

Hur stöder man barn som har förlorat en förälder?

En kvalitativ studie om professionellas stöd som ges till barn vid en förälders bortgång.

Elin Dahlqvist

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Vasa 2023

EXAMENSARBETE

Författare: Elin Dahlqvist

Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa

Inriktning: Familjearbete

Handledare: Lina Nybjörk

Titel: Hur stöder man barn som har förlorat en förälder? En kvalitativ studie om professionellas stöd som ges till barn vid en förälders bortgång.

Datum: 28.4.2023 Sidantal: 37 Bilagor: 1

Abstrakt

Examensarbetets syfte är att undersöka professionellas stöd som ges till barn som har förlorat en förälder. Syftet är även att undersöka om de professionella som möter de här barnen själva känner att de har tillräckligt med kunskap för att kunna stöda barnen i alla delar av sorgen. De professionella som svarat på dessa frågor arbetar inom skolan, församlingens barn- och familjeverksamhet samt barnskyddets eftervård.

Arbetets teoretiska ram tar upp olika skeden av sorgprocessen hos barn som har förlorat en förälder samt hur man som närstående kan stöda och finnas till för de här barnen. Det tas även upp vad man som närstående inte bör säga eller göra efter ett barn har förlorat en förälder samt en beskrivning av resiliens – hur barn kan klara sig även fast det gått igenom något så traumatiskt som att förlora en förälder. I arbetets teoretiska del kan man läsa om professionellas olika typer av stöd och vilka olika typer av stödtjänster som finns.

Forskningen är en kvalitativ studie som genomfördes i form av intervjuer av fyra professionella som alla arbetar i Österbotten. Det framkom i undersökningen att ett flertal av de som möter de här barnen anser sig ha tillräckligt med kunskap för att kunna stöda dem, men det var även en del av respondenterna som ansåg att de kunde få mer kunskap kring ämnet. Alla respondenter var överens om att stödet kunde utvecklas och bli bättre.

Språk: svenska

Nyckelord: sorg, barn, stöd, professionella, förälders bortgång

BACHELOR'S THESIS

Author: Elin Dahlqvist

Degree Programme: Social services, Vasa

Specialisation: Social work with families

Supervisor: Lina Nybjörk

Title: How do you support a child who has lost its parent? A qualitative study about the professional support given to children who have lost a parent.

Date: 28.4.2023 Number of pages: 37 Appendices: 1

Abstract

The aim of the thesis is to investigate the professional support given to children who have lost a parent. The purpose is also to find out if the professionals who meet these children themselves feel that they have enough knowledge to be able to support the children in all the various parts of the grief. The professionals who answered these questions work within the school, the parish's child and family activities and the child protection aftercare.

The theory covers various stages of the grieving process in children who have lost a parent and how you as a relative can support and be there for this child. It also covers what a relative should not say or do after a child has lost a parent, as well as a description of resilience - how children can cope even if they have gone through something as traumatic as losing a parent. In the theory part you can read about the professionals several types of support and what different types of support services are available.

The research is a qualitative study that was conducted in the form of interviews by four professionals who all work in Ostrobothnia. It emerged in the survey that half of those who meet these children consider themselves to have enough knowledge to be able to support them, while the other half felt that they could gain more knowledge about the subject. All respondents agreed that the support could be developed and improved.

Language: Swedish

Key words: grief, children, support, professionals, parental loss

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte och frågeställningar	2
3	Barns förståelse av döden	3
3.1	Den akuta sorgfasen	4
3.2	Vanliga reaktioner hos barn som sörjer	4
3.3	Att förlora en förälder	6
3.4	Krisreaktioner	7
3.5	Kristeori	8
3.6	Att prata med barn i sorg	8
4	Att ge ett dödsbesked åt barn på bästa möjliga sätt	10
5	Vad bör man inte uttala sig om	12
6	Att bearbeta sorg	13
7	Att klara sig trots allt	15
8	Stöd från närstående	16
8.1	Stöd från skolan	18
8.2	När professionellt stöd kan behövas	20
9	Professionellas stöd	21
9.1	Barnspecifikt stöd från professionella	22
10	Metod och tillvägagångssätt	23
10.1	Val av respondenter	24
10.2	Val av metod	24
10.3	Analysmetod	25
10.4	Datasekretess och etiska frågor	25
11	Resultatredovisning	25
11.1	Professionellas möte med barn som har förlorat en förälder	26
11.2	Olika arbetsmetoder och stöd som de har använt sig av	27
11.3	Stödets varaktighet	28
11.4	Att stöda barn i alla olika skeden av sorgen	28
11.5	Kurser och information för professionella	29
11.6	Professionellas tankar kring det stöd som ges idag	29
12	Sammanfattning och slutdiskussion	31
13	Litteraturförteckning	36
	Bilaga	

1 Inledning

Att som barn behöva gå igenom den sorg som man upplever av att förlora en förälder är allt annat än enkelt och man behöver mycket stöd och hjälp för att ta sig igenom sorgen, men det är inte alltid som stödet från vänner, familj och släktingar räcker till så därför kan man behöva ta hjälp utifrån av professionella. Jag har därför i detta examensarbete valt att rikta in mig på det stöd som professionella kan erbjuda när ett barn har förlorat sin förälder.

Det är ungefär 2000 barn varje år i Finland som förlorar sin ena förälder (Monimuotoiset perheet, 2022) och det var dessa siffror samt egen erfarenhet kring ämnet som gjorde att jag blev intresserad av att skriva mitt examensarbete om just detta. Att det är 2000 barn varje år som förlorar sin ena förälder är väldigt höga siffror så därför anser jag att det bör finnas ett stort nätverk utanför familjen som kan hjälpa barnen att bearbeta och komma vidare i sin sorgprocess, men är det verkligen så att det stöd som finns idag är tillräckligt eller finns det fortfarande utrymme för att utveckla de stödformer som professionella erbjuder?

Att som barn möta döden i ett sådant tidigt skede av livet kan vara helt nytt och väldigt skrämmande. Alla funderar på vad som händer efter döden, ifall det finns något liv efter döden och vad meningen med livet egentligen är speciellt i ett sammanhang då man precis har förlorat någon som står en nära. Att i tidig ålder behöva tänka på dessa saker kan vara väldigt överväldigande och skapa mycket starka känslor hos barn och om man funderar över dessa stora frågor samtidigt som man själv går igenom en stor sorg kan det vara bra att få professionellt stöd för att kunna få ställa alla de frågor som kan uppstå i sådana situationer, samt att få ventilera sina egna känslor och prata om den person som har gått bort. Det kan vara så att det är ett känsligt ämne att ta upp hemma med familjen som också går igenom en sorg och då är de professionella väldigt viktiga i barnets sorgprocess.

Att få stöd under en längre tid i sin sorg är ingenting som är helt självklart. Omgivningen fokuserar mest på det akuta stödet precis efter händelsen har skett och det är vanligt att familjen märker att stödet försvinner så fort begravningen har ägt rum eftersom detta anses vara en stor milstolpe i en sorgprocess och att många förväntar sig att man ska ha kommit förbi den största sorgen efter begravningen. Men så är inte riktigt fallet och för ett barn som har förlorat sin förälder kommer sorgen att komma i vågor hela livet. Vid stora

händelser i livet kan man känna en stor saknad efter den föräldern som har gått bort och man önskar att hen vore där.

