets kognitiva och känslomässiga utveckling och anknytningsmönster. Sorgen tar sig olika uttryck och det går inte att värdera om barnet sörjer mer eller mindre. Förlusten av en förälder eller syskon genom dödsfall är ett trauma, men det leder inte nödvändigtvis till att barnets utveckling hejdas. Ett barn som förlorar en nära anhörig behöver bearbeta och förstå sin förlust på nya sätt genom olika utvecklingsfaser. Sörjandet

i samband med en förlust i barndomen kan också återupplivas vid många tillfällen under vuxenlivet.

Det är viktigt att påminna sig om att sorgeprocessen inte enkelt låter sig beskrivas i form av en statisk modell. När det gäller sorgen efter en förälder återkommer den i situationer där föräldern eller syskonet skulle varit närvarande; såsom årsdagar, födelsedagar, skolavslutningar, giftermål, eller när man själv blir förälder.

Ett av de mest tydliga exemplen är när barnet når samma ålder som föräldern. Där är det vanligt med oro för att själv dö i samma ålder eller att det väcker många tankar och känslor kring att leva längre än sin förälder. Sorgen kan då återuppväckas och kännas mycket stark. Det är helt normalt att sörjandet återkommer efter en lång tid och det kan bero på att det är något ytterligare som behöver arbetas igenom.

En familj i sorg behöver mycket stöd och omtanke

I de flesta fall aktiveras det naturliga nätverket av släktingar, grannar, arbetskamrater och barnens vänner när de får reda på vad som hänt. Särskilt under den första tiden brukar många hjälpa till. Det är däremot inte helt ovanligt att efter en tid bli lämnad ensam i det svåra. De sörjande kan också få erfara att människor undviker dem. När det gäller barn så känner de sig ofta annorlunda och kan till och med skämmas. De ber inte om hjälp och pratar vanligtvis inte ens med sina bästa kamrater. Därför är det viktigt att särskilt uppmärksamma barnen.

I dag lever många människor i små och sårbara familjeenheter. Verkligheten kan vara att det naturliga stödet från släkt och vänner uteblir på grund av att nätverket är litet, obefintligt, eller att nära och kära befinner sig långt borta. Vänner kan också känna sig osäkra och rädsla för att tränga sig på en familj i sorg.

Den professionella hjälparen kan i sådana fall hjälpa den sörjande att hitta stödpersoner som kan hjälpa till med praktiska saker, eller bara finnas till för de sörjande. Stödpersonen kan exempelvis vara en vän, en släkting, granne, arbetskamrat eller frivillig i en församling som får en sådan uppgift.

Det finns några kritiska tillfällen för den sörjande familjen. Det är framför allt den första tiden då allt är överkligt och konstigt. Krisreaktioner kan vara att frysa, bli förstenad, inte kunna företa sig någonting. Då behövs värme, omsorg, mat, sömn och dryck. Här är några viktiga delar att tänka på i mötet med människor i chock:

- *Håll om* – beröring och kroppskontakt kan erbjuda ordlöst stöd när orden inte räcker till, men självklart är det mottagaren som avgör vad som känns bra.
- *Håll i* – se till att den sörjande får i sig tillräckligt med mat och dryck.
- *Håll ut* – sorg är en lång process.
- *Håll tyst* – ofta är det svårt att veta vad man ska säga, men man kan finnas där ändå utan att prata sönder situationen. Självklart är det dock viktigt att våga prata om den döda och om sorgen.

Många gånger är det skönt för hjälparen att ha en konkret uppgift. Viktigt att tänka på är att även hjälparen kan behöva stöd för att kunna vara ett socialt stöd för en tid. Det kan finnas en rädsla från omgivningen som handlar om hänsynsfullhet att inte störa eller att tränga sig på. Det är lätt att känna sig maktlös inför en svår sorg. Bra hjälp kan vara att bidra till en normalisering av tillvaron och främst kan det handla om praktiska saker som:

- Hjälpa med matlagning, handling och städning.
- Hämta och lämna barn på förskola, skola och fritidsaktiviteter.
- Hjälpa till med annat så att föräldern får möjlighet till nattning och sagoläsning med mindre barn.
- Läsläsning med barn och ungdomar.
- Hitta på någon rolig aktivitet med barn och ungdomar.
- Komma på regelbundna besök, hålla kontakt genom telefonsamtal och sms.

- Våga prata om den döde.
- Våga vara tyst tillsammans med den sörjande.
- Arrangera en utflykt.
- Erbjud promenadsällskap, eller träna tillsammans.
- Följa med till graven.
- Stå till tjänst med minnen, berättelser och fotografier.

Andra kritiska tillfällen är bemärkelsedagar, som födelsedag, bröllopsdag och dödsdag.

Den döde kan ha varit den som kommit ihåg födelsedagar, bjudit in vänner och släkt till middagar och bidragit till trivsel i hemmet. Många barn kan berätta om hur ödsligt det har blivit hemma när ingen längre kommer på besök eller bjuder in till kalas, middagar, små fikastunder med vänner eller ordnar fredagsmys.

Den som stöder personer i sorg kan själv behöva stöd

Att möta sörjande kan vara krävande vare sig man är en vanlig vän, släkting eller professionell. Det kan väcka tankar om den egna dödligheten och risken att själva råka ut för samma slags händelse som den drabbade. Om personen som hjälper är anhörig eller nära vän, har den ibland också sin egen sorg att hantera. Tidigare förluster som varit obearbetade kan väckas till liv hos hjälparen i mötet med de sörjande och kan innebära att hjälparen drar sig undan, överdriver hjälpen och blir alltför påträngande, tar över ansvaret eller förminskar betydelsen av förlusten.

För den som ska ge hjälp och stöd är det viktiga faktorer att vara uppmärksam på och vid behov själv be om hjälp. Man kan exempelvis vända sig till en kurator på vårdcentralen eller till en diakon eller präst i kyrkan för själavård.

Att leda stödgrupper, teoretiska och praktiska utgångspunkter

De allra flesta barn och unga saknar erfarenhet av sorg och pratar därför inte heller med andra om vad de går igenom eller hur de känner sig. När det har gått en tid efter dödsfallet kan de därför känna sig onormala eller tro sig vara ensamma om sina tankar. De kan då ha stor hjälp av att delta i en grupp med andra jämnåriga som delar en liknande erfarenhet. En vanlig rekommendation är att det bör ha gått minst sex månader sedan dödsfallet innan den sörjande börjar i en sorgestödsgrupp, detta för att personen ska hinna passera den mest akuta perioden.

När det gäller barn och sorg är det inget hinder om det har gått en betydligt längre tid. Det kan vara bra om barn och ungdomar går i grupp även om förlusten inträffade när de var små och de inte längre har några påtagliga minnen av den döde. Genom att delta i en sorgestödsgrupp kan de få hjälp att verbalisera sina tankar och känslor och möjlighet att bygga upp en bild av den saknade föräldern eller syskonet. I de fall det har hänt en akut händelse där många är berörda är det fullt möjligt att samla de drabbade nära inpå händelsen. Det finns goda erfarenheter från till exempel tsunamikatastrofen i Thailand, där familjer bjöds in till stödhelger kort efter hemkomsten.

Stödgrupper som form

Det finns en mängd olika former av gruppverksamhet i dag. Den här handboken är i första hand framtagen för att stödja ledare av sorgestödsgrupper, inriktade mot barn och ungdomar. De stödgrupper som beskrivs i den här boken, befinner sig nära fältet pedagogik och förebyggande arbete. De ska inte fungera som terapi eller behandling, däremot kan de ha terapeutiska effekter. Syftet är att ge positivt stöd för att förbättra skyddsfaktorer, förståelse och hantering.

I grupperna erbjuds:

- En trygg miljö att träffa andra i liknande situation.
- Stöd att få ord för tankar och känslor och göra sorgen talbar.
- Möjlighet att dela tankar, känslor och erfarenheter med andra som har liknande upplevelser.
- En plats att minnas på.
- Normalisering.
- Stöd.
- Hjälp att hitta nya strategier.
- Hopp om förändring.

Längre fram i boken ges närmare förslag på innehåll och upplägg för de olika gruppträffarna. Övningar och lekar som föreslås i anslutning till de olika träffarna kan varieras och anpassas. Viktigt att tänka på är att övningarna ska vara relevanta för det aktuella temat och passa för respektive åldersgrupp. Likaså att lekar och övningar väljs utifrån det syfte ledaren vill uppnå. Det kan vara att få fart på kreativitet, bidra till avslappning, skapa trygghet och gemenskap i gruppen genom återkommande ritualer eller helt enkelt genom att ha roligt tillsammans. Tanken är också att materialet vid behov kan anpassas och användas i föräldragrupper.

De sa att det skulle bli bra. Jag trodde det skulle bli tråkigt. Men det blev kul.

15-ÅRIG POJKE



Parallella grupper för hela familjen

Det finns stora fördelar med att erbjuda parallella grupper för hela familjen. En rekommendation är att vid varje träff inleda och avsluta tillsammans, för att därefter delas in i mindre grupper, med barn, tonåringar och föräldrar var för sig. En utmaning med att arbeta med grupper familjevis är att det kan vara svårt att sätta ihop tillräckligt homogena grupper. När familjen är anmäld som helhet kan det finnas olika motivation för att delta. Det kan också bli för få barn för att få ihop en grupp utifrån en lämplig åldersfördelning. I de fallen får ledaren försöka skapa de bästa alternativet utifrån rådande förutsättningar. Det finns både för- och nackdelar med att ha en stor åldersspridning i en grupp, vilka tas upp i boken *Stödja familjer i kris* (Gillispie, Grönqvist, Hedrenius, Polfeldt 2012). En fördel med åldersblandade grupper är att de yngre barnen kan våga ställa de barnsliga frågorna, som också kan bli till hjälp för de äldre. De äldre i sin tur kan hjälpa de yngre på olika sätt. Samtidigt blir det viktigt för gruppledare att se till att de äldre inte utövar censur eller diskvalificerar de yngres tankar och känslor – detta är särskilt viktigt när syskon går i grupp tillsammans. Genom att gruppen tillsammans skapar gemensamma överenskommelser och regler går sådana saker att komma tillrätta med. En regel som går att fylla på med om det visar sig befogat är att syskon sitter med någon emellan sig och att var och en talar för sig. Det kan också bli viktigt att ledarna förtydligar att alla tänker olika och att det inte finns några rätt eller fel.

Det är bra att vara två gruppledare i varje grupp. Om möjligt kan också en tredje person vara med som volontär och extraresurs. Det kan exempelvis vara en person under utbildning. På så sätt går det bra att till och från dela upp deltagarna i mindre grupper under vissa samtal och övningar. Det kan också vara någon som behöver extra uppmärksamhet eller som blir ledsen och vill prata i enrum en liten stund.

Ibland kan man behöva dela in föräldragruppen i undergrupper för att de ska få lättare att identifiera sig med andra. Exempelvis kan man dela in dem utifrån vilka som förlorat livspartner och vilka som förlorat barn, eller dela upp män och kvinnor för sig. Glöm inte att det kan finnas samkönade par, transpersoner och ickebinära att tänka in. I de fall där ett föräldrapar befinner sig i samma stödgrupp kan det vara bra att ibland dela på dem så att de får en egen sfär. I föräldragrupperna ligger fokus på föräldraskapet i syfte att skapa en ökad förståelse för varandra inom familjen och att de tillsammans ska kunna använda de nya verktyg de fått genom deltagandet i gruppen. Det finns inget hinder om föräldern önskar och orkar delta parallellt i en egen sorgebearbetning, enskilt eller i grupp. Det är också något som går bra att hänvisa till efter genomgången föräldragrupp.

Att som sörjande förälder få dela erfarenheter med andra i en liknande situation kan vara mycket värdefullt. Även för denna grupp krävs en trygg atmosfär och plats där det är möjligt att få uttrycka sina känslor och berätta om sin smärta och bli mött med förståelse och sympati. Gruppen kan också hjälpas åt med att ta upp problem med barnen och strategier för att klara vardagsproblem i hemmet och hushållsgöromål (P Greenwall, J Lippman, 2004). Det är inte ovanligt att föräldrar och barn som delat denna tid fortsätter att umgås och hittar på saker tillsammans även efter att gruppen är avslutad. I grupper där föräldrar har förlorat ett barn är det naturligtvis på samma sätt att föräldrar mår bra av att träffa andra i liknande situation som de kan byta erfarenheter med.

Teoretiska utgångspunkter i arbetet med stödgrupper

Thomas Lindstein, (1995, 1997) har utvärderat stödgrupper vid Ersta Vändpunkten i Stockholm för barn och tonåringar med missbrukande föräldrar. Utvärderingen visade på gott resultat och han kunde konstatera att stödgrupp som modell är en verksamhetsform som påminner mycket om barns och ungdomars vardagliga liv i skola, förskola, fritidsverksamhet, där barn så gott som alltid vistas i grupp. Lindstein menar att barn och ungdomar har en naturlig strävan att göra den mest svårbegripliga tillvaro begriplig och hitta nya livsstrategier.

I stödgrupper får man, förutom att träffa andra jämnåriga med liknande erfarenheter, lära sig utveckla nya sätt som ökar känslan av hanterbarhet. Det sker med hjälp av enkla verktyg som återger kontrollen i en förvirrad tillvaro. Deltagarna får både ta emot och dela med sig av kunskap genom varandras berättelser. Ledarna förmedlar kunskap genom att föra in aktuella teman, samtal, lekar och övningar.

Stödgruppen ger barn och ungdomar en struktur och en trygg ram, som på sikt kan bidra till att skapa mening i deras liv igen. Ledarna intar en bekräftande och tillåtande hållning. De sätter också gränser för att inte gå för djupt. Uppgiften som ledare är inte att behandla eller tolka. Detta kan av många ledare uppfattas som en stor utmaning särskilt då en del har terapeutiska erfarenheter och där det kan ligga nära till hands att vilja fördjupa. I en stödgrupp har man fokus på sin uppgift och det hjälper gruppen att snabbt komma igång utan att behöva söka efter sina roller. I en stödgrupp utgår man från det goda och friska. Den stödgruppsverksamhet som beskrivs i boken har hämtat sin idéutformning från systemteorin och familjeterapeutiska tankegångar. Som stödgruppsledare har man användning för en mängd generella teorier att söka fördjupning i. Utöver detta behövs också teorier om målgruppen, som i detta fall är specifika teorier om sorg och förluster.

Systemteori

Familjesystemet är vår närmaste anknytning. Det är det systemet som vi vänder oss till och där vi förväntar oss stöd från våra närmaste. Där ska det gå att prata om sitt mående och där är det möjligt att ta upp bekymmer. I det system som familjen utgör relaterar individerna till varandra på olika sätt över tid beroende av kultur, traditioner, yttre händelser och kriser. Individerna påverkar varandra och bidrar med sin del till helheten. Inom systemteorin som är en teknisk term talar man om att systemet alltid söker jämvikt och balanserar de olika enheterna. På så sätt bildar systemet olika mönster som kan bli mer eller mindre funktionella under olika situationer och påfrestningar. I systemisk terapi utgår man ifrån tanken om att man kan hjälpa systemet i att vara bärande och stöttande i vissa situationer, vilket bidrar till att hjälpen blir mer hållbar och finns kvar under lång tid, även när de professionella stödsatserna har avslutats. Att tillämpa detta synsätt i sorgestödsgrupper bygger på att föräldrarna får hjälp att ge sina barn stöd i sorgearbetet och att föräldrarna hämtar stöd från andra vuxna för att klara uppgiften.

Kasam och empowerment

Den teoretiska förankringen finns bland annat i vad den israeliske professorn Aaron Antonovsky (1992) kallar KASAM=Känsla av sammanhang med tre hörnstenar; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begreppen är utvecklade från vuxenperspektiv men används även då man vill stödja barn med svåra upplevelser att hitta bemästringsstrategier. Ett begrepp som är intimt förknippat med att arbeta med stödgrupper är empowerment, i betydelsen att ge kraft åt. Det är en viktig och bärande grundtanke i arbetet med stödgrupper. Det handlar om att frigöra kraft och hjälpa människor att förflytta sig bort från känslan av vanmakt och i stället närma sig känslan av egenkraft och egenmakt. Dessa tankar kan härledas till Paolo Freire (1974).

Gruppteori

Mycket talar för att den pedagogiska modellen har terapeutiska effekter. Programmet är strukturerat med en tydlig början och ett tydligt slut. Den relativt strikta och förutsägbara strukturen kan bidra till att destruktiva grupprocesser minimeras. Strukturen hjälper också gruppen att snabbt komma in i en arbetsfas med bestämda uppgifter att lösa. Detta ger mindre utrymme för rollsökning, konflikter och parbildning som oftast är inslag i grupprocesser.

Lek, kreativitet och skapande

Lek och kreativitet är viktiga inslag i barns utveckling men även för vuxna. Vid svåra händelser som trauma och sorg blockeras kreativiteten och det blir därför viktigt att hjälpa både vuxna och barn att återfinna sin kreativa förmåga och den livsviktiga leken. Den kreativa förmågan går att översätta med skaparkraft, vår inre källa och vårt inre ljus. Det handlar inte om att prestera något konstnärligt, däremot om att hitta sätt att väcka kreativiteten. Kreativitet krävs för att hitta nya vägar och lösningar och är viktig för vår förmåga att samarbeta med andra. I leken får barn nya vägar att samspela och komma överens med andra barn. Lekar där alla barn deltar är ett bra sätt att normalisera och närma sig diskussioner om döden. När man ser teckningar och målningar som barn gjort och ser hur de leker, framgår det att de arbetar med att förstå och uttrycka det som hänt dem. Vid svåra händelser går det att spåra teman som återkommer. För ledare handlar det om att kunna leka på blodigt allvar.

Atle Dyregrov (1989) talar om vikten av att använda alternativa uttryckssätt när det gäller arbetet med barn i sorg. Han säger att ickeverbala uttryckssätt gör det möjligt att minska barns spänningsnivå, samtidigt som tankar och intryck får ett konkret förlopp. Han menar vidare att sådana aktiviteter inte påverkas så mycket av försvarsmekanismer, som annars gör att vi undviker smärtsamma händelser innan de är bearbetade. Barn kan uttrycka önskningar, förhoppningar och andra känslor, samtidigt som de får möjlighet att integrera tankar och känslor kring vad som hänt. Som exempel berättar han om ett arbete med krigsdrabbade barn i Uganda och Mocambique (Dodge & Raundalen 1987) där man fann att barnen hade en fantastisk förmåga att omvandla sina traumatiska upplevelser i sång och danslekar. Som stödgruppsledare är det viktigt att se att dessa övningar har ett konkret syfte och att de kan vara ett kraftfullt hjälpmedel i det psykosociala arbetet (Hagborg, Jonsson och Salmsson, 2010). Att lek, skapande och kreativitet både är livsviktigt och ett naturligt inslag i barns liv och utveckling visar också studier av Donald D Winnicott (1993).

Rummets betydelse

John Bowlby, som tillsammans med Mary Ainsworth myntade uttrycket En trygg bas (1988) när det gällde föräldra- och barnrelationen, ansåg också att bindningsteorin var tillämpbar i det terapeutiska rummet. Bowlby menade att det var av stor vikt att skapa en trygg bas för patienten från vilken det är möjligt att undersöka svåra och smärtsamma situationer i sitt liv. För att detta ska vara möjligt krävs en pålitlig ledsagare, en person som förmår att ge stöd, uppmuntran, medkänsla och ledning när så behövs. Gordan (2004) säger att en förutsättning för utredande, stödjande, psykoterapeutiska och andra allvarliga samtal är att de sker i en miljö som är ombonad och som förmedlar en respektfull hållning. Han säger vidare att förutom samtalsledarens hållning har den yttre miljön förmåga att ge positiva eller negativa förväntningar hos den hjälpsökande. Därför är det av stor vikt att skapa ett välkomnande, vackert ostört och funktionellt rum för grupperna.

Viktigt att tänka på i rollen som ledare

Många av dem som planerat stödgrupper har funnit att det har stora fördelar att ha en extraperson med som ledare. Att ha en extra resurs gör gruppen mindre sårbar, vid sjukdom eller andra omständigheter som kan uppstå under pågående grupp. Om det redan finns en person som deltagarna känner sig trygg med kan den gå in i stället.

En erfarenhet från arbetet med stödgrupper är att ju mer personliga vi vågar vara som ledare desto mer visar vi av vår egen mänsklighet, utan att korsa gränsen till det privata. Rollen som gruppledare skiljer sig markant från annan professionell utövning där vi förväntas ha ett neutralt förhållningssätt. Som gruppledare är det en

fördel att vara personlig och autentisk och rollen tar hela personligheten i anspråk. (Forinder & Hagborg, 2008) Detta gäller kompetens, kunskap, livserfarenheter och personliga egenskaper. Gruppledare blir i sin roll iakttaga och fungerar ofta som rollmodeller för barn och tonåringar som deltar i stödgruppen (Hagborg, Jonsson, Salmson, 2010, s. 289).

Att vara gruppledare ska aldrig vara egen hjälp till självhjälp. En viktig regel som gruppledare är att endast dela med sig i gruppen av det som är välintegrerat och bearbetat. Ibland räcker det med att säga – Jag har också en erfarenhet, från min barndom, som liknar din. Som nämndes i det inledande kapitlet behöver inte den som leder gruppen ha en egen personlig erfarenhet av sorg för att kunna leda sorgestödsgrupper.

Att ledaren är äkta och kan möta barn och ungdomar på ett positivt sätt är betydligt mer betydelsefullt än själva metoden. För att processen i gruppen ska vara verkningsfull och effektiv är det nödvändigt att det finns tillit både till ledaren som person, men också till ledarens utbildning och kunskap. Det är betydelsefullt att den som har ansvaret har jobbat sig igenom sina egna frågor under regelbunden handledning. Ledaren måste ha kraft och vilja att känna med deltagarna.

I arbetet med barn i sorg finns många fallgropar för vuxna. J William Worden (1999) anser att erfarenhet av obearbetad självupplevd sorg, en historia som tangerar den egna och egen rädsla kan göra att den vuxne försöker hjälpa för mycket eller att den tycker synd om. En annan risk är känslan att vilja värja sig, släta över och ge tröst men också risken att bli direkt avvisande. För att förhindra stress och utbrändhet anser Worden att hjälparen behöver ha god kännedom om sina personliga begränsningar och om var det är möjligt att få stöd för egen del.

Atle Dyregrov (1990) menar att det är avgörande att tillit skapas mellan barn och ledare. Den är en förutsättning för att barnet ska våga sätta ord på tankar och känslor. Under samtalet varierar ledarens roll mellan att locka fram och lyssna till att förklara, undervisa och begripliggöra deltagarens reaktioner. Tillit, förståelse och respekt är nyckelord i denna kontakt. Även konfrontation är ett viktigt led i bearbetningen, där ledaren hjälper barnet att möta minnen som är av betydelse för sorgprocessen.

Personliga egenskaper för den som ska arbeta med barn i sorg, säger Magne Raundalen (Dyregrov 1990), är att det finns personliga och kunskapsmässiga förutsättningar i kombination med mänsklighet, inlevelseförmåga och värme. Förmågan att vara nära är grundläggande, men han pekar också på vikten av att ledaren är medveten om att det inte är denne själv som har förlorat en anhörig, utan barnet.

Thomas Lindstein (1995) beskriver också delar som är viktiga att ta hänsyn till i rollen som ledare av stödgrupper. Dessa är applicerbara på stödgrupper oavsett ålder:

- Ta ansvar för den sociala samvaron i gruppen.
- Se till att alla deltagare får utrymme och att inte någon eller några deltagare tar över.
- Förtydliga skillnaden mellan lek och allvar.
- Respektera barnets integritet.
- Klara av provokationer utan att medvetet eller omedvetet ge igen.
- Ge bekräftelse genom att välkomna var och en till gruppen, utveckla ett personligt förhållningssätt till var och en.
- Se och bekräfta varje individ i gruppen och anpassa vid behov.
- Utnyttja möjligheten det innebär att vara flera ledare.
- Flexibilitet i förhållande till programmet. Kunna frångå planeringen om något ämne eller diskussion behöver mer tid.
- Ta nya vägar när barnet inte förstår.
- Att avbryta aktiviteter som inte fungerar.

Förutsättningar för att anordna stödgrupp

Ledaren behöver kunna samarbeta och ha rätt utbildning och erfarenhet för uppgiften. Som ledare är det bra att vara inställd på att insatsen både kommer kräva tid och engagemang. Det är därför av stor betydelse att den som vill arbeta med stödgrupper har förankrat det på sin arbetsplats, har fått nödvändigt stöd från ledningen och får avsätta den tid och de resurser som krävs.

Tidsåtgången varierar, då olika insatser krävs under olika delar av processen. Vanligt är att räkna med en tidsåtgång på minimum åtta timmars arbetstid i veckan per grupp och ledare. Om det finns en samordnare som tar hand om vissa uppgifter kan det bli en annan tidsåtgång. Det kan låta mycket men tänk på att räkna in planering, materialanskaffning, rekrytering, barn- och föräldrasamtal, genomförandet av gruppen, föräldramöten och efterarbete samt handledning. Det är också värdefullt att lägga in tid för marknadsföring av gruppen och fortbildande studiebesök för ledarna. Att den som arbetar med stödgrupper för barn och ungdomar i sorg också ska erbjudas handledning är ett självklart inslag i verksamheten. Den som handleder behöver ha kompetens inom området.

Rekrytering till grupp

De flesta stödgrupper träffas två timmar varje eller varannan vecka, sammanlagt åtta till femton gånger under en termin. Många har en uppföljningsträff några månader efter avslutningen. På mindre orter och i glesbygd finns dock sällan tillräckligt antal barn och tonåringar i passande åldrar och med liknande erfarenheter för att starta en grupp i rimlig tid efter förlusten. Många gånger är det då nödvändigt att samarbeta inom ett större geografiskt område och med andra som arbetar med grupper. På några håll erbjuds parallella grupper för barn och föräldrar. Vanligt är då att inleda och avsluta varje gruppträff tillsammans. Att träffas under ett par veckoslut kan också vara mycket effektivt för deltagarna, särskilt om det rör sig om deltagare från ett stort geografiskt område. Det finns då även bra möjligheter att planera in olika aktiviteter som stärker familjen och skapar nya erfarenheter att kunna ha roligt tillsammans. Det är viktigt att välja den form som passar bäst utifrån de lokala förutsättningarna. I de fall gruppen anordnas under en helg är det bra att kunna arbeta sig igenom flera teman per tillfälle. Verksamheten behöver bli känd och få ett gott anseende bland föräldrar, barn, skolpersonal, ungdomsmottagningar, sjukvård med flera. Det finns starka skäl att lägga tid på marknadsföring och kontakt med samarbetspartners för att verksamheten ska bli känd.

FÖRBEREDANDE INTERVJU/SAMTAL

När verksamheten är känd brukar ledarna bli kontaktade från olika håll. Många gånger är det personer i barnets och förälderns omgivning som tar första kontakten. Ofta handlar det om barn som har behov av att gå i grupp, men det kan också handla om konsultativa frågor.

Det händer att någon annan ringer för att höra sig för om det finns plats i en grupp. Be då den som ringer att föräldern själv kan höra av sig eller kontakta föräldern och boka tid för ett samtal. En rekommendation är att ha en tydlig kontaktväg och en samordnare som hanterar alla inledande kontakter kring anmälningar. I det inledande samtalet är det bra att informera om möjligheten för föräldrar att gå i en parallell grupp med fokus på föräldraskapet. Det är också viktigt att informera om att stödgrupperna är frivilliga och att det är okej att både prova på, hoppa av och återkomma vid ett senare tillfälle. Ibland sker det inledande samtalet hemma hos familjen, ibland i de lokaler där gruppen senare kommer mötas. En del väljer också att skicka ut blanketter som barn och föräldrar får fylla i. Här finns inga rätt och fel, men en rekommendation är att försöka träffa alla fysiskt, då den inledande kontakten

bygger grunden för tillit och respekt. Ställ gärna frågor, men var noga med att inte skapa känslan av utfrågning. Ofta sker dessa träffar i en situation då föräldrar och barn har en kaotisk tillvaro och svårt att ta in information. Avsikten med träffen är att ge barn och föräldrar bra information om vad det innebär att gå i grupp. Samtidigt ska ledarna få en uppfattning om barnets situation och behov. Här är det viktigt att vara tydlig med syfte och avgränsning, att sorgestödsgrupper inte är en terapi-form, utan att det handlar mer om en kurs med en tydlig början och ett tydligt slut. Viktigt är att barnen som ska delta vågar dela med sig av sin erfarenhet och även orkar lyssna på andra barns erfarenheter och känslor kopplade till dessa.

GRUPPENS SAMMANSÄTTNING

När tillräckligt många barn anmält sig är det dags att sätta samman gruppen. Modellen bygger på att deltagarna ska ha möjlighet att känna igen sig i varandras situationer och berättelser. Fyra deltagare brukar anses vara minimum för att starta en grupp. Barnen bör vara från sex år och uppåt. För yngre barn sker arbetet tillsammans med förälder eller i familjen. Lämplig storlek på grupper för yngre barn och mellanstadiebarn är fyra till sex deltagare. Tonåringar kan vara några fler, fem till åtta stycken. Detta är endast rekommendationer, det går givetvis bra att ha fler deltagare. För att alla då ska få möjlighet att tala och bli hörda, blir det nödvändigt att ibland dela gruppen i mindre arbetsgrupper. Tänk på att grupper med färre deltagare blir sårbara om någon avbryter eller blir sjuk. Om det är få deltagare minskar det också möjligheten att känna igen sig i varandras berättelser. Om möjligt, undvik situationer där endast en av deltagarna är ensam i sin situation exempelvis genom att vara ensam pojke/flicka eller ensam om att ha förlorat en anhörig genom suicid eller mord.

ATT TÄNKA PÅ INFÖR UPPSTART

I samband med första träffen får barn och föräldrar en anmälningsblankett att fylla i på plats eller ta hem och fundera vidare på. Det är viktigt att även barn och ungdomar skriver under med sitt namn att de vill gå i grupp. Lämna ett kort med telefonnummer och tider. Tänk på att vara tydlig. Visa lokalen och tala om möjligt om när, hur och var gruppen börjar. Eller om det är så att barnet/familjen sätts upp på en väntelista, var då tydlig med att tala om när de kan få besked.

STÖD I GRUPP PASSAR INTE FÖR ALLA

För de flesta är det positivt att gå i grupp, men det finns undantag. En sådan faktor kan vara att barn eller ungdomar tvingats till gruppen mot sin vilja. Vissa barn kan också vara extra känsliga och tar lätt på sig andras bekymmer. Dyregrov (2002) talar om risken för stor exponering av traumatiska detaljer för barn som deltar. Om ledaren märker att det finns ett underliggande trauma med svåra detaljer att prata om, är det viktigt att ta upp detta i handledning för att hitta en lösning. Ytterligare problematiska situationer som kan uppstå och försvåra för barn och ungdomar är om några av deltagarna har en konflikt med varandra eller om en eller flera tillåts dominera i gruppen. Även där behöver ledaren/ledarna hitta en lösning.

Det är viktigt att som ledare komma ihåg att stödgruppen är ett erbjudande. Prata direkt med barn och ungdomar och förklara att det är naturligt att vara tveksam. De ska inte gå i gruppen för att någon annan önskar, bara om de själva vill. Kanske kommer tillfällen längre fram då de känner sig mer motiverade och då är de välkomna. För de som är osäkra brukar det vara bra att prova en gång innan de bestämmer sig.

Praktiskt arbete i grupp

I det här avsnittet av boken beskrivs tema, upplägg och innehåll för de olika träffarna närmare. Samtliga teman som är föreslagna för gruppträffarna fungerar stödjande för processen oavsett om gruppdeltagarna är barn, tonåringar eller vuxna, men arbetssätt och övningar behöver anpassas till målgruppens ålder och mognad. I stödgrupper arbetar man ofta med bestämda teman i samtal och lekar, övningar och skapande verksamhet. Det är viktigt att hålla sig till de föreslagna temana då de följer på varandra i en tänkt process. De första tillfällena ägnas åt att gå tillbaka och minnas omständigheterna kring dödsfallet. Hur var det och hur kände jag då? Processen går sedan över i att prata kring tiden efter dödsfallet och vad som blivit annorlunda. Där kommer minnen, tankar och känslor återigen in, men med ett annat fokus. De sista tillfällena ägnas till tankar om framtiden, till existentiella frågor och till var en person som behöver mer hjälp kan söka sig. När orden inte räcker till är det viktigt att hitta andra språk för att uttrycka det svåra och smärtsamma. I avsnittet ges därför förslag på övningar/lekar som passar för respektive gruppträff. Självklart kan gruppledarna även hitta på nya övningar eller låta barnen komma med förslag.