Jag har i arbetets teoretiska del valt att lyfta upp barns förståelse av döden och barns sorgprocess samt vilka olika typer av reaktioner som är vanliga för barn efter ett dödsfall. Även hur man som vuxen kan leverera ett dödsbesked på bästa möjliga sätt tas upp. Likaså hur man som barn bearbetar sorgen och hur man kan gå vidare efter att man har upplevt denna förlust och samt vad för typ av stöd som vänner, familj och skola kan ge åt ett barn som går igenom sorg. Ett kapitel om de professionellas stöd finns med i arbetets teoretiska del för att få en större inblick i hur man som professionell kan stöda barn som går igenom sorg och förlust av en förälder.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta examensarbete är att undersöka om det stöd som professionella erbjuder när ett barn har förlorat sin förälder är tillräckligt bra för att kunna hjälpa barnet att komma igenom sin sorg och bearbeta den. Syftet är även att undersöka om de professionella anser att de har tillräckligt med kunskap om hur de ska bemöta barn som går igenom sorg av denna typ eller om stödet man idag erbjuder skulle kunna förbättras och vad deras tankar om detta är.

De frågeställningar jag har valt att fokusera på är:

- Vilka stödtjänster erbjuder professionella barn vid en förälders bortgång?
- Tycker de professionella att stödtjänsterna är tillräckligt bra?
- Kan stödtjänsterna utvecklas och bli bättre?

Jag har valt att precisera min forskning med att fokuset kommer att ligga på det stöd som professionella erbjuder till barnen eftersom arbetet kan bli väldigt stort och omfattande om man ska fokusera på alla efterlevande. Att lägga fokuset på barnen gör att forskningen blir mer kort och koncis och man kommer kunna få en större inblick i vad för stöd som erbjuds och hur bra det är på ett mer begripligt sätt.

Detta examensarbete är en kvalitativ studie som kommer att göras med hjälp av att intervjua professionella som arbetar med och kommer i kontakt med barn som går igenom denna typ av sorg. De professionella som är mest sannolika att möta dessa barn är de som arbetar inom skolvärlden som skolkuratorer och skolpsykologer. Även de som arbetar inom barn- och familjesocialarbete möter dessa barn och ofta hela familjen. Därför anser jag att de är de mest självklara respondenterna för min undersökning.

3 Barns förståelse av döden

Ett barn som är under fem år har väldigt svårt att förstå uttrycket att någon är borta för alltid eftersom detta ligger utanför deras fattningsförmåga och de tror oftast att man kan ta tillbaka den som har dött. Yngre barn ställer frågor i form av "När kommer pappa tillbaka?" eller "Kan vi inte hjälpa pappa upp ur graven?" och det är med hjälp av sådana frågor man kan förstå att barnet egentligen inte är medveten om vad döden faktiskt innebär. När ett barn blir äldre har det större förståelse för döden och dess innebörd. Redan vid sju års ålder börjar barn oftast förstå och få en bättre bild om vad livet och döden faktiskt betyder men de kan behöva konkreta saker som gravar och bilder för att verkligen förstå att personen är borta för alltid. Vid tio års ålder har barn en god förståelse och tanke om vad döden faktiskt är och vad det betyder rent konkret. I den här åldern så blir bilderna om döden mer abstrakta och barnet utvecklas både biologiskt, psykologiskt och det sker även sociala förändringar. Därför kan ett dödsfall i denna ålder bidra till att barnet upplever mycket starka reaktioner. (Dyregrov, 2007, ss. 11–14)

Barn som är i tioårsåldern har också en större mognadsnivå och en större förståelse kring döden över lag och är medvetna om att döden också kommer att drabba dem själva i framtiden. De får även mycket tankar och känslor om att livet känns orättvist och vad meningen med livet faktiskt är. Barnen börjar även ställa många frågor som de kanske inte tidigare har ställt och vissa barn har även ett nästan makabert intresse för döden och tycker om att berätta hemska historier och även prata om otäcka detaljer kring döden. Detta kan man se som ett sätt för barnet att försöka överkomma sin dödsrädsla. (Lundmark, 2009, s. 98)

De tankar man har om att barn skulle förstå döden på olika sätt i olika åldrar menar man är helt beroende på hur öppet och direkt man informerar barnen när ett dödsfall har skett. Även hur involverad barnet får vara i både olika ritualer kring dödsfallet, som exempelvis begravningen, och vad orsaken till dödsfallet är spelar större roll för hur mycket barnet förstår döden mer än i vilken ålder barnet är i då dödsfallet uppstår. (Dyregrov, 2007, s. 15)

3.1 Den akuta sorgfasen

När ett barn får ett dödsbesked om att en närstående har gått bort så upplever det så kallade direkta sorgereaktioner. Dessa reaktioner kan bland annat vara chock, tvivel, fruktan, protest, apati och ett förlamande tillstånd men även att barnet agerar helt normalt och fortsätter med det som hen höll på med före hen fick beskedet. Precis som vuxna reagerar inte barn på ett enda sätt utan det finns stora skillnader i hur barnet faktiskt kommer att reagera. Om det handlar om ett förväntat dödsfall där den närstående har varit sjuk under en längre tid så kommer sorgereaktionen att bestämmas av hur delaktig barnet har fått vara under sjukdomsförloppet och vilken typ av information barnet har fått. Om barnet har fått vara delaktig så ger man barnet en möjlighet att mentalt förbereda sig på vad komma skall och barnet får även en möjlighet att ta farväl, vilket hjälper dem i deras sorgprocess och reaktionen kring dödsfallet blir mindre chockartat. Däremot om dödsfallet sker helt utan förvarning så kommer barnet att uppleva mycket känslor och det kan även få väldigt starka reaktioner kring dödsfallet. (Dyregrov, 2007, s. 16)

3.2 Vanliga reaktioner hos barn som sörjer

Den vanligaste reaktionen man kan förvänta sig hos ett barn är ångest, speciellt då en förälder dör eftersom det rubbar barnets trygghet i tillvaron. Barn kan även tänka tankar som att "Om det här händer min pappa, så kan det ju även hända mamma" och detta är den främsta anledningen till att barnet får ångest för att de är rädda över att även den andra föräldern ska gå bort. Ångest hos barn kan ta sig uttryck på olika sätt. Ett litet barn blir ofta mer klängigt och krävande och det kan reagera väldigt starkt på separationer. Separationsångesten bidrar till att barnet kan protestera mot att sova borta hos exempelvis mor- eller farföräldrar och barnet vill sällan vara ensamt. Andra reaktioner som kan uppstå hos barnet är vrede och beteenden som kräver uppmärksamhet, skuld, dåligt samvete, skam och skolsvårigheter. (Dyregrov, 2007, s. 18)

Ett barn kan också uppleva kroppsliga reaktioner som uppkommer av all den oro som hen upplever utav dödsfallet. Det kan vara att barnet har magont, huvudvärk och över lag värk i kroppen. Dessa symtom kan vara barnets sätt att uttrycka att hen behöver mer omsorg och tröst i stället för att prata om känslor som hen kan känna. Det finns även vissa barn som kan utveckla astma, eksem och allergier för att de känner att de inte får utlopp för alla de känslor som de känner och att personer i dennes närhet fokuserar på att man ska gå vidare så snabbt som möjligt. Barn kan även tappa matlusten och matvägra om den är i stor sorg eftersom man under måltider får det väldigt svart på vitt att familjen inte ser ut som den tidigare gjort, att det helt enkelt saknas någon vid matbordet. (Lundmark, 2009, ss. 101–102)

En rätt självklar reaktion hos barn är ledsnad, längtan och saknad efter den som har dött. Barnet kan gråta väldigt mycket och kan även i perioder vara helt otröstliga. Det är även vanligt att barnet väljer att dra sig undan och isolerar sig och inte vill prata om det som har hänt utan att det försöker hålla känslorna inom sig i stället och om barnet skulle börja gråta kan hen skylla på att hen är ledsen över någonting annat i stället för att berätta den verkliga anledningen eftersom det inte vill göra sin kvarlevande förälder ledsen. (Dyregrov, 2007, s. 21)

Det är vanligt att barn inte gråter lika mycket som vuxna gör, men det betyder inte att barnet inte saknar eller längtar efter den som har dött. Barn upplever oftast störst saknad när det handlar om saker man brukade göra tillsammans med den förälder som har dött eller saker som hela familjen brukade göra tillsammans. Första gångerna man gör någonting som hela familjen gjorde ihop brukar alltid vara extra svårt och jobbigt för barnet. Även när barnet får se sina kompisar vara tillsammans med sina föräldrar kan det vara svårt för barnet och få hen att sakna sin förälder ännu mer. (Lundmark, 2009, s. 104)

Det kan för vissa barn ta längre tid innan de börjar uttrycka sorg och saknad efter den som har gått bort och det kan bero på att barnet upplever så pass starka traumareaktioner så att det är svårt att släppa fram sorgen. Traumareaktionerna kan bland annat vara att barnet känner olika rädslor och att dessa rädslor bidrar till att kroppen går på högvarv vilket bidrar till att kroppen försöker att trycka undan minnesbilder och påminnelser om vad som har hänt. Det kan även handla om att det blir en så stor omställning för både barnet och familjen så att allting bara handlar om att försöka överleva. Efter ett tag då man börjar

komma in i den nya vardagen och rutinerna efter dödsfallet kan sorgen först då börja komma upp till ytan. Även om den föräldern som är kvar har väldigt starka sorgereaktioner kan det bidra till att barnet har svårt att släppa fram sina egna känslor eftersom de inte vill vara en börda för den föräldern som är kvar utan de hellre vill underlätta och försöka få föräldern att må bättre. (Chesterson, 2011, ss. 102–103)

3.3 Att förlora en förälder

Det dödsfall som drabbar barn absolut mest och det som kan leda till stora konsekvenser för barnet är om deras förälder går bort. Att förlora en förälder innebär inte bara att man förlorar en person som har stått för den dagliga omsorgen och kärleken utan det innebär att barnets vardag blir instabil och det sker stora förändringar. Det är även vanligt att barn som har förlorat sin förälder lever i förnekelse och inte vill inse vad som faktiskt har skett eftersom detta är en sådan händelse som innebär att livet vänds helt upp och ner. Barn har även en förmåga att utveckla fantasier och leka lekar där den döde föräldern kommer tillbaka till livet igen eftersom barn gärna ser att allt ska få ett lyckligt slut i stället för hur verkligheten faktiskt ser ut. Barn fantiserar ofta om en återförening med den döde föräldern och kan uttrycka sig på ett sådant sätt att hen själv vill dö bara för att få återförenas med den döde föräldern igen. För många barn så blir det sista mötet med föräldern av stor betydelse och barnet håller gärna fast vid detta möte. (Dyregrov, 2007, ss. 35–36)

Det kan vara svårt för barn att sörja förlusten av en förälder tillräckligt under barndomen och sorgen kan komma tillbaka mycket starkare i vuxen ålder och i stället behöva bearbetas då. Om sorgen inte får bearbetas ordentligt kan detta leda till att barnet har svårt att skapa nära relationer i vuxen ålder och även riskera att hamna i depression. Det finns forskning som visar att barn ofta inte kan sörja förrän de har uppnått en full identitetsbildning, vilket ofta sker i slutet av tonåren. (Worden, 2002, s. 181)

Hos barn är det vanligt att sorgen, längtan och smärtan efter föräldrarnas död förstärks när man närmar sig årsdagar eller högtider som exempelvis jul och födelsedagar, därför är det bra att vuxna personer i barnets närhet är medvetna om att detta kan ske och att de kan bekräfta barnets känslor. Att genomföra en rituellt markering som exempelvis att besöka graven, tända ljus hemma, skriva dikter, rita teckningar eller prata om personen är till hjälp

för barnet och för att barnet ska kunna få ett konkret uttryck för sina känslor när dessa tillfällen uppkommer. (Dyregrov, 2007, s. 40)

Det är viktigt att barnet får utrymme att tala om det som har hänt och att barnet inte känner att det är tabu att tala om den som har dött. Att tala om det som har hänt bidrar till att barnet inser att det som har hänt faktiskt är verkligt och att barnet inte fantiserar om att den döde kommer att komma tillbaka. Man ger barnet en större förståelse kring vad döden faktiskt innebär och att det finns en övergång mellan liv och död. Barnet får även en form av struktur mitt i kaoset om hen får prata om den döde och får konkreta saker att ta fasta på när det gäller döden som exempelvis att besöka graven. Att tala om den döde är också väldigt bra för att främja barnets sorgearbete och hjälper barnet att komma vidare från den kritiska första tiden efter dödsfallet har inträffat. (Eriksson & Björklund, 2000, s. 29)

3.4 Krisreaktioner

Plötsliga dödsfall är en väldigt omtumlande händelse för ett barn och det kan leda till att barnet hamnar i chocktillstånd och inte riktigt förstår vad det är som har hänt och barnet upplever överklighetskänslor. De första krisreaktionerna som kan uppstå är fysiologiska reaktioner som hjärklappning, magont och andra kroppsliga reaktioner. Efter de fysiologiska reaktionerna har avtagit kommer de emotionella reaktionerna som jag tidigare har tagit upp i form av längtan, saknad och ledsnad. Kognitiva reaktioner är även en form av krisreaktion där det kan vara svårt att ta till sig ny information, minnet kan svikta och koncentrationsförmågan kan även vara ur balans. Därför är det viktigt att man inte tar upp för mycket information och sätter in för mycket stöd åt barnet när händelsen precis har skett eftersom det kan vara svårt att ta till sig allt medan man är i chock. (Axelsson Lennéer, 2010, ss. 37–38)

Det finns forskning som visar på att ungefär två – tre månader efter händelsen så brukar den första chocken ha lagt sig och det är först då man kan börja ta till sig information. Det är i detta skede av sorgprocessen som man som utomstående eller professionell kan börja jobba med barnet och hans sorg för att kunna nå fram ordentligt och kunna hjälpa. Efter ca sex månader kan man se hos många barn att känslorna har stabiliserats och inte längre är utom kontroll, därför är det även viktigt att man en tid efter dödsfallet följer upp hur barnet

och familjen har det och hur de mår för att de fortfarande ska känna att de har stöd omkring sig och inte är ensamma i sin sorg. (Axelsson Lennéer, 2010, ss. 37–38)

3.5 Kristeori

Det finns någonting som kallas för kristeori och inom denna teori så delar man upp krisen i tre olika faser. Det finns den så kallade reaktionsfasen där barnet får reda på det som har hänt och där börjar det ske många olika känslreaktioner. Följande fas är bearbetningsfasen och där börjar barnet förstå och bearbeta traumat som hen har upplevt och det är väldigt individuellt hur man väljer att bearbeta sorgen. Vissa tar till musik, litteratur och film för att bearbeta sina känslor medan andra gärna vill prata om det som hen har upplevt. Den sista fasen kallas för nyorienteringsfasen och det innebär att traumat sakta börjar släppa och att man är mer i nuet och försöker att tänka positivt kring framtiden och inse att livet kan fortsätta trots traumat. (Tapper Nilsson, 2021, s. 122)

Hjälpen till ett barn som går igenom en kris är ofta mindre självklar än vid exempelvis stora katastrofer som påverkar en större folkgrupp, men den är minst lika viktig. Det är viktigt att ge stöd i den första krisen för att minska möjliga reaktioner som barnet kan få efter att ha upplevt stress över händelsen en lång tid om inte tidigt stöd ges. (Bidö, Mannheimer, & Samuelberg, 2018, s. 121)