För den som vill arbeta med parallella grupper är det en stor fördel att använda samma teman för familjemedlemmarna vare sig det är föräldrar, barn och/eller tonåringar. Förslag på upplägg för respektive grupp ges i anslutning till presentationen av respektive gruppträff.

Olika uttryckssätt

TECKNING, MÅLNING OCH COLLAGE

Det är sällan problem att låta barn teckna eller måla fritt. Det är bra att komma ihåg att det som fungerar för barn också fungerar för den som är vuxen. Många tycker att det är roligt att blanda olika tekniker som att klippa och klistra silkespapper och tidningsurklipp. Om barnen ändå vill ha en uppgift går det bra att ge dem något av nedanstående förslag. Som ledare är det viktigt att inte gå till det svarta och svåra. Uppmuntra till att tänka och skapa en trygg plats. Det handlar om att hitta en positiv kraft. Ha gärna på musik i bakgrunden under tiden. Om deltagarna målar och tecknar fritt kan det komma detaljerade bilder av vad som hänt. Detta är inte fel. Det som är viktigt som ledare är att varken värdera eller tolka bilderna. Däremot kan de vara utmärkta redskap att samtala utifrån.



Exempel på uppgifter att måla är:

- Ditt självporträtt.
- Ditt favoritminne av din förälder/syskon.
- En lycklig dag i ditt liv.
- Vad du längtar efter.
- Måla en dröm som du har haft.
- Måla det bästa du vet.

För att dessa aktiviteter ska vara effektiva krävs att barnen uppmuntras att visa sina bilder och prata om dem. Det kan vara svårt att inledningsvis visa bilderna i stora gruppen, börja gärna med att man två och två ser varandras bilder och till sist visar för alla i gruppen. Ställ intresserade frågor till bilderna, men låt barnen själva berätta vad bilden föreställer. Som ledare är det viktigt att aldrig värdera eller tolka barnens bilder eller färgval. Undvik att säga att en bild är fin, utan utforska istället bilden tillsammans med deltagaren.

Förslag på frågor är:

- Vad föreställer det?
- Hur gjorde du?
- Var det svårt?
- Vad tänkte du?
- Det här blir jag nyfiken på. Berätta!

ATT ARBETA MED LERA

Att använda lera är uppskattat. Lera är ett fantastiskt material för att arbeta med sorg och kriser. Processen i arbetet med leran ger möjlighet att uttrycka känslor av aggressivitet på ett tryggt sätt. Den går alltid att förändra, dra, nypa, kasta, ge ny form och återställa.

HÖGLÄSNING, SKRIVA OCH BERÄTTA

I litteraturen finns en rik skatt att ösa ur och känna igen sig i. Inte minst många av Astrid Lindgrens böcker, där tema död och sorg finns med. Det finns också många sagor, berättelser och myter som kan fungera läkande. I sagans värld kan det vara mystiskt, spännande och roligt. Där finns en magisk kraft som fångslar alla åldrar. Symboler och innehåll talar till vårt inre och bidrar till bearbetning av egna händelser. Det är bra att stimulera till eget skapande i att skriva. Det kan vara att skriva dagbok, enkla skrivövningar, fortsätta på givna meningar eller skapa dikter tillsammans i gruppen. Det kan också vara roligt att skriva egna sagor och berättelser. Till hjälp finns sagokortlekar eller händelsekort som ger inspiration att skriva poesi, göra rollspel och dramatisera. Det finns bra filmer som gruppen kan titta på något avsnitt ur och diskutera. Några exempel på både litteratur och filmer ges i referenslistan.

MUSIK, DANS OCH RÖRELSE

Musik väcker känslor och kan fungera öppnande. Viss sorts musik är lugn och skapar trygghet. Musik kan användas för att slappna av eller som en rituell markering att börja och sluta gruppen. Det finns många sorters musik att använda sig av och deltagarna kan också få ta med sig musik som de själva brukar lyssna på. Roligt är att tillsammans göra egen musik med olika instrument. Många uppskattar också att sjunga.

MATERIAL

Det är roligt och välkomnande för dem som kommer till gruppen om det finns generöst med material och att utrustningen är av bra kvalitet. Här är några exempel på bra saker att ha tillgång till.

- Blädderblock, papper på rulle, papper i olika storlekar och färger.
- Maskeringstejp, vanlig tejp och saxar.
- Limstift.
- Pennor och kritor.
- Vattenfärger, flytande vattenbaserade på flaska och kakor med färg.
- Små och stora penslar.
- Silkespapper i olika färger.
- Papperstallrikar.
- Veckotidningar, broschyrer och kataloger att klippa ur.
- Olika material som lera, tyger, garn, små skinnbitar.
- Pappersnäsdukar.
- Möjlighet att spela upp musik.
- Bollar för bollek och spel.
- Åldersanpassade böcker att läsa högt ur, låna ut eller att låta barnen bläddra i.
- Adresslista.
- Fina kort och frimärke.

Att tänka på vid varje gruppträff

FÖRE GRUPPTRÄFFEN

Förbered och planera starten vad gäller innehåll och material och se till att deltagarna får en tydlig och personlig inbjudan. Som ledare ska ni ha provat lekar och övningar innan de presenteras för gruppen. Det är viktigt att i förväg göra ett preliminärt schema med tidsangivelse och ansvarsfördelning. Det är också bra att i förväg bestämma vem som tar sig an den som visar att den behöver särskild uppmärksamhet. Även om det är viktigt att planera för övningar och lekar behöver man också vara beredd på att allt kanske inte hinns med. Man vinner ingenting på att stressa igenom för att hinna med allt, utan då är det bättre att fokusera på det som är möjligt att genomföra.

Gruppen träffas alltid på samma plats. Rummet ska vara ostört och kännas välkomnande. Förbered mellanmål, möblering och ta fram material. Många av oss är vana vid att sitta i ring utan bord emellan, men för sörjande kan det kännas för utlämnande. Använd därför gärna bord att sitta vid, vilket också underlättar att genomföra övningar där deltagarna skriver och målar. Häng gärna en skylt med texten stör ej på dörren. Var där i god tid och se till att alla deltagare blir välkomnade och mötta i dörren. Vidare behövs det en whiteboardtavla och/eller blädderblock, då det finns en del undervisning i samband med presentation och inledning till teman.

Deltagarna äger allt material de producerar och det sparas av ledarna till dess gruppen slutar. Ordna säker förvaring för material och bilder. Det kan vara en mapp som köpts in för ändamålet och som dekoreras efter hand. Det kan också vara en mapp som ledarna tillverkat eller en enkel ringpärm där papper sätts in löpande. Ge gärna personliga böcker till var och en att skriva och klistra i.

Glöm inte att se till att det finns mellanmål eller mat till varje tillfälle.

INKLUDERA FÖRÄLDRAR

I kapitel sju beskrevs parallella grupper för föräldrar, där fokus är på föräldraskapet, inte på den egna sorgen. I de fall parallella grupper erbjuds är det jättebra om föräldrar och barn kan gå samtidigt. När detta inte är möjligt är det ändå viktigt att föräldrarna får generell kännedom om vad man gör i gruppen. Föräldrarna bör

få veta hur en gruppträff brukar vara upplagd och även få en lista med de teman som lyfts de olika gångerna, för att de lättare ska kunna följa upp i samtal med sina barn. Sedan är det alltid upp till barnet hur mycket hen vill dela med sig av hemma. Föräldrarna ska alltid kontaktas ifall att ett barn uteblir från träffarna. För yngre barn kan föräldrar bjudas in till en gemensam träff efter halva tiden med ett tema som känns bra för föräldrarna att delta i. Föräldrar till äldre ungdomar bjuds in till särskilda föräldramöten, där generell information om innehåll och upplägg ges.

UNDER GRUPPTRÄFFEN

Deltagarna behöver känna sig bekräftade, välkomna och sedda. En flexibel hållning behövs för att anpassa övningar och samtal efter gruppens behov och deltagarnas ålder och mognad. Ledarna behöver vid behov kunna växla spår och gå utanför det som är planerat. Vidare är det viktigt att bekräfta vad deltagarna säger och gör. Var lyhörd för om någon vill gå undan, blir ledsen eller har behov av att prata enskilt en stund. Nedan ges förslag på struktur att följa vid varje gruppträff.

- *Välkommen*

Välkomna alla deltagare till dagens träff. Om någon uteblir, skicka sms eller ett fint kort med gemensam hälsning till den som är borta. Meddela alltid föräldrar om någon saknas.

- *Återkommande lek/aktivitet*

Här ges exempel på några allmänna aktiviteter som kan passa under den här punkten. Se även de förslag som ges under respektive gruppträff.

- *Gruppregler*

Första gången gruppen ses skapar ledare och deltagare gruppens regler, eller överenskommelser, tillsammans. Därefter är det viktigt att inför varje träff gå igenom reglerna på nytt. Om det visar sig finnas behov kan regler/överenskommelser också läggas till i samråd med gruppen.

- *Introduktion av temat och arbete individuellt och i grupp*

Ledarna introducerar dagens tema och de olika övningar gruppen ska göra. Övningarna kan göras enskilt eller tillsammans, samtala gärna i mindre grupper. Ta vara på yngre barns förmåga att gå ut och in i lek och fantasi. Korta pass med samtal och övningar varvas med avbrott för lek, känn efter vad gruppen behöver. För äldre tonåringar och vuxna kan det vara bra att bryta av med olika avspännings- eller avslappningsövningar. Våga skapa utrymme för lek, skratt och rörelse, det är befriande för många som kan vara osäkra på om de kan och får vara glada. Be gärna barn och ungdomar att föreslå lekar, det ökar deras delaktighet. Vissa deltagare kan behöva en paus mitt i gruppträffen, det kan då vara bra att ha tillgång till något för dem att göra. Planera för mellanmål vid behov.

- *Återsamling i gruppen*

Samtal om dagens tema, dela tankar och erfarenheter, visa bilder och annat man har jobbat med under träffen..

- *Avslutning*

En rekommendation är att avrunda varje träff med en lugn stund och någon kort lek, övning, ritual eller ceremoni. Det kan vara samma från gång till gång eller olika beroende på tema. Under den lugna stunden kan man lyssna på musik eller ha högläsning. Förslag på avslutningsövningar finns i slutet av boken under rubriken *Övningar, lekar och arbetsblad*. En del av lekarna/övningarna som presenteras

under återkommande lek/aktivitet kan användas även här. Avsluta alltid med en runda där var och en får frågan om vad de ska göra när de kommer hem och kanske nästa dag? Rundan syftar till att komma tillbaka till det vardagliga livet och tänka på vardagliga saker. Fråga också om alla ska komma tillbaka nästa gång och hälsa välkomna tillbaka till nästa träff.

Det händer att deltagare dröjer sig kvar för att prata med en ledare efter gruppen, avsätt en liten stund för sådana samtal. Om samtalet ser ut att bli långvarigt, bestäm en tid när ni kan fortsätta att prata eller hjälps åt att hitta en person som deltagaren kan prata med utanför gruppen. Som ledare är det bra att uppmana barnen att berätta för föräldern om det är något särskilt som trycker dem. Om det är svårt, avsätt en tid för samtal mellan föräldrar och barn.

EFTER GRUPPTRÄFFEN

Ta adjö av deltagarna och plocka i ordning i lokalen. Spara barnens bilder i mappar som bör förvaras inlåsta när ni plockar undan allt. Avsätt tid i ledargruppen för att tillsammans gå igenom hur träffen fungerat och fundera på om det är någon deltagare som ni känner er oroliga för. Bra är också att bestämma en tid för planering av kommande gruppträff.

Anpassa innehåll efter målgrupp

PARALLELLA GRUPPER

Vid parallella grupper för hela familjen är det bra att vid varje gruppträff ha en gemensam start och avslutning; en övning som fungerar som uppvärmning och start och en övning som rundar av och avslutar träffen. Däremellan delar man upp sig i separata grupper. Förslag på övningar och lekar ges under respektive gruppträff.

Det är en fördel om det vid varje träff finns frågor som syftar till att stärka anknytningen inom familjen genom att öppna tankar för fortsatt samtal hemma. Barn och ungdomar kan man till exempel fråga: *Om du skulle prata med en vuxen, vad skulle du säga då? Hur sörjer vuxna?* I föräldragruppen är det viktigt att föra in barnens perspektiv i situationen genom att exempelvis fråga: *Hur tror du att han/hon tänker och reagerar? Visar sina känslor? Hur tror du att det kan påverka ditt barn?*

ENDAST BARNGRUPP

Planeringen av samtliga gruppträffar i den här boken utgår i första hand från barngrupper. I de fall övningar eller andra innehållsdelar inte fungerar för barn, står det angivet.

ENDAST TONÅRSGRUPP

För tonåringar används samma struktur som vid barngrupper, men tänk på att de ofta har ett större behov av att prata med varandra och med ledarna. Det kan kännas barnsligt och skämmigt med lekar, så det gäller att anpassa aktiviteterna efter ålder. En uppskattad aktivitet är att introducera en spellista med musik och att varje deltagare får maila förslag på vilken musik de vill ska ingå i spellistan. Det kan bli olika listor med musik som passar på begravning, musik som tröst, musik då man vill röra på sig, musik då man vill tänka på annat. Skriva kan också vara något som tonåringen uppskattar. En skrivbok som delas ut till alla deltagare kan användas som en dagbok där bland annat tankar, känslor, drömmar och minnen kan tecknas ned.

Barn och tonåringar som behöver mer stöd

När gruppen pågått en tid och ledarna lärt känna deltagarna kan det visa sig att något barn eller tonåring behöver mer stöd än vad som kan ges i en stödgrupp. Sorgen kan vara komplicerad och det kan handla om sömnproblem, depression eller andra svårigheter. Tänk ut ett sätt att tillsammans tala med förälder eller vårdnadshavare om det svåra för att gemensamt se vilken hjälp som finns att få. Många gånger behövs ytterligare stöd och ibland under längre tid. Kanske behöver barnet ledarens hjälp för att berätta något för föräldern. Viktigt är att inte gå bakom barnets rygg och berätta något som barnet inte vill. Vid allvarlig oro för deltagaren behöver ledarna så klart se till att denne får stöd även om den inte vill.

Ibland kan det räcka med att tala med en av gruppledarna utanför gruppen. Gruppledarna ska känna till vilka resurser i närområdet som kan hjälpa barn, som till exempel barn- och ungdomspsykiatri (BUP), ungdomsmottagning, terapeut, skolsköterska, skolkurator, diakon eller präst. I vissa fall kan ledaren få reda på missförhållanden och svåra omständigheter, där det kan behöva göras en orosanmälan till socialtjänsten. Det är viktigt att ledarna i förväg behöver ha tänkt ut hur de ska hantera en sådan situation och att de har tagit reda på hur man går tillväga. Säg då till barnet: Det här låter som något som du och din familj behöver hjälp med. Det är för stort och tungt att bära själv. Socialtjänsten vill hjälpa barn och familjer som har det svårt. Stötta också gärna familjen att själva ta kontakt med socialtjänsten. För ledare är frågan om barns behov av fortsatt stöd ofta en fråga att ta upp i handledning.



Teman för gruppträffar

På kommande sidor presenteras upplägg för gruppträffarna utifrån olika teman. Varje gruppträff följer en liknande struktur, även om innehåll och övningar anpassas till aktuellt tema. Det finns också skillnader i upplägg beroende på om det är barngrupp, tonårsgrupp eller parallella grupper. Övningarna beskrivs under respektive gruppträff eller i slutet av boken under rubriken *Övningar, lekar och arbetsblad*. Det är bra att planera in ett extra tillfälle då gruppen kan arbeta vidare med frågor man inte hunnit med eller vill och behöver lägga mer tid på. Det är inte ovanligt att träffarna om känslor, minnen och den egna personen kan behöva lite extra tid. Det kan också finnas behov av tid för att lyfta särskilda teman utifrån barnens behov; till exempel plötslig död eller våldsam död, självmord, alkohol, psykisk sjukdom och att bo i familjehem.