3.6 Att prata med barn i sorg

Hur man ska prata med barn som sörjer varierar väldigt mycket beroende på vilken ålder barnet är i när hans förälder har gått bort. De lite yngre barnen är i större behov av att få känna närhet och ha en famn att krypa upp i när de är ledsna för det är viktigt för dem att få känna sig omhändertagna. Det är bra att ändå försöka prata med barnen även fast man inte tror att de förstår för att kunna förmedla någon form av känsla hur man själv känner till barnet. De äldre barnen har ofta ett behov av att ställa många frågor om den döde, om var den döde är nu och andra konkreta frågor som man kanske inte alltid har svar på. (Benkel, 2015, s. 112)

Även om man inte alltid har svar på barnets frågor så är det bra om man efter den egna förmågan försöker att svara så gott man kan på dem så att barnet ändå känner sig bekräftat. Det är även bra att försöka att uppmuntra till att barnet ska prata om döden och

den döde för att avstigmatisera ämnet och låta barnet känna att det är helt normalt att fundera på sådana saker och att man har frågor om det. (Benkel, 2015, s. 114)

Det är inte helt ovanligt att barn som sörjer uttrycker att de inte heller vill leva längre. Detta kan de göra i både ord och skrift och det är viktigt att man som vuxen bekräftar dessa känslor hos barnet och att man uppmärksammar bakomliggande tankar och känslor i det som barnet har uttryckt sig om. Ofta kan det vara så att barn uttrycker sig på detta sätt genom att beskriva hur sorgen känns och de vill få fram hur kraftig sorgen faktiskt är och deras tanke är egentligen inte att de vill dö på riktigt. Precis som hos vuxna så känner även barn att sorgen drar ner på livslusten och livsglädjen när sorgen är som starkast och då är det viktigt att man pratar med barnet och förklarar att de känslor som hen har är helt normala och att man förklarar att det är sorgen som gör att hen känner så här. Det är viktigt att bekräfta barnet och att man hjälper till att bekräfta deras sorg, detta leder nämligen till att barnet känner en sorts tillåtelse att uttrycka alla känslor de har och allt de upplever. (Gerger, 2018, ss. 57–58)

Barn som inte tidigare har upplevt sorg kan tro att de är något fel på dem för att de känner sig ledsna och sårade av dödsfallet. Det är då viktigt att en nära vuxen förklarar för barnet hur en sorgeprocess kan se ut och att detta är väldigt olika för alla. Vissa är mer ledsna än andra, vissa kan uppleva ilska och andra fortsätter bara med livet som vanligt men att alla känslor man känner är helt okej och att det inte är något fel på dem. Som vuxen är det också bra att vara förberedd på att barn kan ställa frågor angående den döda eller döden bara i förbi farten och då är det viktigt att prata om de frågor i stunden då de kommer men det är även viktigt att tänka på att barn inte gärna talar om sina frågor under en längre tid. De vill helst inte vara i sorgen i längre stunder och om man som vuxen märker att barnet har gått vidare från ämnet ska man inte pressa barnet att tala mer om det än nödvändigt. Att ge tydliga och enkla svar på de frågor barnet ställer brukar ofta räcka till för barnet. (Tapper Nilsson, 2021, s. 148)

De som pratar med barn i sorg har ofta en tanke om att man vill bota och lindra sorgen så snabbt som möjligt men det man kan behöva tänka på är att man vill att barnet ska få gå igenom en så pass hälsosam sorgeprocess som möjligt så att barnet i framtiden kan se tillbaka på den person som har gått bort med glädje och att barnet kan glädjas åt den tid som de fick tillsammans med den avlidne. Om barnet kan få ha en fortsatt relation till den

som gått bort och ha bra minnen av den personen trots att den inte är i livet längre kan man se det som att barnet har haft en lyckad sorgeprocess. (Tapper Nilsson, 2021, s. 145)

Det är viktigt att barn inte lämnas ensam i sin sorg och själva behöver försöka förstå vad som har hänt och försöker bilda sig uppfattningar och fantasier om händelsen. Om barnet upplever att fantasi och verklighet går ihop kan barnet bli väldigt otryggt eftersom barns fantasi ofta inte är mindre skrämmande än vad verkligheten faktiskt är. Så för att undvika detta är det bra om personer som står nära barnet berättar åt barnet på ett så pass sanningsenligt sätt som möjligt om det som har inträffat och orsaken kring det som har hänt. Barn har väldigt lätt för att känna skuld och känna skuld känslor därför är det även viktigt att förklara att det inte är barnets fel och att berätta sanningen. Detta ger en fördjupad kontakt mellan den vuxne och barnet vilket i sin tur leder till positiva effekter för barnets sorg och sorgeprocess. (Tapper Nilsson, 2021, s. 148)

Som nära vuxen till barnet är det också viktigt att ge barnet positiva kommentarer gällande sorgen. Att ge beröm åt barn har en positiv inverkan för att de ska slippa känna skam, skuld och ilska gällande situationen. Om man ger barnet negativa kommentarer och upplevelser kring sorgen kommer barnet med största sannolikhet att se tillbaka på den tiden med en negativ syn och minnena från den tiden kan komma att bli en börda för barnet. Men om man i stället ger barnet beröm för hur det exempelvis har hanterat vissa situationer eller för att de väljer att prata om sorgen de upplever så kommer barnet med största sannolikhet att tänka tillbaka på händelsen med stolthet och detta kan bli en positiv tillgång för barnet i framtiden. (Furman, 1997, s. 56)

4 Att ge ett dödsbesked åt barn på bästa möjliga sätt

Att ge ett dödsbesked är aldrig lätt och allra minst då du ska ge ett dödsbesked åt ett barn. Om föräldern är den som behöver ge dödsbesked åt sitt barn så står den inför en svår och tuff uppgift som kan vara bland det tyngsta man behöver göra eftersom man vet om att man kommer att göra sitt barn fruktansvärt ledsen. Det är viktigt att komma ihåg att det inte är möjligt att leverera ett dödsbesked på ett bra sätt men att det går att göra det på ett sätt som gör att det kommer göra mindre ont för barnet. Det är viktigt att oavsett hur jobbigt och tufft det känns att man inte väntar med att ge beskedet för detta kan leda till

att barnet i efterhand känner sig kränkt över att ha blivit utelämnad om man väntar för länge eftersom barn gärna vill vara med och känna sig inkluderade från början. (Chesterson, 2011, s. 31)

Hur man väljer att berätta för barnet att den andra föräldern har dött måste givetvis anpassas efter barnets ålder och mognadsnivå. Det som är viktigast att tänka på är att man säger sanningen på ett så enkelt och konkret sätt som möjligt. Är barnet väldigt litet så kan man använda sig av färre detaljer men det är viktigt att man inte ger en lindrig version när barnet är litet för att sedan utöka med en svårare version när barnet blivit äldre. Om man hela tiden försvårar situationen i takt med att barnet blir äldre så kan detta leda till att barnet utvecklar en förväntansångest i form av att hen känner att det svåra aldrig tar slut och att hen aldrig får veta hela sanningen. (Chesterson, 2011, s. 32) Genom att berätta för barnet direkt vad som har hänt och hur det har hänt så undviker du att barnet hamnar i en situation där hen får reda på vad som egentligen har hänt på ett oplanerat sätt som då leder till starka känslor hos barnet. (Dyregrov, 2007, s. 80)

Det är bra om den vuxne är förberedd på frågor som barnet kan ha för att man ska kunna uppfylla deras behov. Därför är det bra att den vuxne själv bearbetar det som har hänt och har förståelse kring situationen. Det finns forskning som visar på att om föräldern är öppen med kommunikationen hemma så minskar risken för att barnet senare i livet ska drabbas av exempelvis ångest och depression på grund av att den enda föräldern har gått bort. Att vara öppen kring döden och dödsfallet innebär att barnet får en större förståelse kring vad som har hänt och inte bildar sig egna uppfattningar om situationen. (Dyregrov, 2007, ss. 65,81)

Hur man berättar för barnet om dödsfallet har väldigt stor betydelse för barnet i framtiden. Därför är det viktigt att man, som jag tidigare nämnt, berättar sanningen. Man kan även säga att det är väldigt ovanligt att en förälder dör så ung. Man kan berätta om orsaken till att det som har hänt har hänt. Det är även viktigt att förklara för barnet att det inte är hens fel det som har skett. Barn är duktiga på att ge skuld åt sig själv i sådana situationer därför är det viktigt med skuldavlastning. Man kan även prata om att det är okej att reagera på många olika sätt och att känna många olika känslor och berätta att både barn och vuxna kan reagera helt olika, men att det är helt okej. Det är även viktigt att låta barnet veta att känslor kommer och går och ibland kan de bli väldigt överväldigande, men att det är sådant

som händer och att det är viktigt att prata om det när det väl sker. Även att ge barnet hopp om att det kommer att kännas lättare med alla känslor i framtiden kan vara till fördel för att barnet inte ska tro att det kommer att kännas så här hela livet. (Chesterson, 2011, s. 47)

5 Vad bör man inte uttala sig om

Det finns många olika saker man inte bör säga eller göra till personer som går igenom sorg. Att man ibland känner att man saknar kunskap om ämnet kan bidra till att man försöker hjälpa, men det blir i stället ännu värre för den som sörjer. Viktigt att tänka på är att man aldrig ska nonchalera när den som sörjer börjar tala om den som har dött. Det är viktigt att ge hen utrymme att få tala och ventilera om det som har hänt. Man bör inte heller säga att personen borde lägga sorgen bakom sig och gå vidare i livet eller att hen inte bör gräva ner sig i sorgen. Det är inte heller okej att förminska känslor genom att säga att det kunde ha varit värre eller att tänk om hen hade överlevt med alla de skador som hen hade om det exempelvis handlar om en bilolycka eller dylikt. Att säga att tiden läker alla sår är någonting som många väljer att ta till när man inte vet vad man annars ska säga, men det är viktigt att låta hen som sörjer sörja i stället för att hoppa fram flera steg i sorgen när "allt blir bra" igen. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, ss. 189–190)

Att försöka avgöra om sorgen är hälsosam eller ohälsosam är inte upp till någon annan än den som sörjer eller möjligtvis en yrkesperson och du bör inte heller försöka att bota eller påskynda sorgeprocessen utan det är viktigt att låta personen sörja i egen takt och låta personen prata om den avlidne ifall hen behöver. Du bör inte heller vara påträngande och besöka familjen av egen nyfikenhet. (Fyhr, 1999, s. 163)

Någonting som också är viktigt att ha med sig är att man aldrig ska tvinga ett barn till att göra någonting hen inte vill göra. Exempelvis om barnet inte vill se sin döde förälder eller delta i begravningen så kan den vuxne försöka att motivera barnet genom att berätta att det är viktigt att hen är med och att när hen är vuxen sen så kommer det kännas bra att hen gjorde det. Men om barnet fortfarande är bestämt över att det inte vill delta så ska man inte tvinga barnet att göra det. Det kan vara bra att försöka ha spelöga när det gäller i vilka situationer barnet ska delta och inte. Är det så att föräldern har varit med om en olycka som innefattar exempelvis brännskador så är förmodligen föräldern icke igenkänningsbar

och det kan skapa ett större trauma hos barnet att behöva se sin förälder i sådant skick än att inte se hen alls utan barnet får ha bevarat i sitt minne hur föräldern såg ut när hen var vid liv. (Dyregrov, A, 2006, s. 27)

6 Att bearbeta sorg

Bearbetning av sorg är en process som innebär att man ska förvandla det som man har upplevt och det som man har blivit påverkad av till någonting som man sedan ska komma att kunna acceptera och leva med i stället för att det genom hela livet kommer att vara en pågående plåga som vi inte kommer att komma vidare ifrån. Genom att bearbeta sorgen gör vi händelsen till en del av vår livshistoria. (BRIS, 2017, s. 142)

Hos de barn som har förlorat en förälder så kan upplevelsen av den traumatiska händelsen vara alldeles för stor och svår att sätta ord på. Därför kan det vara bra att hjälpa barnet att bearbeta sorgen genom att tala om små delar i taget om barnets förlust och det som har gått förlorat. Det finns två olika aspekter hos barn som sörjer. Det ena är att barnet känner att det har förlorat en trygghet och kärlek i den relationen som nu är borta, men även att barnet har förlorat saker och upplevelser som skulle kunna ha hänt i framtiden. (Cohen, Mannarino, & Deblinger, 2021, s. 321)

Det är lätt för barn att fastna i de traumatiska aspekterna av att ha mist en förälder. Därför är det bra att efter de första sorgereaktionerna och bearbetningen av traumat fokusera på de positiva delarna och bevara de positiva delarna av relationen som barnet har haft till sin förälder. Det är bra för barnet att få fokusera på positiva saker för att kunna övergå till nästa del av sorgprocessen och börja bearbeta det som faktiskt har hänt. Genom att sörja förlusten av trygga och kärleksfulla aspekter får barnet en chans att fokusera på och komma ihåg saker som hen och den avlidne brukade göra tillsammans och att dessa saker inte kommer att ske igen. De här sakerna kan vara allt från den grundläggande vården och omsorgen som den avlidne gav och även saker som var unika och individuella som bara barnet och föräldern gjorde tillsammans. (Cohen, Mannarino, & Deblinger, 2021, s. 322)

En del av att bearbeta sorgen är att man ska prata och beskriva de delar av relationen som nu är förlorad. Ett sätt att göra det på är att barnet får beskriva saker som det saknar att

göra med den avlidne föräldern, prata om ställen som hen saknar att åka till tillsammans med föräldern, berätta om speciella ritualer som barnet och föräldern hade och beskriva unika personlighetsdrag som föräldern hade som barnet nu saknar. Det är dock även viktigt att förutom att fokusera på det positiva i relationen att man också kan prata om saker som man kanske inte saknar så mycket. Det är viktigt att barn får känna att det är okej att även ha sådana känslor och att det är helt normalt att man känner skam eller ilska till den personen som har gått bort. Det kan ha funnits situationer som ännu inte var uppklarade före föräldern dog och det kan lämna starka känslor hos barnet. I ett sådant fall kan det vara bra för barnet att exempelvis skriva ett brev till den avlidne och berätta om vad hen känner och att hen förlåter föräldern eller dylikt för att sedan komma vidare i sin sorgprocess och kunna bearbeta sorgen vidare utan ilska eller skam. (Cohen, Mannarino, & Deblinger, 2021, ss. 326–330)

Det finns många olika sätt att bearbeta sin sorg på och för många räcker det att prata med familj och vänner om det man känner och hur man mår. Men ibland kan även professionell hjälp vara det som behövs när man bearbetar sorgen för att kunna komma vidare i den. Det är viktigt att komma ihåg att man inte blir färdig i bearbetningen av sorgen utan det är någonting som kommer att finnas med under hela livet. Det är väldigt vanligt att under större händelser i livet som exempelvis när man blir färdig i skolan, gifter sig eller skaffar barn känner en sorg och saknad utav den föräldern som inte är där och då är det bra att komma ihåg och veta att de känslorna är helt okej att ha och att ha förlorat en förälder är en sorg som finns med resten av livet. (Axelsson Lennéer, 2010, ss. 233–234)