1.	<i>Jag är här därför att...</i>	Vem har jag förlorat? Vad innebär det att delta i gruppen, ramar, överenskommelser, tider. Vilka är de andra? Vilka är ledarna? Förmedla hopp, möjlighet att se att det finns andra med liknande erfarenhet och att jag inte är ensam.
2.	<i>Min familj – den som dog?</i>	Berätta – dela erfarenheter.
3.	<i>Vad hände? Begravning?</i>	Berätta – dela erfarenheter, sjukdomstid och begravning.
4.	<i>Vad har blivit annorlunda?</i>	Hemma, med kamrater, i skolan. Berätta – dela erfarenheter.
5.	<i>Känslor</i>	Vad är känslor? Hur märks de? Var sitter de? Inuti- och utanpåkänslor. Mina känslor, andras känslor, min sorg, andras sorg, skuldkänslor.
6.	<i>Minnen</i>	Foto, minnessak. Svåra dagar. Goda minnen, pinsamma minnen, svåra minnen.
7.	<i>Vad hjälper?</i>	Dela erfarenheter. Goda exempel. Vad hjälper när jag vill minnas? Vad hjälper när jag vill vila från sorgens känslor?
8.	<i>Mitt nätverk</i>	Min familj, mina vänner, mina släktingar. Till vem går jag när jag behöver stöd och tröst?
9.	<i>Då, nu och framtid – den egna personen</i>	Hur var det då? Hur är det nu? Hur blir framtiden? Utforska hopp och fruktan inför framtiden. Vem är jag nu? Vad behöver jag? Var kan jag få stöd? Hur kan jag hitta balans i tillvaron?
10.	<i>Vad händer efter döden?</i>	Livsåskådningsfrågor, eventuellt olika trosinriktningar.
11.	<i>Utrymme för särskilda teman</i>	Innehåll och tema bestäms utifrån behov i gruppen.
12.	<i>Avslut – ta farväl</i>	Att ta farväl av den döde, av gruppen och ledarna.

GRUPPTRÄFF 1

Jag är här därför att...

TEMA: Jag är här därför att min... har dött

SYFTE: Att träffa andra i liknande situationer, lära känna varandra, att skapa trygghet i gruppen, gå igenom syfte, teman och regler.

Under första träffen ligger tyngdpunkten på att skapa ett bra klimat i gruppen och därför är starten avgörande. Utöver presentation och information handlar träffen om varför man kommit till gruppen. Det ska klart framgå att det är en grupp som handlar om sorg, där det går att lära sig om reaktioner, känslor, vad som händer i kroppen och dela erfarenheter.

INLEDANDE ÖVNING

Det är bra att ha förberett namnlappar med klisterbaksida som går att sätta direkt på kläderna. Pysslet med namnlapparna kan vara avledande för den som känner sig osäker vid ankomsten.

För att lära sig varandras namn är det bra med en liten lek. Det kan vara enkla lekar som att para ihop sitt namn med något som börjar på samma bokstav. Det kan bli så här: *Hej, jag heter Anna Apelsin*, varpå alla svarar: *Hej Anna Apelsin*, därefter går turen till nästa som säger sitt namn och något som börjar på samma bokstav. Ledarna är också med i leken.

Deltagarna kan också själva hitta på ett namn för sin grupp.

För alla?

Namnlappar – passar för alla åldrar.

Namnleken är framförallt lämplig för yngre barn.

Alternativa övningar: Cirkeln – gruppstärkande övning för alla åldrar.

ÖVNING: RUNDAN

Rundan kan användas för att introducera första träffens tema. Varje deltagare får i en kort runda säga: Jag är här därför att min... är död. Om någon inte vill berätta, hjälper ledaren till genom att säga: Det här är en grupp för barn och ungdomar/föräldrar som har sorg. Alla är här för att de har mist någon genom dödsfall. Det är viktigt att inte gå för djupt denna första gång och vara lyhörd för om och hur deltagarna vill prata.

För alla?

Rundan passar alla och kan utifrån frågan anpassas till både tema och ålder.

PRESENTATION AV LEDARE, PROGRAMMETS UPPLÄGG OCH DAGENS TEMA

Ledarna presenterar sig själva, dagens tema och programmets upplägg närmare. Ta för vana att skriva upp ungefärligt innehåll varje gång på ett blädderblock.

TA FRAM REGLER FÖR GRUPPEN

Vid första träffen är det viktigt att tillsammans skapa de regler som ska gälla i gruppen. Låt deltagarna först bestämma vilka regler de vill ha och lägg sedan till följande punkter:

- Det som andra säger i rummet stannar där. Jag får berätta om mig själv så mycket jag vill till mina egna anhöriga.

- Inte avbryta någon annan.
- Var och en talar för sig själv.
- Rätt att stå över.
- Man får gå undan en stund om man vill vara för sig själv.
- Meddela om man inte kan komma.

Skriv upp reglerna på ett blädderblock och ha dem uppsatta på en synlig plats, så att de enkelt går att påminna om vid varje träff.

ÖVNING: STENAR I BURK

Eftersom gruppen träffas under en avgränsad tid och det kan finnas en känslighet inför avsked, behöver gruppen förberedas på att träffarna både har en början och ett slut. En användbar ritual är att lägga stenar i en burk, lika många stenar som antal träffar. Deltagarna får sedan turas om att ta bort en sten för varje gång gruppen träffas. Introducera ritualen under första träffen och återvänd till den vid de andra träffarna.

För alla?

Övningen – stenar i burk kan användas för alla åldersgrupper.

AVSLUTANDE RUNDA

AVSLUTNINGSCEREMONI

PARALLELL FÖRÄLDRAGRUPP

Barn och vuxna inleder och avslutar förslagsvis tillsammans. I föräldragruppen är det viktigt att alla förstår gruppens syfte och inriktning. Att det handlar om att dela erfarenheter med varandra för att kunna stödja barnen i deras process, inte om att bearbeta den egna sorgen. Innan temat introduceras för föräldrarna är det bra att gå igenom vad barnen gör under träffen. En rekommendation är att föräldrarna får presentera sig och varför de är här i en okommenterad runda, där alla får prata till punkt utan frågor eller kommenterar från ledare eller andra deltagare. Använd gärna en talpinne eller sten som får vandra runt och var som ledare noga med att tacka alla för att de delat med sig. Ledaren kan kort introducera ämnet sorg, hur den kan yttra sig för barn och ungdomar.

GRUPPTRÄFF 2

Min familj – den som dog?

TEMA: Min familj och den som dog.

SYFTE: Att träffa andra, berätta och dela erfarenheter.

Under den andra träffen närmar sig gruppen temat *Min familj och den som dog*. Då barnen har träffats tidigare och vet någon om varandra och vem de andra förlorat handlar det här om att få barnen att berätta mer om sig själv, sin familj och den som dött. Exempel på frågor att samtala kring är: Var befann jag mig då jag fick veta? Vilka tankar hade jag då? Vilka tankar har jag nu? Hur var det för andra? Hur är det nu? Likheter och olikheter.

Ofta kommer det samtal om sjukdomstiden, begravning, hur han eller hon fick veta att det hänt och vem som berättade att det hänt? Ställ frågor som ledare. Ibland behöver ledare bromsa allt för långa och detaljerade berättelser. Det finns anledning att höra sig för om hur deltagarna sover och om de drömmer, utan att för den skull tolka drömmarna. I mötet med sörjande är det viktigt att vara uppmärksam på om personen har svåra och återkommande mardrömmar och gemensamt tänka ut hur det ska kunna kännas lättare och lugnare. Ofta kan det räcka med att normalisera och berätta att det är vanligt och ingår i bearbetning. Särskilt när det gäller tonåringar kan de vända på dygnet genom att umgås, spela spel och chatta med varandra.

INLEDANDE ÖVNING

En övning som kan passa att inleda den andra träffen med är *Knuten* som går ut på att samarbeta för att lösa en uppgift med budskapet att hur trassligt det än kan se ut går det att lösa om man hjälps åt.

För alla?

Knuten passar för alla åldrar. Övningen beskrivs närmare i slutet av boken.

Alternativ övningar – Följ John eller någon av de värderingsövningar som också beskrivs i slutet av boken. Båda övningarna kan anpassas så det passar både för barn, ungdomar och vuxna.



REPETITION AV GRUPPREGLER

RUNDAN

ÖVNING: KREATIV ÖVNING FÖR ATT BESKRIVA BARNETS FAMILJ

Förutom att samtala kring frågorna ovan rekommenderas att barnet får rita, göra collage eller annan skapande verksamhet för att berätta om sin familj. Om tiden känns knapp är det viktigt att säga att gruppen träffas många gånger och att det kommer fler tillfällen.

För alla?

Övningen passar framförallt för barn, men kan också fungera i tonårsgrupper.

AVSLUTANDE RUNDA

AVSLUTNINGSCEREMONI

PARALLELL FÖRÄLDRAGRUPP

Under träffen kan föräldrarna få möjlighet att först tänka personligt kring frågeställningarna och sätta ord på det var och en känner. Sedan skiftar ledaren fokus genom att leda in på hur föräldrarna berättade för barnen och deras upplevelser kring detta. Även här kan man använda sig av rundan och låta var och en bestämma om de vill ha frågor eller kommentarer från övriga deltagare. Som ledare är det viktigt att inte gå in och fördjupa, utan låta det som sägs få sägas utan för mycket följdfrågor eller kommentarer. Stödgruppen är inte en form av terapi och det är ledarens uppgift att balansera detta. I föräldragruppen kan man också prata om familjen då och nu, på vilket sett saker har förändrats.

GRUPPTRÄFF 3

Vad hände? Begravning?

TEMA: Vad hände egentligen? Hur/varför dog han/hon? Sjukdomstid och begravningen?

SYFTE: Berätta och dela erfarenheter. Hur gick det till? Hur fick du veta? Vad hände? Tankar om begravningen. Sätta ord på vad som hänt.

Att plågas av skuld och tankar på att de inte gjort tillräckligt för den som dött är ett vanligt inslag för sörjande. Barn liksom vuxna kan ha starka skuldkänslor för att de inte förstod hur sjuk den nu döde var. Skuldkänslor kan också handla om en föreställning att utgången blivit en annan om man varit med och skyddat. Ta upp frågan om tankar på skuld. Det handlar om att försöka förstå om det är en verklig eller inbillad skuld.

Många gånger har barn otillräcklig information eller har missuppfattat diagnoser och tillstånd. Det kan vara så att barnen ska uppmuntras att försöka få en bättre information, genom att ställa frågor hemma. Ibland är det frågor som bara sjukvården kan besvara. Som gruppleddare kan ni be att få prata med föräldrar för att barnet ska kunna få rätt information av till exempel ansvarig läkare tillsammans med en förälder. Att se den döde vid visning eller det sista avskedet kan ha väckt många tankar. Det kan finnas behov av att berätta om detta liksom att berätta om begravningen och begravningsplatsen



FÖRSLAG PÅ GENOMFÖRANDE

Välkommen.

Planera ett innehåll som passar ledare och grupp utifrån de inledande punkterna i checklistan.

INLEDANDE ÖVNING

En inledande värderingsövning kan vara ett bra sätt att både få ihop gruppen och sätta igång tankarna. Värderingsövningar passar för alla åldrar och lämpar sig också som gemensam övning med föräldrar och barn tillsammans. Frågorna kan anpassas, både utifrån ålder och tema. Exempel på värderingsövningar – Fyra hörn eller Ja eller nej.

För alla?

Båda övningarna kan anpassas för alla åldrar och finns närmare beskrivna i slutet av boken under rubriken *Övningar, lekar och arbetsblad*.

REPETITION AV GRUPPREGLER

RUNDAN

INTRODUKTION AV TEMA INKLUSIVE ÖVNING

Ett sätt att närma sig temat är att använda sig av en frågelåda. Varje deltagare får ett papper där de kan skriva en fråga om död och begravning. Det ska vara en fråga per lapp. Barnen kan ställa flera frågor om de vill. Frågorna läggs sedan i en låda. Varje barn väljer en fråga ur lådan, läser den i gruppen och leder diskussionen om frågan.

För alla?

Frågelådan passar för alla åldrar, eftersom det är deltagarna som styr vilka frågor som ställs.

AVSLUTANDE RUNDA

AVSLUTNINGSCEREMONI

PARALLELL FÖRÄLDRAGRUPP

Under gruppträff ett till tre behandlas frågor kring vad som egentligen hände. Hur och i vilken ordning ämnena tas upp i föräldragruppen har mindre betydelse. Det viktigaste är att de tre första tillfällena verkligen används för att se tillbaka, minnas och sätta ord på vad som hände. Deltagarna behöver få tid att fördjupa sin berättelse. Detta för att kunna gå vidare i processen som följer under resterande gruppträffar. Återigen är det barnens perspektiv som ska stå i fokus, även om föräldrarna också delar sin egen upplevelse.

GRUPPTRÄFF 4

Vad har blivit annorlunda?

TEMA: Förändringar.

SYFTE: Att förstå hur förlusten just nu påverkar vardagen.

INLEDANDE ÖVNING – RUNDAN

Under denna träff finns flera rekommenderade övningar att genomföra. Därför kan det vara lämpligt att inleda med Rundan som en första övning där syftet dels är att få en bild av hur var och en mår, dels att alla ska få komma till tals.

För alla?

Rundan passar alla åldrar.

REPETITION AV GRUPPREGLER

INTRODUKTION AV TEMA

För att illustrera dagens tema har ledarna i förväg ritat fyra ringar på ett stort papper och spämt upp detta på väggen.

Rubriken är: *Vad har blivit annorlunda?*

Varje cirkel representerar ett område i barnets liv. Ledaren skriver med tuschpenna medan barnen har brainstorming och berättar om vad som blivit annorlunda

- Hemma (Ex: Mer bråk – oro för ekonomi – hjälpa till mer.)
- I skolan (Ex: De förväntar sig för mycket. Vad har hänt med dig? Du är inte på topp längre? Inte så kul på rasten.)
- Bland kompisar (Ex: Vissa tror att det går över. Det var ju så länge sedan. Tänk inte på det. Andra pressar för mycket. Vissa förstår.)
- I kroppen (Ex: Jag har ont i armarna. Ont i huvudet. Spänd.)

Det kan vara en tung stämning denna gång, då barnen blir uppmärksamma på alla förändringar som redan inträffat i deras liv.

ÖVNING – FAMILJEN DÅ OCH NU

Ge deltagarna papper och kitor och be dem göra en linje mitt på pappret. Rita familjen före och efter dödsfallet, på varsin sida om linjen. Gör listor på viktiga förändringar. Många saker kanske har blivit sämre, andra kan ha blivit till och med bättre eller i varje fall annorlunda. Markera med plus och minus.

AVSLUTANDE RUNDA

AVSLUTNINGSCEREMONI

PARALLELL FÖRÄLDRAGRUPP

Under gruppträff fyra ändras fokus till vad som har blivit annorlunda efter dödsfallet. Här är det bra att använda sig av modellen *Centrum i familjen* som handlar om hur fokus, relationer och kommunikationen förändras i en familj i kris och sorg. Illustrationen med en närmare beskrivning finns under rubriken *Övningar, lekar och arbetsblad*. Det är bra att rita upp bilden på ett blädderblock och samtala med föräldragruppen kring denna. Lämpligt är att använda rundan, där ledare och deltagare avgör om den ska vara kommenterad eller okommenterad. Som ledare är det också bra att påminna om den övning som genomförs i barngruppen, så att föräldrarna kan samtala med barnen kring detta.

GRUPPTRÄFF 5

Känslor

TEMA: Vilka känslor finns? Hur och var känns de i kroppen?

SYFTE: Identifiera och förstå olika känslor. Att se att det finns stora likheter i vad jag själv och andra känner. Budskapet är att alla känslor är tillåtna. Känslor kan inte vara rätt eller fel, de bara är.