För barn och ungdomar kan det vara bra att träffas i grupper där man får möta andra barn och ungdomar som har gått igenom eller går igenom samma sak som man själv gör. Det är bra att få dela erfarenheter med andra och det kan skapa en sorts trygghet hos barnet i gruppen som gör att man kan öppna upp ögonen för den förlust man har genomgått. Att skapa nya relationer medan man upplever sorg kan bidra till att de relationerna kommer att komma att få större betydelse för barnet än själva förlusten och det brukar kunna beskrivas med att det är kärleken som räddar oss och inte förlusten som förstör oss. (BRIS, 2017, s. 142)

7 Att klara sig trots allt

Att ta sig igenom sorg är allt annat än lätt och det finns en stor andel av de som går igenom en stor sorg tidigt i livet som drabbas av psykisk ohälsa i vuxen ålder. Men det finns vissa barn som trots att de gått igenom någonting traumatiskt ändå klarar sig från att utveckla psykisk ohälsa. Det finns ett uttryck för detta som kallas för resiliens och det betyder helt enkelt att barnet har en stor motståndskraft och klarar av att ta sig igenom svåra upplevelser och traumatiska händelser på ett effektivt och framgångsrikt sätt. (Borge, 2012, s. 16)

Alla har vi olika personlighetsdrag och barn som är målmedvetna, envisa och har en stark vilja har visat sig kunna klara sig igenom sorg bättre än barn som saknar dessa personlighetsdrag. Även barn som har humor och som använder detta som en hanteringsmekanism har visat sig ha en stor betydelse för att kunna hantera de situationer som är jobbiga och svåra. Det finns förstås situationer där inte humor fungerar, men om man kan skratta och försöka se saker från den ljusa sidan har det stor betydelse för den psykiska hälsan. (Furman, 1997, s. 36)

Det finns faktorer som har stor betydelse för att vissa barn har större motståndskraft än andra och klarar sig igenom sorgen utan att på något sätt fara illa. En faktor är att man inom familjen kan prata om det svåra som har hänt och att man inte går och bär på allting inom sig. Det är viktigt att kunna få prata och få utlopp för sina känslor och känna att man är i en miljö där det är okej. Även att barnet får vara med och bli informerad från start gällande dödsfallet har visat sig vara av stor betydelse. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, s. 220)

Det är inte bara människor som kan få barn att ta sig igenom sorg utan den finns andra så kallade skyddsfaktorer. Om barnet har en plats som de känner sig trygga på som exempelvis en strand, en viss del av en skog eller någonting dylikt så kan detta få barnet att känna att de har en plats dit de kan gå för att få tänka på annat och bara få vara ha en väldigt stor betydelse för barnet för att kunna bearbeta sin sorg. Även husdjur har visat sig ha en stor betydelse för barn som går igenom förlusten av en förälder. Många barn har i vuxen ålder kunnat beskriva att deras husdjur gav dem trygghet och att när de ser tillbaka på sin barndom har husjuret varit av stor betydelse och att trots deras förlust har de kunnat se tillbaka på barndomen med en positiv känsla vilket i sin tur bidrar till att barnet inte fått negativa konsekvenser av den förlust de upplevt. (Furman, 1997, s. 28)

Om barnet har ett stort socialt stödnätverk runt omkring sig så ger det goda förutsättningar för framtiden och om barnet har en trygg anknytning till sina föräldrar så bidrar det till att barnet redan från start har bra förutsättningar i livet och det ger barnet en stabil och trygg uppväxt som i sin tur leder till att barnet växer upp och blir en trygg individ. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, s. 220)

8 Stöd från närstående

Att ge stöd till någon som just har förlorat en förälder kan ibland kännas väldigt svårt och man kan ha svårt att veta vad man ska säga vilket i sin tur leder till att man helst undviker att ta kontakt med den som sörjer och att man undviker att tala om den som har gått bort. Det kan som närstående vara viktigt att veta att det egentligen inte finns några ord som är tillräckliga utan att det som hjälper den som sörjer är att man ser att det finns folk runt omkring en som bryr sig och att de inte undviker en på grund av det som har hänt. Det är viktigt att försöka anpassa sitt stöd efter individen som behöver det eftersom allas situation är olika när det kommer till att sörja någon som har gått bort. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, ss. 171–172)

Om man har svårt att hitta orden och inte vet vad man ska säga så kan det vara bra att man säger det till den sörjande för att ändå visa att man har tänkt på dem och i stället då ge en kram eller en varm omfamning för att visa att man finns där. Det kan också vara bra att den första tiden efter ett dödsfall att man parerar lite med tiden då man tar kontakt och besöker de som sörjer. Något som är viktigt att tänka på är att stödet kan behövas under en längre tid än vad man tror. Det är bra att fortsätta ge stödet så länge man ser att familjen har ett behov av det och att så många som möjligt i familjens omgivning är med och ger det stödet så inte allt ansvar hamnar på en i familjens nätverk som då i sin tur riskerar att bränna ut sig för att hen vill finnas där för familjen så mycket som möjligt. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, ss. 172–173)

Det som är viktigt med att stödet pågår under en längre tid är att familjen under den första tiden efter dödsfallet kan vara i chock och inte riktigt ha tagit till sig vad det är som faktiskt har skett. Då är det svårt att kunna finnas där och ge bra stöd eftersom de oftast inte tar till sig det stöd som de får. Det kan vara bra att hjälpa till med vardagliga sysslor som

hämtning och lämning av barnen, hjälpa barnen med läxor eller ge barnet stöd och omsorg under en längre period tills att allt börjar återgå till det nya normala för familjen. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, s. 174)

Som jag tog upp tidigare är det viktigt att försöka stöda individen efter dennes behov och preferenser eftersom sorg är väldigt individuellt. Det är svårt för familj, släkt och vänner att riktigt kunna förstå den sorg som personerna upplever eftersom de inte själva går igenom samma sorg. Det kan vara bra att fråga konkreta frågor som "vad behöver ni hjälp med?", "vad kan vi göra?", "hur ofta vill ni ha besök?" osv för att man ska kunna ge ett så pass individanpassat och gott stöd som möjligt. Dock är det viktigt att personerna i stödnätverket kan se skillnad på bra och dåligt individanpassat stöd. Om de sörjande väljer att isolera sig allt för mycket och inte tar emot något stöd överhuvudtaget så kan det vara bra att man är där och pressar på lite även fast det kanske inte riktigt uppskattas till en början, men det är viktigt så att personerna inte är helt själva i sin sorg och tappar kontakten med omvärlden. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, s. 173)

Att stöda barn efter att de har förlorat sin ena förälder kan vara knepigt men väldigt viktigt. Man kan stöda barnet genom att uppmuntra den kvarlevande föräldern att låta barnet vara delaktig i de olika ritualerna kring dödsfallet. Som jag tidigare har nämnt så kan det vara viktigt att låta barnet vara delaktig i begravningen och allt som sker runt omkring den. Man kan även vara en person som hjälper till med praktiska saker så som att skjutsa barnet till fritidsaktiviteter och även att finnas där som ett samtalsstöd för barnet om hen vill prata om den som gått bort. Barn vill oftast inte vara till besvär för den kvarlevande föräldern som sörjer och kan därför hålla mycket inom sig. Som närstående är det viktigt att vara uppmärksam på detta och visa att du finns där om hen vill prata eller bara gråta ut. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, ss. 178–179)

Barn som har förlorat sin förälder behöver mycket stöd och tröst men även en känsla av att fortfarande "vara normala" och kunna ha det roligt tillsammans med sina vänner och göra samma saker som de gjorde före dödsfallet skedde. För barn är det viktigt att kunna prata med sina vänner om det som har hänt och att de känner att vännerna fortfarande är kvar och inte lämnar en då man är i en svår situation. Ett barn som förlorar sin förälder blir ofta mognare än sin egentliga ålder, så för dess vänner kan det komma att bli en utmaning att prata om saker som ligger utanför deras mognadsnivå och följa med i utvecklingen utav

den vännen som har förlorat en förälder. Men om man som vän visar att man finns där och är öppen för samtal om den döde så räcker det ganska lång väg för att kunna stöda den sörjande vännen. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, s. 185)

Som vän till en person som har förlorat sin förälder är det viktigt att tänka på att inte insinuera att du vet vad personen går igenom, för så länge du inte har gått igenom samma sak har du faktiskt ingen aning. Du behöver heller inte alltid veta de exakta sakerna eller rätta sakerna att säga, det är helt okej att uttrycka att du inte har ord för situationen som personen går igenom. För att kunna ge bästa stöd åt din vän så kan du alltid fråga vad hen behöver i sin sorg och det är viktigt att respektera hens önsknings. Använd inte heller kränkande uttryck som har någonting med den döde eller döden att göra. Detta kan såra väldigt mycket. Kom också ihåg att det är okej att prata om den som dött i naturliga situationer, du river inte upp gamla sår utan din vän tänker förmodligen på döden och den döde hela tiden. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, s. 186)

Som familjemedlem kan du förutom att stöda föräldrarna i att uppmuntra barnen till att delta i ritualer eller att avlasta föräldrarna med skjuts eller läxhjälp försöka att uppmuntra barnet till att ta pauser för att göra roliga saker som att koppla av med kompisar och att förklara att det är viktigt att barnet upprätthåller kontakten med sina vänner. Det är även bra att ha uppsikt över hur barnet fungerar i vardagen med sömnen och skolan under de första mest kritiska månaderna efter dödsfallet. Om det är så att barnet inte fungerar i vardagen kan det vara bra att uppmärksamma detta och se ifall barnet skulle behöva professionell hjälp. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, ss. 188–189)

8.1 Stöd från skolan

Skolan är den plats där barn spenderar absolut mest tid utanför hemmet, därför är skolan en viktig del i barnets sociala nätverk. Skolan hamnar i en särskild ställning då barnet genomgår ett dödsfall eftersom det inom skolvärlden finns målsättningar om ett nära förhållande mellan hemmet och skolan för att tillgodose trivsel för barn i skolvärlden. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, s. 195)

Barnet kan ha en lärare i skolan som den anser är en viktig person i hens stödnätverk och efter ett dödsfall så kan denna lärare komma att vara extra viktig för barnet och vara en av anledningarna till att barnet kommer tillbaka till skolan. Men för att skapa goda

hjälpåtgärder till barnet är det viktigt att det finns ett förtroende, förståelse och en empati mellan läraren och barnet. Förutom att skapa detta för barnet så blir det även lärarens uppgift att kartlägga barnets stödbehov i skolan och läraren kan även fungera som hjälp åt klasskompisarna och hjälpa dem att bli en del av barnets sociala stödnätverk. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, s. 196)

Det kan vara skönt för barnet att veta att det finns en lärare i skolan som vet om vad som har hänt och det kan vara bra om denne lärare visar förståelse om barnet är trött, ledsen och inte vill delta i aktiviteter som hen kanske tidigare har velat. En tid efter dödsfallet kan det även hända att barnet inte gör sina läxor som hen tidigare har gjort eller att hen får sämre resultat på prov. Det är av stor betydelse för barnet att lärare vet och förstår detta eftersom det kan minska pressen hos barnet att allt måste bli som vanligt på en gång. (Ekvik, 1993, s. 61)

Stöd som skolan kan erbjuda är först och främst att de förmedlar omsorg och förståelse för den situation som både barnet och hela familjen genomgår. Detta kan skolan göra genom att ta kontakt med barnet och i samarbete med hemmet komma underfund med hur skolgången bäst kan underlättas för barnet framöver. Det är även bra om skolan kan informera barnets klasskompisar om vad som har hänt om detta är någonting som önskas av familjen. Detta kan vara bra för att klasskompisarna ska ha möjlighet att kunna ställa eventuella frågor och för att de ska få möjlighet att uttrycka sig i en miljö där vuxna finns närvarande eftersom det annars lätt kan börja spridas rykten om saken på skolan vilket i sin tur är svårt och jobbigt för barnet som går igenom sorgen. Skolan kan även i samarbete med barnets klasskompisar visa stöd i sorgen genom att de får rita teckningar eller skicka blommor hem till barnet. Detta har visat sig var uppskattat hos både yngre och äldre barn. (Ekvik, 1993, ss. 62–64)

De personer inom skolvärlden som är absolut viktigast för barnet är klassföreståndaren, skolkuratoren och skolhälsovårdaren eftersom dessa är de personer som barnet kan ha en rutinmässig kontakt med när som helst under skolarbetet. Detta är bra för att man ska kunna säkra att barnet vid behov har stöd och hjälp lätt tillgängligt då hen behöver eftersom man enligt forskning har kommit fram till att detta är viktigt för att kunna nå barn i krissituationer. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, s. 200)

8.2 När professionellt stöd kan behövas

Även om man har ett bra stödnätverk från vänner och familj så kan det ibland behövas professionell hjälp för att komma vidare i sin sorg. Faktorer som spelar roll ifall det behövs professionell hjälp eller inte kan vara ifall dödsfallet skedde plötsligt och oväntat eller om det var väntat att mamma eller pappa skulle dö på grund utav en lång tids sjukdom. Om barnet hade en trygg anknytning till den föräldern som har gått bort så betraktar man det som en så kallad skyddsfaktor för att barnet ska hantera sorgen på ett bättre sätt än om barnet hade en osäker anknytning till föräldern där det tidigare har förekommit en instabil uppväxtmiljö med våld och att föräldern ej har varit lyhörd när det gäller barnets psykiska och fysiska välmående. De barn som har haft en osäker anknytning kan vara i större behov av att få hjälp från professionella än de barn som har vuxit upp med en trygg anknytning till sin förälder. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, s. 218)

Professionellt stöd kan behövas om man märker att barnets beteende blir annorlunda och ifall hen inte längre vill delta i fritidsaktiviteter eller träffa sina kompisar och ifall barnets prestationer i skolan förändras kraftigt. Detta kan indikera att barnet inte mår bra och behöver någon att prata med. Om barnet var med när dödsfallet skedde eller var den som hittade den avlidne så kan även professionellt stöd vara av stor vikt. Ifall barnets känslor börjar ändras mycket som att hen exempelvis blir aggressiv och utåtagerande eller om det kommer fram väldigt starka känslor en lång tid efter dödsfallet så kan det vara bra att försöka uppmuntra barnet till att gå och prata med någon utom familjen. Även om barnet inte uttrycker sig överhuvudtaget så kan professionellt stöd vara av stor nytta så att barnet kan få hjälp med att lära sig att uttrycka sina känslor. (Lundmark, 2009, s. 118)

Om familjen efter dödsfallet är dåliga på att kommunicera och uppmuntra barnet till att prata om den döde och om sorgen hen upplever så kan professionellt stöd vara bra för att barnet ska få en chans att öppna upp sig och inte hålla allt inom sig. Även om familjen har en avsaknad av ett stödnätverk runt omkring sig exempelvis om det inte finns några mor- eller farföräldrar eller om familjen inte har så mycket vänner i sin omgivning så kan man se att barnen har ett större behov av att få hjälp från någon professionell. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, s. 220)