Gruppträff fem behandlar frågorna: Vad är känslor? Hur märks de? Var sitter de? Känslor inuti och utanpå? Mina känslor, andras känslor? Min sorg? Andras sorg? Skuldkänslor? Både barn och vuxna kan behöva hitta ord som kan beskriva känslor, särskilt vid situationer med högt stresspåslag och vid traumatiska händelser.

INLEDANDE ÖVNING

Under denna träff finns flera rekommenderade övningar att genomföra. Därför kan det vara lämpligt att inleda med Rundan som en första övning där syftet dels är att få en bild av hur var och en mår, dels att alla ska få komma till tals. För alla? Båda övningarna fungerar för alla åldrar.

GENOMGÅNG AV REGLER

NÄRMARE INTRODUKTION AV TEMA

Till detta tema behövs en genomgång av känslor i allmänhet, vilka de är, var de sitter, hur de uttrycks och hanteras. Meningen är också att ta reda på vilka känslor som hör ihop med sorg.

För att göra det åskådligt sätter man upp ett stort papper som går att skriva på med en tuschpenna. Vill du göra det extra fint målar du pappret med akvarellfärger. Gå igenom med deltagarna i en brainstorming vilka känslor som finns. Fråga vilka känslor som är kopplade till sorg. Ibland kan barnen behöva hjälp för att komma på tänkbara känslor. Viktigt är att förmedla att känslor väljer man inte, de bara är. En känsla kan aldrig vara fel!

Känslor har viktiga funktioner i människors liv:

- De är som en barometer som talar om för oss vad vi upplever.
- De hjälper oss att fatta beslut.
- De hjälper oss att förstå oss själva och andra människor.
- De hjälper oss att överleva både fysiskt och psykiskt (genom att tillexempel, varna för en fara.

ÖVNING – HAR SORG EN SPECIELL PLATS I KROPPEN?

Den här övningen syftar till att förstå hur olika känslor hör ihop med sorg och hur dessa kan ta sig uttryck på olika sätt i kroppen. Ytterligare ett syfte är att förstå på vilket sätt det går att ta hand om sig själv, öka sin förståelse för vad som känns i kroppen och förståelsen för sig själv.

Övningen genomförs i två steg, där barnen först får rita av varandras kroppskon-
turer på ett stort papper på golvet. När konturerna är klara får var och en arbeta vidare på ett personligt sätt. Ofta betyder det att det blir viktigt att rita dit hår, ögon och kläder. Nästa steg blir att ta upp samtalet om känslor av sorg och fundera på var de olika känslorna kan kännas i kroppen. Berätta att sorg kan sätta sig i kroppen. Det är vanligt att känna sig spänd och orolig. Be barnen att känna efter var

deras sorg brukar vara placerad i kroppen. Uppgiften är att måla känslorna på den uppritade kroppen.

Det kommer sannolikt upp att det gör ont på många ställen, vilket inte är konstigt då sorg faktiskt sätter sig i kroppen. Viktigt är då att förmedla självmedkänsla och en förståelse för varför det kan vara så. Prata gärna om saker som kan hjälpa, såsom massage, yoga, promenader eller annan träning.

För alla?

Övningen passar i grunden alla men behöver anpassas för ungdomar och föräldrar. Hoppa över steg ett av övningen och låt ungdomar och föräldrar markera hur det känns i kroppen på redan färdigritade figurer.

I kroppen är det som om jag var av glas och det sprack inuti. Jag skakar invändigt. Rädd att gå sönder. Ett hål i magen. Tomhet. Rödfärg inuti. Hjärtat brakar. Det fattas en pusselbit i hjärtat, som jag vill hitta.

FLICKA 11 ÅR

Det kan också göra ont i armarna.

FLICKA 13 ÅR

Det sitter som ett hårt bälte i midjan. Jag har ont i armarna. Det är en blandning mellan sorg och lycka. Jag försöker dölja det negativa. På min tallrik som jag målat är jag glad och glittrig, utåt.

FLICKA 13 ÅR

ÖVNING: INUTI- OCH UTANPÅKÄNSLOR

Samtala om vad det är som känns inuti kroppen och vad personen visar utåt. På en papperstallrik kan de måla ett ansikte och ett känslouttryck som de visar utåt. Sätt fast tallriken vid bilden i helkroppsfigur och samtala om skillnaden. Den här övningen syftar till att närma sig frågorna: Hur känner jag och vad visar jag för andra? När kan jag prata om vad jag känner och när behöver jag skydda och värna mitt innersta? Vem kan jag visa mitt inre för? För gärna samtal med barnen kring när det kan vara bra att visa känslor och när det kan vara bra att inte visa. Bra att ledaren kan förmedla att det inte är fel att det finns en diskrepans mellan det en känner och det en visar, samtidigt som det är viktigt att också kunna be om hjälp.

ORO INFÖR FÖRÄNDRINGAR I FRAMTIDEN

I samband med ett dödsfall sker många förändringar. Känslor som rädsla och oro inför framtiden kan vara starka. Under den här träffen samtalar deltagarna om vad som blivit annorlunda. Barn och ungdomar kan vara upptagna av tankar kring om föräldern ska träffa en ny partner. Föräldrar å andra sidan, kanske redan har träffat en ny partner och oroar sig för att det kan skada barnen. De kan också ha tankar på om det ska hända eller om det är möjligt att engagera sig igen. Även om detta inte har skett, kan barn, ungdomar och vuxna känna oro. Det är angeläget att ägna frågan uppmärksamhet. Man bör lyfta fram vad de är rädda ska hända om det kommer en ny partner. Ett sätt att närma sig frågan är att utgå från modellen Det finns plats för många i hjärtat. (Övning från M Straume, Bergens kriscenter).

Rita ett hjärta och säg: Två vuxna träffas och så blir det kärlek. Rita en röd rand runt hjärtat och säg: Ett barn föds, det blir mer kärlek. Nytt barn, ny röd rand runt hjärtat. En förälder dör och det blir sorg runt hjärtat för alltid. Rita en svart tjock linje runt den yttre linjen. Berätta att det går en tid och det kan komma mer kärlek. Rita en ny röd rand runt den svarta linjen och säg att det finns plats även för den kärleken. Den tar inte bort någon av de andra ränderna.

AVSLUTANDE RUNDA

AVSLUTNINGSCEREMONI

PARALLELL FÖRÄLDRAGRUPP

Många av delarna som tas upp ovan kan användas även i föräldragruppen. Istället för att rita av kroppen kan vuxna använda papper med förtryckta konturer av en kropp, där de kan få markera var de kan lokalisera sina egna känslor och eventuella smärtpunkter. Viktigt är att diskussionen berör hur föräldrarna kan hjälpa barnen att både visa och skydda sina känslor och att föräldrarna får prata om och dela sina erfarenheter och utmaningar kopplat till detta.

GRUPPTRÄFF 6

Minnen

TEMA: Ljusa minnen, plågsamma minnen och pinsamma minnen.

SYFTE: Hitta sätt att samla på minnen och komma ihåg den döda.

Under den här träffen förs samtal om minnen och ledaren kan också ge tips på vad deltagarna kan fortsätta att göra hemma. Prata om vad de gör redan nu för att minnas. Det kan vara svårt att tänka på den som har dött. Då undviker man kanske att minnas något om personen. Det kan också dyka upp både svåra och pinsamma minnen. Det är viktigt att ledarna påminner om att det också finns svåra minnen. Sådana kan kännas förbjudna att prata om. Ett sätt är att be barnen att berätta eller tänka på om det finns något de saknar av den döde. Ibland kan minnen vara så svåra och plågsamma att barnen kanske inte ens vill prata om dem. Ett råd till barnen kan vara att skriva om dem i stället eller berätta för någon person de litar på. Tänk på att aldrig pressa barnen att berätta om något de inte vill säga. Tipsa gärna barnen om att de kan skriva med ”osynligt bläck” eller inte trycka fram stiftet i pennan om det känns allt för känsligt.

VÄLKOMMEN OCH INLEDANDE ÖVNING

Under denna träff finns flera rekommenderade övningar att genomföra. Därför kan det vara lämpligt att inleda med Rundan som en första övning där syftet dels är att få en bild av hur var och en mår, dels att alla ska få komma till tals.

För alla?

Rundan passar alla åldrar.

GENOMGÅNG AV REGLER

ÖVNING – BILDER OCH MINNESSAKER

Till denna träff tar deltagarna med ett fotografi och en minnessak från den döde som hen får visa för gruppen. Var noga med att alla barn får uppmärksamhet när de framför sin berättelse. När gruppen är klar, lägger alla sina saker i tur och ordning på den plats som ledarna anvisar. Det ska vara en lugn avskild plats där sakerna får ligga i fred. Om möjligt, låt varje barn tända ett ljus vid platsen.

För alla?

Övningen passar för alla åldrar.

EXEMPEL PÅ ANDRA ÖVNINGAR

Här kan ledaren introducera och inspirera till olika övningar som barnet kan göra hemma ensam, eller tillsammans med en vuxen.

Minnesburk – Övningen passar för alla åldrar och kan också vara lämplig att göra tillsammans familjevis. Under rubriken Övningar i slutet av boken ges närmare beskrivning av vilket material som behövs och hur man går tillväga.

Minnesbok – För att samla minnen kan det vara bra att göra en minnesbok. Barn som inte vet så mycket om den döda kan fråga den andra föräldern, vänner eller släktingar och på så sätt få reda på mer. Av en anteckningsbok utan linjer kan man

skapa en vacker minnesbok genom att rita och måla, klistra in bilder, dikter, foton, recept och skriva ner roliga saker man gjort tillsammans.

Minneslåda – En annan metod är att samla minnessaker i en vacker låda. På framsidan av lådan kan man sätta ett foto av ett lyckligt ögonblick med den döda tillsammans med gruppdeltagaren.

Minnescollage – Samla många sorters tidningar, kataloger, reklamblad. Se till att det finns papper, färgpennor, lim och saxar. Låt deltagarna leta efter och klippa ut bilder som påminner dem om den döde och sätta ihop till ett collage.

För alla?

Samtliga övningar passar för alla åldrar.

AVSLUTANDE RUNDA

AVSLUTNINGSCEREMONI

PARALLELL FÖRÄLDRAGRUPP

I föräldragruppen är det också bra om deltagaren har med ett foto eller annan minnessak från personen som har dött. Det här blir ett tillfälle att knyta an på nytt och återskapa en relation till personen som är död, också inför gruppen. Det är också viktigt att prata om föräldrarnas roll i att stödja och hjälpa barnen att både prata om den döda och fylla på minnen. Som ledare är det bra att föra en diskussion om vikten av nyansera bilden av den som är död. Att det är okej att både prata om de minnen som är positiva, men också om de minnen som är svårare.



GRUPPTRÄFF 7

Vad hjälper?

TEMA: Vad hjälper när jag vill vara nära sorgens känslor?

När jag vill minnas, när jag vill glömma?

SYFTE: Att lära av varandra, dela erfarenheter.

Fram till denna gruppträff har barnen arbetat med många svåra teman som handlat om förlusten. De har behövt gå tillbaka i minnet och minnas det svåra. Att minnas i stället för att glömma är en stor del i sorgearbetet. Detta är en viktig komponent när det handlar om att förstå vad som hänt. Det blir begripligt och på så sätt möjligt att foga ihop sin livshistoria. Det är den grunden som krävs för att på sikt ha möjlighet att bemästra den nya situationen.

VÄLKOMMEN OCH INLEDANDE ÖVNING

Under denna träff finns flera rekommenderade övningar att genomföra. Därför kan det vara lämpligt att inleda med rundan som en första övning där syftet dels är att få en bild av hur var och en mår, dels att alla ska få komma till tals.

För alla?

Rundan passar alla åldrar.

GENOMGÅNG AV REGLER

NÄRMARE INTRODUKTION AV TEMA

Deltagarna i gruppen har hunnit bli mer bekanta med varandra och varandras berättelser. Gissningsvis är de både nyfikna på hur andra gör och har mycket att dela med sig. Det handlar båda om att minnas, glömma och kunna vara i kontakt med sorgens känslor. Be barnen att tänka efter på egen hand och anteckna vad som har varit till hjälp för dem. Samtala därefter i gruppen.

Ledarnas uppgift är att bekräfta att det går att lära av varandra. Ibland är det viktigt att minnas och det kan kännas skönt att vara nära sorgens känslor. Ibland är minnen så påträngande och svåra att det är skönt att få vila från dem. Barnen kan berätta hur de gör för att minnas. Det kan handla om att titta i fotoalbum, titta i minneslådan, lyssna på musik, besöka graven eller att prata om den som är borta. Många barn liksom vuxna finner tröst i att tända ljus och stå en stund i tystnad vid ljusbäraren i en kyrka. Många gånger behövs konkreta råd och tips, som till exempel att prata med en vuxen om något som tynger, eller att söka stöd och tröst i familjen och hos kamrater. Ibland är det skönt att få leka och skratta trots det svåra. Som ledare är det viktigt att tänka ut roliga lekar och att det finns tillgång till sällskapsspel och beredskap för att avbryta samtalen till förmån för en lek eller spel. Värdet av att skriva ner sina upplevelser och tankar är stort och många som skriver dagbok har stor glädje av det. Ibland kan det upplevas som svårt, särskilt för den ovane. Det kan finnas en rädsla att någon annan ska läsa det som skrivits. Osynligt bläck kan vara en ide.

Låt gärna gruppen dela med sig av tips och förslag på saker som brukar hjälpa dem och samla dessa till en första-hjälpen-låda som alla deltagare kan få med sig hem och ta fram dagar och stunder som känns extra tunga och svåra.

FÖRSLAG PÅ OLIKA ÖVNINGAR

Expressive writing – flödesskrivning

Den amerikanske psykologen James W. Pennebaker introducerade på 1980- talet en ny metod där man skulle hantera och bearbeta sina känslor genom att skriva. Metoden kallas *Expressive Writing*. Den går ut på att skriva 15 minuter varje dag, utan tanke på stavning, grammatik eller att det ska vara en sammanhållen berättelse. Deltagarna får skriva så fritt som möjligt om tankar och känslor och fortsätta på samma sätt att skriva om händelsen under fem dagar. Forskning visar på goda effekter av denna metod även efter en lång tid. Låt deltagarna testa *Expressive writing* under 15 minuter enligt instruktioner ovan.

För alla?

Övningen passar framförallt ungdomar och vuxna.

Skriv en saga eller berättelse – Att skriva sagor och berättelser vid kriser är bra redskap som ger möjlighet att arbeta med egna teman. Sagor kan vara läkande utan att berättaren behöver avslöja så mycket om sig själv och sina problem. Längst bak under rubriken Övningar ges lite fler uppslag och idéer för att komma igång med skrivandet. Bland annat beskrivs modellen sexbitarsberättelse närmare.

För alla?

Övningen passar framförallt barn, men kan anpassas så att den fungerar även för äldre.

AVSLUTANDE RUNDA

AVSLUTNINGSCEREMONI

PARALLELL FÖRÄLDRAGRUPP

I föräldragruppen ligger fokus på vad barnen behöver för att må bättre. Ett sätt är att låta föräldrarna göra ett diagram för att se om det finns vissa tillfällen där barnet mår sämre och där saknaden är större. Om det finns ett mönster kan föräldrar tillsammans hjälpas åt att hitta sätt att proaktivt stödja barnen. Att dela erfarenheter kring vad som fungerat bra i en familj kan också ge idéer och stöd för en annan familj. Under denna gruppträff är det även lämpligt att introducera *expressive writing*. Genom att prova på metoden själva kan föräldrarna erbjuda ett stöd till sina barn och tonåringar att komma igång och prova metoden.

GRUPPTRÄFF 8

Mitt nätverk

TEMA: Min familj, mina vänner och släktingar.

SYFTE: Till vem går jag då jag behöver stöd och tröst?

Denna träff har fokus på vilka viktiga personer som nu finns i barnets liv. Att hjälpa barnen att kartlägga detta är särskilt viktigt när tillvaron och familjen förändrats. För barn är det inte alltid enkelt att veta vilka människor som finns i deras närhet och som de kan få stöd av.

VÄLKOMMEN OCH INLEDANDE ÖVNING

Under denna träff finns flera rekommenderade övningar att genomföra. Därför kan det vara lämpligt att inleda med Rundan som en första övning där syftet dels är att få en bild av hur var och en mår, dels att alla ska få komma till tals. Rundan passar alla åldrar.

GENOMGÅNG AV REGLER

ÖVNING NÄTVERKSKARTA

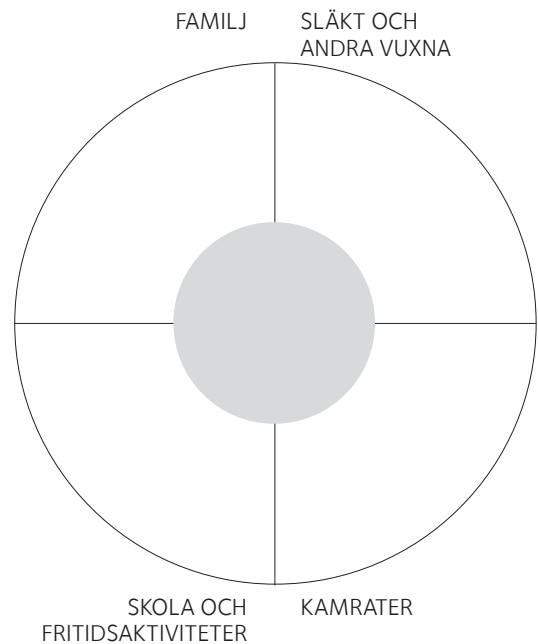
En bra uppgift tillsammans med ledare är att barnen får rita sig själva och sitt nätverk, antingen i en bild eller genom att göra en egen nätverkskarta. En sådan går att göra på många olika sätt. Det vanligaste är att rita en stor cirkel på ett papper och dela den i fyra fält, där varje del representerar ett område. Områdena är familj, släkt och andra vuxna, skola och fritidsaktiviteter, samt kamrater. Barnet ritat sig själva i mitten, skriver sitt namn eller skriver bara jag. Det går också bra att teckna en bild av sig. Därefter skriver han eller hon in viktiga personer i respektive fält.

Som ledare är det viktigt att ställa frågor och inventera resurser hos barnet. Många gånger väcker det förvåning när det blir synligt hur många personer som faktiskt finns i deras omedelbara omgivning eller omvänt om det är få personer. En angelägen påminnelse är att detta är en bild av ögonblicket just nu och att förhållanden kan förändras och till och med förbättras!

Barnen kan få uppslag att höra av sig till någon de inte träffat på länge. Det kan också resultera i att ta kontakt och föreslå något tillsammans med en kamrat. I de fall nätverket framstår som bristfälligt är det av vikt att återkomma till frågan i ett enskilt samtal. Eventuellt kan det också vara något att förhöra sig om med vårdnadshavare. Kom ihåg att antalet irriterade personer inte säger något om kontakternas kvalitet.

För alla?

Övningen fungerar för alla åldrar.



ÖVNING – MIN HJÄLPANDE HAND

Ibland känner man sig ensam. Det kan vara betydelsefullt att identifiera människor som kan vara till hjälp och stöd.

Deltagaren ritar av sin hand på ett papper. Ställ frågorna: Till vem går jag när jag känner mig ensam? Hos vem får jag hjälp och stöd?

Deltagaren skriver dit namnen på hjälparna i den avritade handen. Om ett barn har svårt att komma ihåg personer som kan vara till stöd, får ledaren vara aktiv och ställa frågor om personer som finns på nätverkskartan. Kanske har någon blivit bortglömd? Detta kan också ge information om ett alldeles för ensamt barn, där ledaren behöver hjälpa till att på sikt hitta kontakter.

Ibland kan det förekomma att barn skriver in ett älskat djur som ger stöd och tröst. Djur är ofta fina vänner och är fantastiska på att bevara hemligheter. Viktigt är dock att dessa djur inte får ersätta mänskliga kontakter.

För alla?

Övningen fungerar för alla åldrar.



AVSLUTANDE RUNDA

AVSLUTNINGSCEREMONI

PARALLELL FÖRÄLDRAGRUPP

Båda övningarna som genomförs i barn- och ungdomsgrupperna kan användas även i föräldragruppen. Genom att föräldrarna fyller i sin egen nätverkskarta och funderar över vilka som kan vara familjens hjälpande hand, går det enklare att föra samtal med barnen efteråt.

GRUPPTRÄFF 9

Då, nu och framtid – den egna personen

TEMA: Hur var det då? Hur är det nu? Hur blir framtiden?

SYFTE: Utforska hopp och fruktan inför framtiden.

Det är dags för en tillbakablick eftersom det närmare sig avslut för gruppen. Vilka teman har ni arbetat med? Viktigt att se tillbaka på vad som har hänt och ställa frågorna, hur var det då, hur är det nu och börja tänka på framtiden. När det värsta redan har hänt, kan det vara svårt att tänka på framtiden. Genom att föra in samtalet på framtid, förmedlas ett hopp och en tro på att framtiden är möjlig. Det kan vara bra att tillsammans fundera på vad det finns för positivt och som är möjligt att bygga vidare på.

Barnen kan fundera på om det går att samla på goda ögonblick. För vissa barn passar det att fotografera goda och roliga ögonblick i livet. Ett annat sätt är att hitta minst en bra sak varje dag och skriva ner den. Inte sällan upptäcker barnen i grupp att de fått nya vänner i gruppen, som de även fortsättningsvis vill hålla kontakt med. Det är vanligt att barnen byter adresser. Låt dem skötta detta utan inblandning.

VÄLKOMMEN OCH INLEDANDE ÖVNING

Under denna träff finns flera rekommenderade övningar att genomföra. Därför kan det vara lämpligt att inleda med Rundan som en första övning där syftet dels är att få en bild av hur var och en mår, dels att alla ska få komma till tals. Rundan passar alla åldrar.

GENOMGÅNG AV REGLER

ÖVNING – DÅTID, NUTID OCH FRAMTID

Låt barnen göra tre ringar på ett papper och skriva under varje ring – *då*, *nu* och *framtid*. Ta en stund för att tänka efter hur deras tankar och känslor var, vid dödsfallet (då), hur de är nu och vad de tänker om framtiden. Be dem därefter att ge känslor och tankar form och färg i varje ring.

För alla?

Denna övning fungerar bra oavsett ålder.

Då var det svårt och smärtsamt. Nu är det krångligt och trassligt som en knut. Sen hoppas jag att det löser upp sig.

FLICKA 11 ÅR



ÖVNING – VAD VISAR JAG UTÅT? VAD RYMS INUTI?

Den här övningen syftar till att närma sig frågorna: Vem är jag? Hur ser andra på mig? Hur ser jag på mig själv? Vad i mitt innersta behöver jag skydda och värna? Finns det någonting inuti som jag behöver börja visa utåt också? Vem kan jag visa mitt inre för?

Varje barn får en tom skokartong (eller annan låda). Se till att det finns rikligt med användbart material för dekoration, lim och saxar. Tänk på att ta med även sådant som inte uppfattas som vackert och glöm inte svart silkespapper. Uppgiften är att deltagaren får föreställa sig att lådan är den egna personen, där utsidan på lådan är det de visar upp utåt och hur de vill bli uppfattade och insidan av lådan är hur det känns inuti. Deltagarna får först dekorera utsidan så att den stämmer överens med det de visar utåt. Nästa steg är att ta av locket och dekorera lådans insida. Där ska de med hjälp av materialet synliggöra känslorna som finns på insidan och det inuti som de är rädda om, som de vill skydda och inte visa för vem som helst.

ÖVNING – HELA MÄNNISKAN HJULET

En övning som syftar till att hitta balans i livet. Övningen finns beskriven i slutet av boken under rubriken *Övningar, lekar och arbetsblad*.

AVSLUTANDE RUNDA

AVSLUTNINGSCEREMONI

PARALLELL FÖRÄLDRAGRUPP

Under denna träff handlar det mycket om att se framåt, våga planera för och tro på en framtid för de efterlevande. En viktig roll för ledaren i såväl barn- som föräldragrupp är att kunna förmedla det hoppet. Föräldrarna kan med fördel göra övningen dåtid, nutid och framtid som genomförs i barn- och ungdomsgrupperna.

Både barn, ungdomar och föräldrar kan ha stor nytta av att fylla i sina hjul i övningen *Hela människan hjulet*, då det ger en bild av hur det är nu och vad som är möjligt att i en framtid förändra.

Vad händer efter döden?

TEMA: Livsåskådningsfrågor och olika trosinriktningar.

SYFTE: Det finns inte rätt eller fel sätt att tänka på. Det finns bara olika sätt att tänka på.

Till grupperna är barn välkomna oavsett familjernas tro och livsåskådning. I praktiken innebär det att det kommer barn från hem med olika trosinriktningar och traditioner. Oavsett vad vi vuxna tror på eller om barn har en tro eller inte, är det av stor vikt att hjälpa dem att formulera sina tankar i en miljö som uppfattas som trygg och icke dömande. På ett smärtsamt sätt har barnen erfarit att världen inte är god. Den som tidigare haft en tro kan hamna i allvarliga tvivel. På samma sätt som vuxna, har de ofta funderingar på varför det händer och hur det kunde få ske. Existentiella frågor berör också barnen. Funderingar på himlens vara eller inte vara återkommer ofta hos barn som förlorat en nära anhörig. Det finns undersökningar som visar att barn vare sig de kommer från kristna hem eller inte verkar ha ett behov av att placera den döda föräldern på en trygg plats. Denna trygga plats är ofta belägen i himlen. Andra kan tänka att de bär sin förälder i hjärtat. Barnen har ofta många egna tankar och frågor. Som ledare kan det vara frestande att presentera färdiga svar. Det är inte fel att som ledare talar om vad man själv tror, men låt det vara en öppen fråga. Barnen behöver möjlighet att skapa sina egna inre bilder av hur det kan vara. Frågan om vad som händer efter döden har sysselsatt människor i alla tider. Det finns fantastiska berättelser och målande bilder i den kristna Bibeln, liksom i andra religioners heliga skrifter. Till det finns det en mängd skönlitteratur som behandlar frågorna. Astrid Lindgren har bidragit med tankar om död och döds-



riken i flera av sina böcker, som många barn har läst. Om till exempel Ryttagården i Körsbärsdalen och landet Nangijala på andra sidan stjärnorna och Nangilima som ligger därbortom. Ägna denna gång åt att samtala om dessa frågor.

VÄLKOMMEN OCH INLEDANDE ÖVNING

Det kan vara lämpligt att inleda med Rundan som en första övning där syftet dels är att få en bild av hur var och en mår, dels att alla ska få komma till tals. Rundan passar alla åldrar.

GENOMGÅNG AV REGLER

ÖVNING

Låt deltagarna ställa frågor och berätta hur de tänker om vad som händer efter döden. Frågelåda kan användas om det passar gruppen. Skapa utrymme så att deltagarna får möjlighet att måla bilder eller göra kollage av hur de själva tror att det är.

AVSLUTANDE RUNDA

AVSLUTNINGSCEREMONI

PARALLELL FÖRÄLDRAGRUPP

I föräldragruppen förs samtal om hur föräldrarna pratar med sina barn om vad som händer efter döden? Vad tror de själva? Som ledare är det viktigt att hålla diskussionen saklig och att förmedla att man kan tänka på många olika sätt.

*Jag tror det är som skärgården i himlen, men finare,
blommigare och ljusare.*

FLICKA 13 ÅR

GRUPPTRÄFF 11

Utrymme för särskilda teman

TEMA: Ett tidigare använt tema som tas upp på nytt. Eller ett nytt tema utifrån särskilda omständigheter.

SYFTE: Dela erfarenheter.

Det är bra att planera in ett extra tillfälle då gruppen kan arbeta vidare med frågor man inte hunnit med eller vill och behöver lägga mer tid på. Det är inte ovanligt att träffarna om känslor, minnen och den egna personen kan behöva lite extra tid. Det kan också finnas behov av tid för att lyfta särskilda teman utifrån barnens behov; till exempel plötslig död eller våldsamt död, självmord, alkohol, psykisk sjukdom och att bo i familjehem.

GRUPPTRÄFF 12

Avslut – ta farväl

TEMA: Att ta farväl av den döda, av gruppen och av ledarna.

SYFTE: Att avsluta det sammanhang som gruppen varit.

Gruppens avslutning är lika viktig som starten. Avskedet kan göras på olika sätt. Den sista gången ska vara stämningsfull och innehålla ritualer för att ta avsked. Det ska kännas högtidligt, bjud gärna på något extra. Samtala om vad gruppen betytt för var och en.

VÄLKOMMEN OCH INLEDANDE ÖVNING

Viktigt att tydligt markera att det är sista gången som gruppen träffas. Knyt gärna ihop det med rundan där barnen kan få tänka kring och känna kring detta.

För alla?

Rundan passar alla.

ÖVNING: SKRIV EN HÄLSNING TILL DEN SOM DÖTT

En övning som brukar vara uppskattad är möjligheten att få skriva ett meddelande till den döde där deltagaren kan förmedla något de önskar att de sagt. Syftet är att klargöra vad den döda betydde och formulera ett viktigt meddelande. Ledaren bestämmer hur mycket tid som ska läggas på övningen. Övningen kan exempelvis formuleras som Om jag fick fem minuter skulle jag säga det här till dig (I Gamberg Nielsen, 2001).

Olika ritualer kan sedan användas. Meddelandet kan rullas eller vikas ihop och placeras i botten på en blomkruka. Sedan kan barnen få fylla på med jord och plantera en för årstiden lämplig blomsterlök. Med en äggkartong av papper kan du göra nästan likadant men dela upp äggkartongen, genom att skära ut så att alla får ett fack var. Lägg i det lilla brevet, fyll på med jord och en liten planta. Gå gemensamt till ett vat-tendrag där de små äggkartongbitarna med blommor får segla i väg. Brevet kan också eldas upp eller klistras igen och sparas för framtiden. En del barn vill ta med brevet och lägga vid graven. Låt deltagarna komma fram till ett sätt som känns bra.

För alla?

Övningen passar för alla åldrar.

AVSLUTANDE RUNDA

I en avslutande runda kan det vara bra att låta deltagaren summera vad de tar med sig från stödgruppen och hur de upplevt det? Rundan kan också ersättas med en fyra hörnövning där ledaren förberett ett antal påståenden.

AVSLUTNINGSCEREMONI

Det är vanligt att gruppen vid sista tillfället samlas för att äta något tillsammans för att markera avslut under trevliga former. En rekommendation är att informera om att det finns olika former av stöd och hjälp för den som behöver. Det material som har producerats delas ut till deltagarna. Barnen som haft tillgång till ett trygghetsobjekt får ofta möjlighet att ta med sig detta hem, något som brukar vara uppskattat.

PARALLELL FÖRÄLDRAGRUPP

Delarna som beskrivs ovan kan användas även i föräldragruppen och med fördel kan avskedsritual och gemensam måltid ske tillsammans.

Slutord

I de inledande delarna av boken beskrevs olika teorier kring vad det är som kan hjälpa barn och ungdomar i sorg, hur barn och unga kan få stöd i att bearbeta sin sorg. Sammanfattningsvis kan vi säga att det hjälper att träffa och dela erfarenheter med andra i liknande situation, men också förstå att sorg tar tid och går upp och ner. Barn och tonåringar behöver stöd inom familjen och veta att de kommer att tas om hand även fortsättningsvis och få stöd när de behöver. Sorgearbete är i stor utsträckning ett minnesarbete. Vi behöver hjälp att minnas för att kunna skapa en ny relation med den döde och på så sätt behålla banden. För de som inte har egna minnen kan omgivningen hjälpa till med att bygga och återskapa historia genom att bistå med fotografier, berättelser, minnen och hågkomster om den döde. Familjen behöver hitta ett sätt att göra den gemensamma sorgen talbar. Barn och tonåringar kan få bra hjälp av att delta i parallella pedagogiska grupper tillsammans med föräldrar/förälder. Att förstå och begripa vad som hänt på åldersadekvat nivå är viktigt för känslan av sammanhang – KASAM – och betydelsefullt för att kunna hitta nya hanteringsstrategier. Barn och tonåringar i likhet med vuxna kan sakna referenser och ord för att tala om det svåra, konstnärliga språk kan uppväcka minnen och tankar som kommer ut på ett annat sätt än orden och göra det mer begripligt. Avspänning och självmedkänsla gör att avslappningen ökar och spänningar i kroppen minskar. Att förstå sina känslor gör det möjligt att visa dem och berätta för omgivningen för att få stöd och tröst. Det ger också en möjlighet att visa sig själv mer förståelse och medkänsla.

Tack!

Mycket har hänt sedan den första upplagan gavs ut, både i mitt privatliv och inom detta betydelsefulla område. Jag känner stor tacksamhet över att än en gång få förtroendet att ge mitt bidrag till det viktiga arbete att lyfta och synliggöra barn, ungdomar och familjer som sörjer.

Ett stort tack till Svenska kyrkan, Stockholms stift för denna möjlighet, som initierades av stiftsdiakon Bodil Ivarsson och som därefter övertagits av hennes efterträdare Lena Bergman, som bistått med många goda idéer och stöd i arbetet med att färdigställa materialet, liksom till Martina Croner och Eva Widegren Snällström som arbetat med text, korrektur och layout.

Jag vill också rikta ett stort tack till Siri som generöst har delat med sig av sina bilder till denna upplaga.

Jag vill också tacka alla dem som använt materialet från den förra upplagan i grupper för barn och unga i sorg. Ni är många som fört arbetet vidare. Särskilt vill jag tacka styrgruppen för Barn och sorg i Umeå samt de gruppleddare som arbetat med grupperna för att de så generöst har delat med sig av sina metoder och erfarenheter till denna upplaga av boken. Jag vill även rikta ett stort tack till styrgruppen för Barn i sorg i Falun för det arbete ni gör och för era reflektioner som blivit värdefulla i mitt arbete med denna upplaga.

Självklart vill jag också tacka kollegan och vännen Ulla Forinder som delat med sig av sin djupa kunskap. Sist, men inte minst, vill jag också tacka min goda vän, kollega och förebild Lotta Polfeldt, som under många år tålmodigt och inspirerande arbetat inom detta område. Utöver alla dessa viktiga personer som bidragit på olika sätt till bokens framväxt bär jag också med mig och tackar de barn och vuxna som jag mött och fått förtroendet att följa i det allra svåraste och som lärt mig mycket om detta stora och komplexa ämne.

Ett tack också till min mamma som gav mig livet.

Leksand, december 2018

Klara Yvonne Klingspor (fd Jonsson)

Övningar, lekar och arbetsblad

ÅTERKOMMANDE LEK/AKTIVITET

Här ges exempel på några allmänna aktiviteter som kan passa under den här punkten. Se även de förslag som ges under respektive gruppträff.

SAMTALSKORT • Utifrån en bestämd fråga får deltagarna välja en bild som symboliserar svaret på frågan. Exempel på frågor kan vara; *Så här känner jag mig idag* eller *Det här önskar jag*. Det finns färdiga bildpaket att köpa både i färg och i svart/vitt, men det går också bra att tillverka egna.

TERMOMETER • Ta temperaturen på gruppen genom att göra en stor termometer i papper på väggen graderad från 0–10. Låt var och en berätta varje gång var de befinner sig på skalan när det gäller stämningsläge. Det ger barnen en bild av hur de själva och gruppen har det, samtidigt som det kan fungera som ett enkelt utvärderingsinstrument för ledarna över hur barnen känner sig i processen över tid.

NÅGOT ATT HÅLLA I • Till de yngre barnen kan man skaffa några gosdjur och lägga i en korg. Låt alla välja varsitt gosdjur den första gruppträffen. Vid varje tillfälle finns därefter möjligheten att ha sitt djur under träffarna. Till tonåringar och vuxna kan man istället ordna små stressbollar i plysch, som är lagom stora och sköna att hålla i handen. De brukar vara uppskattade att hålla i, leka med eller använda i kastlekar. De finns att beställa, men för den som vill går de enkelt att tillverka på egen hand.

BREVLÅDA • Introducera en hemlig brevlåda där var och en anonymt kan lägga lappar med frågor. Det ger ett bra underlag för att senare ta upp nya frågor.

KNUTEN • Samarbeta för att lösa en uppgift och ha roligt. Budskapet är: Hur trassligt det än kan se ut går det att lösa om man hjälps åt. Bilda en tät ring tillsammans. Alla blundar och sträcker in händerna i mitten av ringen. Nu gäller det att i blindo hitta två händer att ta tag i, en i varje hand. Ledaren kan vara till god hjälp och se till så att alla har någon att hålla i, speciellt när det gäller mindre barn. När alla håller varandra i händerna får man öppna ögonen. Nu ska man lösa ut virrvarret av händer som har bildats utan att släppa taget om händerna. Det kan ta en stund att lösa upp själva knuten. Om det fungerar som det ska funkar som det ska blir det i slutet till en stor ring där alla håller varandra i händerna. Någon gång kan det bli två ringar och det gör inget. Knuten är i alla fall löst och det finns inte rätt eller fel sätt att lösa detta på. Resultatet kan bli olika.

FÖLJA JOHN MED MUSIK • Lämpar sig för alla åldrar, som ett uppvärmningsavspänningspass. Musik kan anpassas så den passar olika åldersgrupper. Syftar till att ge avslappning, uppvärmning genom dansrörelse. En bra ingång till samtal och andra övningar som hör till ett tema. Alla deltagare, även ledare står i cirkel. Se till att ha tre låtar i olika takt inspelade. Bestäm vem som ska vara John, det vill säga den som leder övningen. Starta musiken och låta den som är John börja med några rörelser som passar till musiken. Alla härmar John och gör likadant. John lämnar med en gest över till nästa person i cirkeln som då blir John och hittar på en ny rörelse, som alla i cirkeln gör likadant. John lämnar över till ny person som blir ledare och som alla följer. Alla ska ha varit John minst en gång innan övningen avslutas. Det går bra att göra flera varv om deltagarna vill. Tänk på att var och en gör efter sin förmåga och glöm inte att säga att det inte finns rätt eller fel. Någon kanske rör axlar försiktigt upp och ner och någon annan tar ut rörelserna mer – helheten blir bra och deltagarna blir uppvärmda och avslappnade.

AVSLUTNINGSOVNINGAR

BLIXTEN • Alla ställer sig i en stor cirkel och håller varandra i hand. Även ledare. En person trycker lätt med sin högra hand på den personens hand som hen håller i. Den som fått trycket (Blixten) i sin hand skickar vidare genom att trycka nästa hand till höger. Därefter skickas signalen till nästa och nästa till dess Blixten har gått runt i cirkeln. Blixten kan varieras så att den blir mer utmanande för äldre barn. Till exempel genom att använda sig av dubbeltryck för att vända håll.

STENAR I BURK • Eftersom gruppen träffas under en avgränsad tid och det kan finnas en känslighet inför avsked, behöver gruppen förberedas på att träffarna både har en början och ett slut. En användbar ritual är att lägga stenar i en burk, lika många stenar som antal träffar. Deltagarna får sedan turas om att ta bort en sten för varje gång gruppen träffas. Introducera ritualen under första träffen och återvänd till den vid de andra träffarna.

RUNDAN

I rundan får alla deltagare tala, en person i taget. Syftet med övningen är att få en liten bild av hur var och en mår. Det kan vara bra att ha en särskild pinne, sten, eller liknande som den som talar håller i, medan alla andra lyssnar. Ledaren kan anpassa rundan till en specifik fråga och kan också bestämma om övriga deltagare i efterhand får kommentera något som sagts under rundan eller inte.

VÄRDERINGSÖVNINGAR

Värderingsövningar passar alla åldrar och lämpar sig också som gemensam övning med föräldrar och barn tillsammans. Frågorna, som anpassas efter ålder kan både beröra övergripande frågor och vara kopplade till ett speciellt tema. Dessa övningar går att göra på många olika sätt. Inför en ny grupp som ska lära känna varandra kan man till exempel ställa sig på en linje som i tanken utgörs av tid utifrån hur länge det var sedan som dödsfallet skedde, eller utifrån när man har sin födelsedag. På så sätt kommer deltagarna att prata med varandra och behöva justera var de står i förhållande till varandra.

FYRA HÖRN

Utifrån olika påståenden som representerar olika hörn i rummet, ställer sig deltagarna i det hörn som känns mest rätt – eller där de håller med påståendet. Frågor kan varieras utifrån det tema som behandlas vid tillfället. Börja med några oladdade övningsfrågor, exempelvis de som tycker bäst om vaniljglass ställer sig i hörn A, chokladglass i hörn B och så vidare. Efter det ställer man frågor utifrån aktuellt tema.

HÄR FÖLJER ETT EXEMPEL:

Hörn A – Barn ska alltid vara med på begravningar.

Hörn B – Barn ska aldrig vara med på begravningar.

Hörn C – Det beror på. Det kan vara olika för olika barn.

Hörn D – Om barn har stöd av vuxen ska de vara med.

Prata sedan två och två med varandra som ställt sig i samma hörn. Låt deltagarna sedan berätta i den större gruppen hur de tänkt.

ANPASSAD VARIANT AV FYRA HÖRN

Istället för att fysiskt röra sig mellan fyra hörn i ett rum, kan man istället göra en spelplan där ett A4-papper delas in i fyra fält. Det övre fältet har *Ja* i ett fält och *Nja* i det andra. De undre fälten har *Nje* och sedan *Nej*. Låt barnen välja en spelpjäs som deras representant. Ställ påståenden som de svarar på genom att flytta sin pjäs till ett fält. Barnen får berätta om varför de valde som de valde men kan passa. Ledaren får aldrig värdera barnens val utan bara bekräfta.

KORT FÖR JA OCH NEJ

Syfte med övningen är att visa vad man själv tycker utan att behöva prata och att få syn på vad andra tänker eller tycker. Det kan också bli underlag för samtal då det kan bli tydligt att fler tänker likadant. Passar både för barn och ungdomar. Dela ut två kort till varje person, där det gröna kortet representerar ja och det röda kortet nej. Ledaren läser upp olika påståenden som är relevanta för dagens tema och deltagarna tar därefter ställning till ja eller nej. Deltagarna får prata två och två om hur de valt och sedan förs diskussionen i helgrupp

Här är några exempel på påståenden:

- Det är bra att ha en begravning när någon dött.
- Begravningar är bara sorgliga.
- Barn borde inte vara med på begravningar.
- En begravning kan ge fina minnen.
- Det känns bra att besöka gravplatsen.
- Det är bra att ha fått se den döde.

RAKETEN

PASSAR: Yngre barn.

SYFTE: Att ha roligt tillsammans och att röra på sig.

GÖR SÅ HÄR: Deltagarna ställer sig i ring. En ledare (instruktör) ställer sig i mitten, för att visa och bestämma takten. Alla deltagare börjar överdrivet långsamt klappa händerna med stora rörelser från höger till vänstra sidan. Öka tempot i klappandet allt eftersom och börja stampa i samma takt i golvet. Snart ska raketerna åka iväg och deltagarna ska lägga till ett ljud, genom att och börja göra ljud som låter sch:a och vissla för att låta som en raket som startar. Leken avslutas med att alla kastar armarna upp mot taket, hoppar och gör ett visslande/tjutande ljud som ska likna en raket som lyfter mot skyn!

SKRIVA SAGA – BERÄTTELSE

Att arbeta med sagor vid kriser är bra redskap som ger möjlighet att arbeta med egna teman. Sagor kan vara läkande utan att berättaren behöver avslöja så mycket om sig själv och sina problem. Deltagarna kan göra en saga enskilt eller i grupp. Den som vill kan skapa bilder till sagan, eller lägga till musik och kanske dramatiska den och framföra i gruppen.

SEX-BITARS-BERÄTTELSE

Det kan vara lätt att skriva en saga eller berättelse om man vet hur en sådan brukar vara uppbyggd. Detta är en – modell som kallas för *sex-bitars-berättelse*. (Modellen kommer från Mohli Lahad som arbetar som psykoterapeut vid ett kriscenter i Tel Aviv). Alla sex delar ska användas och det vill säga: Vem är hjälten eller hjältninnan?

Vad är problemet? Vem eller vilka kan hjälpa? Vilka hinder eller prövningar dyker upp? (I sagor är det ofta tre prov som hjälten måste igenom). Hur klarar sig hjälten/hjältinnan igenom alla prövningarna?

1. Hjärte/hjältinna.
Beskriv vem han eller hon är.
2. Problemet.
Vad är det som ska lösas?
3. Vem, vilka eller vad kan hjälpa?
4. Vad finns det för hinder/prövningar?
Tre hinder, tre prov.
5. Hur hanterar hjälten/hjältinnan situationen?
6. Hur blev det?

Hur gick det sedan? Ja, det är en annan historia...

TILLVERKA EN MINNESBURK

Detta behövs

- En liten glasburk (storlek barnmatsburk med lock)
- Salt (vanligt hushållssalt)
- Fem tavelkritor i olika färger
- Fem tuschpennor eller kritor i samma färger som tavelkritorna
- Sex ark A4 papper
- Sex mindre kort i hårdare format ca. 10x15 (där ska minnen skrivas ner).
- En penna
- Plastfolie
- Lim

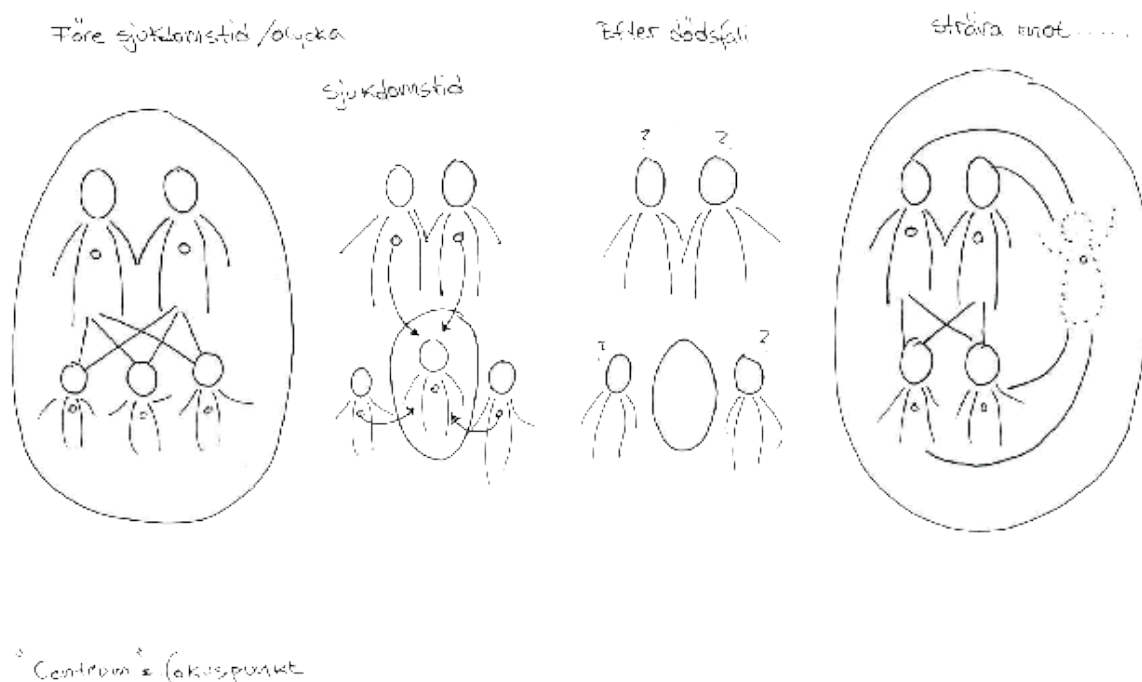
Så här gör man:

1. Fyll burken med salt.
2. Skriv ner fem minnen/egenskaper från person som är död.
3. Väl en färg för varje minne och måla en färgprick vid varje minne (samma färger som tavelkritorna).
4. Lägg ut de andra fem pappersarken på bordet och fördela saltet från burken med en hög på varje papper.
5. Färga saltet med tavelkrita genom att gnugga kritan fram och tillbaka i salthögen. Ju längre du håller på, desto starkare färg får saltet.
6. Ta upp ett papper med salt och håll försiktigt över saltet i burken. Gör likadant med alla salthögarna, så att färgen bildar olika lager ovanpå varandra. (Skaka inte burken, för då blandar sig de färgade saltlagren och resultatet blir grått och smutsigt).
7. När alla färgerna har hållits upp i burken, håll ett stadigt tag om burken och knacka den försiktigt mot bordsskivan så att saltet packas stadigt. Fyll på med vitt salt, så att burken blir alldeles proppfull. Sätt en sträng Karlssons klister runt burkens kant. Täck öppningen med en bit plastfolie. Låt limmet torka en stund. Skruva sedan på locket ordentligt. Klipp bort plastfolien som hänger utanför locket.

Nu har du en burk med minnen. Låt papperet där du skrivit ner de fem minnena ligga nära burken, så vet du att alltid vad varje färg betyder.

CENTRUM I FAMILJEN

Centrum i familjen visar hur kommunikation i en familj kan se ut före dödsfallet och efter – och vad familjen kan sträva emot. Passar barn, tonåringar och föräldrar. När det gäller barn och tonåringar behöver den introduceras ordentligt. Ge personerna namn och beskriv... Särskilt bra passar bilden för föräldrar för att beskriva hur det kan se ut i familjen och varför det är viktigt att arbeta med anknytningen igen mellan familjemedlemmarna. Syfte att visa hur kommunikationen mellan olika personer kan gå till i en familj som drabbas av att en svår förlust. Från hur alla har kontakt med alla och stöttar varandra, gör roliga saker ihop. Under sjukdomstid allt fokus på den sjuke och kommunikationen går mellan var och till den sjuke. Efter dödsfallet är det som om personerna blir isolerade och allt fokus är på det tomrum och saknad som uppstår. Den tredje bilden som kan vara familjens strävan är att var och en ska få en egen relation med den döde och att den finns med och att man hittar tillbaka till kommunikationen med varandra i familjen. Bilden kan var ett underlag för samtal så här kan det se ut... Hur tänker du? Hur skulle du önska att det var...? Att se förändring över tid och att börja föreställa sig en framtid.



HELA MÄNNISKAN HJULET

Modellen bygger på en metafor om vårt inre och yttre liv. Den inre kärnan eller navet, är en del av vad vi kan kalla för den egna kraften, men den kan likväl gå under termer som andligt, existentiellt, själsligt eller kanske *jaget*. Det är från denna mittpunkt som vi blickar ut mot omvärlden och förstår oss själva.

Det finns ett nav och utifrån detta går ekrar som delar in hjulet i fem delar, som;

- Familj och vänner
- Känslor
- Förstånd och tanke
- Kroppen
- Vilja och val

Runt ett hjul finns ett däck med den livgivande luften. Ibland händer det att vi inte mår så bra. Vi får helt enkelt punka och luft pyser ut, vi får svårigheter att driva vårt livshjul framåt. Att arbeta med hjulet är att helt enkelt se var punkan finns och i vilket område vi har fått punktering. Navet kan ha fått en ordentlig törn och tilliten den egna kraften och det goda kan försvinna. På samma sätt kan tilliten till Gud påverkas för troende. Det ska sägas att sorg i allra högsta grad påverkar hjulets alla delar.

- Familjen och relationer blir annorlunda.
- Orken blir försämrad.
- Det kan kännas som om förståndet försvinner då sorg påverkar kognitiva förmågan.
- Det är inte lika lätt att använda sin vilja och vara beslutsam.
- Kroppen gör ont och är trött.

Som steg ett i arbetet kan det vara värdefullt att var och en funderar över hur de själva har det och hur de olika delarna har påverkats. Som ledare kan du då bekräfta att det är på det sätt som sorgen yttrat sig.

Steg två i detta arbete kan det vara av stor nytta att se hur och om det går att förbättra någon del. Genom att ställa frågor som;

Kroppen – Hur kan Du göra för att känna lugn, ro och kanske frid? Vad kan Du göra för att kroppen ska må bättre ?

Förstånd och tanke – Att acceptera att det är som det är och försöka skapa nya enkla rutiner för att livet ska fungera hjälpligt.

Familj och vänner – Ta kontakt med någon, undersöka om det finns någon som du kan söka stöd och tröst hos.

Vilja och val – Att sätta upp små enkla mål och välja det som ger kraft och glädje och välja bort det som bara slukar energi.

Känslor – För vem kan jag visa mina känslor? Hur kan jag låta mina känslor få komma till uttryck och när?

Bilden av hjulet kan vara enkelt med fem tårtbitar och en rubrik i varje. Deltagarna kan välja om de vill skriva i sina hjul eller göra collage i dem.



Tips på litteratur om sorg för barn som anhöriga

Filosofiskt och trösterikt (Norrlands universitetssjukhus, mars 2018)

Aerts, J (2013) *Större än en dröm*. Rabén & Sjögren, Stockholm (Syskonförlust)

Hedin, A, Gustafsson, P (2018) *Stig*. Rabén & Sjögren, Stockholm (Syskonförlust)

Hole, A (2013) *Annas himmel* (Föräldraförlust)

Rottböl, G, Virke, E (2013) *Jon har ett svart hål i sitt röda hjärta*, Bonnier Carlsen

Shaun-Tan (2011) *Det röda trädet*, Kabusa Böcker

SORG – PLÖTSLIG DÖD, FÖRÄLDRAR

Barlac, P (2007) *Inte bara tennis*. Carlsen Förlag

Nelson, J (2016) *Jag ger dig solen*. Gilla Böcker

Oates, J (2006) *Efter kraschen tog jag mina vingar och flög iväg*. Bonnier Carlsen

Pajak, P (2014) *Kära döden*. Parabellum Nord

SORG – PLÖTSLIG DÖD, SYSKON ELLER ANDRA NÄRSTÅENDE

Bach, T (2013) *Det sista av sommaren*. Berghs

Nielsen, J (2017) *Himlen börjar här*. Gilla Böcker (Unga vuxna)

Petterson, H (...) *Joel är död*. Nypon förlag (Från 9 år eller lätt svenska)

Thun, M (1990) *Ängelungen*. Libris förlag (Barn/ungdom)

Öström, M (2017) *Vakuum*. Gilla Böcker (Ungdom och suicid)

FACKLITTERATUR FÖR BARN OCH UNGA

Berg, M (2012) *Dödsiktigt, jag också*. Vulcan

Sjöqvist, S (2005) *Du är hos mig ändå*. Wahlström & Widstrand

Fristorp, L (2001) *Överlevnadshandbok för den som verkligen behöver*. Rädda Barnen, Stockholm

Polfeldt, L (2006) *Kompisboken om sorg*. Rädda barnen, Stockholm.

Gyllenswärd, G, Polfeldt, L (2001) *Aldrig i livet*. Rädda Barnen, Stockholm

REFERENSER

Barnens rättigheter. Regeringskansliet. Stockholm

Antonowsky, A (2000) *Hälsans mysterium*. Natur & Kultur. Stockholm

Broberg, A, Risholm Mothander, P, Ivarsson, T (2008) *Anknytning i praktiken: tillämpningar av anknytningsteorin*. Natur och Kultur, Stockholm

Björklund, L, Gyllenswärd, G (2009) *Vägar i sorgen*. Natur & Kultur. Stockholm

Bowlby, J (1967) *Attachment and loss*. Tavistock institute of Human relations. London.

Bowlby, J (1978) *Separation, anger and anxiety*. The Tavistock insitute of Human relations.

Bowlby, J (1994) *En trygg bas*. Natur & Kultur. Stockholm.

Bowlby, J (2010) *En trygg bas – kliniska tillämpningar av anknytningsteorin*. Natur & Kultur Akademisk. Stockholm

Buber, M (2000) *Det mellanmännliga*. Dualis förlag. Stockholm

Byreus, K (1998) *Du har huvudrollen i ditt liv – om forumspel som pedagogisk metod för frigörelse och förändring*. Liber, Stockholm

Chesterson, K (2011) *När en förälder plötsligt dör*. Insidan. Stockholm

Crafoord, C (1993) *Barndomens återkomst, En psykoanalytisk och litterär studie*. Natur och Kultur. Stockholm

Csikszentmihály, M (1996) *Flow, den optimala upplevelsens psykologi*. Natur & Kultur. Stockholm

Cullberg, J (2003) *Kris och utveckling*. Natur & Kultur. Stockholm

De Salvo, L (2000) *Writing as a way of healing*. Beacon Press. Boston

Dodge, C, Raundalen, M red. (1983) *War, violence and Children in Uganda*. Oslo University

- Dyregrov, A (1990) *Barn i sorg*. Studentlitteratur. Lund
- Dyregrov, A (1994) *Att ta avsked – Ritualer som hjälper genom sorgen*. Rädda Barnen. Stockholm
- Dyregrov, A (2002) *Katastrofpsykologi*. Studentlitteratur. Lund
- Dyregrov, A (2006) *Beredskapsplan för skolan*. Studentlitteratur. Lund
- Dyregrov, A, Raundalen, M (2005) *Arbetsbok för barn och ungdomar som upplevde flodvågskatastrofen*. Rädda Barnen, Stockholm
- Dyregrov, A (2006) *Handbok för folk som vill sova bättre*. Studentlitteratur, Lund
- Ekvik, S (1996) *Tysta tårar*. Verbum förlag AB. Stockholm
- Freire, P (1978) *Pedagogik för förtryckta*. Gummesons förlag, Stockholm
- Forinder, U, Hagborg, E (2008) *Stödgrupper för barn och ungdomar*. Studentlitteratur. Lund
- Fyhr, G (2003) *Hur man möter människor i sorg*. Natur & Kultur. Stockholm
- Gamborg Nielsen, I (2006) *Min minnesbok, så länge jag minns finns du*. Rädda Barnen. Stockholm
- Garnezy, N, Rutter (1983) *Stressors of a childhood*. McGraw-Hill, New York
- Gillispie, A, Grönkvist, S, Hedrenius, S, Polfeldt L (2012) *Stödjande familjer i kris*. Gothia. Stockholm
- Gjaerum, B, Groholt, B (2006) *Att bemästra*. Svenska föreningen för psykisk hälsa, SfpH. Stockholm
- Greenwall-Lewis, P, Lippman, J, G (2004) *Helping children cope with the death of a parent – guide for the first year*. Praeger Publishing Group, Inc. USA
- Gordan, K (2004) *Professionella möten, utredande, stödjande och psykoterapeutiska*. Natur & Kultur. Stockholm
- Gyllenswärd, G (1997) *Stöd för barn i sorg*. Rädda Barnen. Stockholm
- Gyllenswärd, G (2002) *Detachment eller Continuing bonds*. S:t Lukas utbildningsinstitut, Stockholm
- Gyllenswärd, G (1999) *Sorg finns*. Rädda Barnen. Stockholm
- Hagborg, E, Ränge, O (2006) *Allvarsamma lekar*. Mareld. Stockholm
- Hagborg, E, Jonsson, KY (2010) *Hela människan hjulet – en samtalsmodell för livskunskap och känsla av sammanhang*. Studentlitteratur. Lund
- Hagborg, E, Forinder, U (2008) *Stödgrupper för barn och ungdomar*. Studentlitteratur, Lund
- Herman, J (1998) *Trauma och tillfrisknande*. Psykoterapihuset. Mölndal
- Ivarsson, P (2007) *Samtal med barn och ungdomar*. Gothia förlag. Stockholm
- Jarrat, C (1994) *Barn som sörjer*. Slussens förlag. Göteborg
- Klefbeck, J, Ogden, T (2003) *Barn och nätverk*. Liber. Stockholm
- Jonsson, KY (2005) *Om det kan hjälpa ett enda barn*. Uppsats. Institutet för uttryckande konstterapi, Stockholm
- Jonsson, KY (2007) *Borta men ändå nära*. Svenska kyrkan, Stockholms stift. Stockholm
- Knill, P, Fuchs, B (1995) *Minstrels of Soul. Intermodal Expressive Therapy*, Palmerston Press. Toronto
- Lennér Axelson, B (2010) *Förluster och Livsomställningar*. Stockholm: Natur & Kultur
- Lindstein, T (1997) *Unga vid Vändpunkten*. Gothia. Stockholm
- Lorentzon, L (1985) *Gruppen*. Natur & Kultur. Stockholm
- Pennebaker, JW (1990) *Opening up*. Guilford Press. New York
- Pennebaker, JW (2004) *Writing to heal, a guided journal for recovering from trauma*. Guilford press, New York
- Pennebaker JW, Evans J (2014) *Expressive writing, words that heal*, Idyll Arbor
- Polfeldt, L (2006) *Kompisboken om sorg*. Rädda Barnen, Stockholm
- Ribbing, S, Hagborg, E (2005) *Vara vettig vuxen*. Gothia. Stockholm
- Rostila, M, Saarela, J, Kawachi (2012) *Mortality in parents following the death of a child: a nationwide follow-up study from Sweden*. Journal of epidemiology and community health. PubMed PMID: 22045850. Epub 2011/11/03
- Skeie, E (1996) *När dagarna är räknade*. Mediaprint. Uddevalla
- Snuitt, M (1993) *Själens fågel*. Sveriges utbildningsradio/Verbum, Stockholm
- Smith, R, Werner E (2006) *Att växa mot alla odds*. Svenska föreningen för psykisk hälsa SFPH, Stockholm
- Socialstyrelsen (2013) ISBN 978-91-7555-073-2 *Barn som anhöriga, konsekvenser och behov när föräldrar har allvarliga svårigheter eller avlider*. Socialstyrelsen Stockholm

- Statistiska centralbyrån. Demografiska rapporter (2013) *Barn och deras familjer*
- Stroebe, M et.al (2008) *Bereavement* M, Stroebe m fl. (red) *Handbook of Bereavement Resarch and Practise* . Washington DC: American Psychological Association
- Stroebe, M & Schut, H (1999) *The Dual Process Model of Coping with Bereavement in rationaleand description. Death studies* 23:3 197–224
- Stroebe, M & Shut, H (2001) *Models of coping with Bereavement: A Review*, I: M Stroebe et.al (red) *Handbook of Bereavement Reseach*. Washington DC: American Psychological Association
- Stroebe, M & Shut, H (2005) *To Continue or Relinquish Bonds: A Review of Consequences for the Bereaved. Death Studies*, 29:6. Washington DC: American Psychological Association
- Thorne Salvesen, K, Wästlund, M (2015) *Mindfulness og medfølelse – en vei til vekst etter traumer*. Pax bokforlag A/S Oslo
- Wennerberg, T (2012) *Vi är våra relationer*. Natur & Kultur. Stockholm
- Wide, K. (2005) *Bildens helande kraft*. Mareld. Stockholm
- Winnicott, DW (1993) *Den skapande impulsen*. Natur & Kultur, Stockholm
- Winnicott, DW (2004) *Den skapande kraften*. Natur & Kultur. Stockholm
- Worden, J W (1996) *Children and grief*. Guilford Press, New York
- Worden, J W (1999) *Sorgerådgivning och sorgeterapi*. Slussens bokforlag. Lysekil
- Yalom, ID (1975) *The theory and practice of group psychotherapy*. New York. Basic Books

Barn och ungdomar som förlorar en familjemedlem behöver stöd av kloka och omsorgsfulla vuxna för att bearbeta sin sorg och kunna leva vidare med den. För många är sorgestödsgrupper ett bra komplement till det stöd de har från övrig släkt och familj, vänner, skola och andra sammanhang de befinner sig i. Detta är en metodbok som ger teoretisk kunskap om barns och ungas sorg och som ger handfast vägledning kring upplägg av sorgestödsgrupper. Boken beskriver hur man på ett varmt och utforskande sätt kan möta sörjande barn, unga och familjer i det allra svåraste för att stödja dem i sorgbearbetningen och i processen att hitta vägar framåt.

Detta är en utökad och reviderad upplaga av boken med samma namn som gavs ut 2007.

Bokens författare Klara Yvonne Klingspor är socionom och legitimerad psykoterapeut med lång erfarenhet av att arbeta med sörjande barn, unga och deras familjer.



De sa att det skulle bli bra. Jag trodde det skulle bli tråkigt. Men det blev kul.

15-ÅRIG POJKE OM ATT DELTA I SORGESTÖDSGRUPP

*Då var det svårt och smärtsamt.
Nu är det krångligt och trassligt
som en knut. Sen hoppas jag att
det löser upp sig.*

FLICKA 11 ÅR

*Direkt när pappa var död sa de vuxna – nu får
ni hjälpa mamma! De frågade inte hur vi hade
det. Men alla förstod att det var jobbigt för
mamma. De la mycket ansvar på oss.*

FLICKA 14 ÅR