9 Professionellas stöd

En familj som genomgår en stor förlust kan själva anse att de inte behöver ta hjälp från professionella utan de klarar sig själva genom sorgen. Därför är det viktigt att personer som befinner sig i familjens eller barnets närhet uppmärksammar och tar initiativ till att aktivt försöka stöda och kommunicera med familjen även fast de själva anser att de inte behöver det. Det finns många olika nätverk som kan hjälpa familjen och barnet genom sorgen och det kan vara bra att veta att det finns många olika typer av stöd man kan få av professionella. (Uittomäki, Mynttinen, & Laimio, 2011, s. 42)

Enligt Socialvårdslagen 1301/2014 §13 har alla familjer som är i behov av det rätt till stöd och rätt att få socialservice om behovet finns. Detta ska genomföras utan dröjsmål och man försöker alltid se till att stöd erbjuds om det är nödvändigt med tanke på barnets hälsa eller utveckling. Det finns bland annat inom socialservicen kriscentraler och krisarbetsgrupper som kan finnas som stöd första tiden efter dödsfallet. Även hälso- och sjukvårdspersonal är tillgängliga för de som går igenom sorg. Det finns olika typer av rådgivning som erbjuds till hela familjen och barn som är över tio år har möjlighet att besöka ungdomsmottagningen för att prata med någon utbildad. Om sorgen är alldeles för oöverkomlig så finns det även hjälp och stöd att få inom psykiatrisk specialistsjukvård och psykoterapi. Om familjen behöver hjälp och stöd för att klara av vardagen och hushållet så kan man även få hemtjänst för barnfamiljer som en del av socialvården. (Uittomäki, Mynttinen, & Laimio, 2011, s. 42)

Det är viktigt att stöd finns för familjen under så lång tid som de själva känner att de behöver det. Det uppskattas av hela familjen om det finns professionella som tar kontakt och möter familjen frimodigt. Även om familjer från början ofta kan känna att de klarar sig själva så kan det vara viktigt att som professionell att ta kontakt med familjen och erbjuder alla olika typer av stöd och information som finns att få. Ofta vet inte familjen vad de har rätt till för stöd och då är det viktigt att man som professionell informerar familjen om detta. Som professionell kan det även vara viktigt att försöka kartlägga vad för typ av stödnätverk som familjen redan har för att få en överblick i vilka som kan finnas till för familjen. (Monimuotoiset perheet, 2022, s. 28)

9.1 Barnspecifikt stöd från professionella

Ofta är det de professionella inom skolvärlden som hjälper till att stöda barn som har förlorat en förälder. Som jag tidigare nämnt kan detta göras genom att lärare och klasskompisar visar sitt stöd i sorgen genom att skicka blommor eller rita teckningar till familjen. Som professionell inom skolan är det också bra om du har uppsikt över barnet och kontrollerar hans närvaro i skolan och om det finns behov av det så bör det diskuteras tillsammans med både barnet och föräldern. Professionella inom skolvärlden är inte bara lärare utan skolkuratorer och skolcoacher kan också vara en del av barnets stödnätverk inom skolan. (Uittomäki, Mynttinen, & Laimio, 2011, s. 27)

De professionella inom skolvärlden har som uppgift att försöka skapa en trygg plats med bekanta rutiner åt barnet efter att de har förlorat någon närstående. Det är bra att veta att många barn ofta är nervösa för att återgå till skolan och kan vara rädda för vad kompisarna kommer att säga. Det kan vara bra att diskutera med familjen och barnet och försöka komma överens om hur man ska gå till väga att berätta för klasskompisarna vad som har hänt. Ifall barnet är tryggare med att inte vara på plats när det tas upp så kan man göra så att läraren berättar för klassen innan barnet kommer tillbaka till skolan eller om barnet är tryggare med att vara där och möta alla klasskompisarna så kan man göra på det viset. Det viktigaste är att man informerar och vägleder kompisarna efter barnets egna önskemål så att hen känner sig trygg i situationen. (Uittomäki, Mynttinen, & Laimio, 2011, s. 29)

Lärare inom skolan kan också försöka göra så att barnet får vara i samma grupper som sina nära kompisar eller sitta bredvid kompisarna i matsalen den första tiden för att barnet ska känna sig tryggt. Det är även bra att visa att man finns där för barnet om hen behöver prata och att man ställer viktiga frågor så som hur barnet mår, ifall hen får sova och äta ordentligt och ifall det får prata om det som har hänt ifall hen behöver. Barnet kanske inte delar med sig så mycket vid första samtalet, men då är det bra att man som vuxen i den situationen försöker att känna av vilken känsla man får av det som barnet svarar på och därefter ta till åtgärder ifall det skulle behövas om man upplever det som oroväckande. (Uittomäki, Mynttinen, & Laimio, 2011, s. 29)

Det finns olika typer av föreningar som kan vara till stor hjälp för barn som går igenom sorg. Ofta så finns det inom dessa föreningar så kallat kamratstöd och kamratstödsgrupper där barnet får träffa andra som går igenom liknande saker. Detta är bra för barnet för att de

både får prata om sina egna erfarenheter och tankar men även höra andras berättelser och känslor. Kamratstödsgrupperna brukar ordnas ungefär en gång i månaden och grupperna leds utav professionella som är utbildade inom just sorg och förlust. I grupperna kan man även utföra aktiviteter tillsammans och delta i olika evenemang för att barnen ska få någonting roligt att se fram emot och lära känna de andra i gruppen lite bättre. Inom kamratstödsgrupperna kan man även åka i väg på olika läger som ordnas under veckoslut så barnet får komma hemifrån en stund och kan få annat att tänka på. (Uittomäki, Mynttinen, & Laimio, 2011, s. 32)

Professionellt stöd sträcker sig även utanför skolvärlden. Det finns så kallad stödrelationsverksamhet där kamratsstödgrupper ingår som jag tog upp tidigare men även stödpersonsverksamhet. Då får barnet en egen stödperson som hen träffar vid ett antal bestämda tillfällen. Det kan vara en gång i veckan eller någon/några gånger i månaden. Då brukar barnet tillsammans med sin stödperson få hitta på roliga saker som att exempelvis besöka simhallen, gå på bio eller annat som barnet tycker är roligt. Det finns också många olika föreningsverksamheter med hobbyverksamhet och församlingens barnverksamhet som finns till som stöd och hjälp för barnet. Även Finlandsmodellen finns tillgängligt som stöd för barn för att kunna erbjuda gratis kommunal hobbyverksamhet så barnet får komma hemifrån ett tag och fokusera på att göra någonting roligt. (Backman, 2022, s. 13)

10 Metod och tillvägagångssätt

I detta kapitel kommer genomförandet av arbetets forskning att behandlas. Syftet med min forskning är att kartlägga vilken för typ av stöd professionella erbjuder till barn som har förlorat en förälder, om de själva anser att det stödet som de erbjuder är tillräckligt bra eller om de anser att det finns utrymme att kunna förbättra detta. Om det är så att de anser att stödet kan förbättras vill jag även ta reda på vad de själva har för tankar och förslag på hur detta kan genomföras. Jag vill även ta reda på i vilka situationer som de har mött dessa barn samt hur länge stödet pågick.

10.1 Val av respondenter

Jag valde i första hand att fokusera på att hitta professionella som arbetar med barn dagligen eftersom jag kände att jag troligast kommer att hitta någon i den miljön som ville ställa upp på att bli intervjuad för min forskning. Även andra professionella som under sin karriär har mött barn som förlorat en förälder var av intresse.

Jag hade i första hand tänkt att intervjua personer som arbetar inom skolan och inom familjearbete för det kändes som att sannolikheten att jag skulle hitta respondenter där var stor. Tyvärr fanns det ingen som arbetar inom familjearbete som ville ställa upp i min forskning men jag hittade andra professionella som ville ställa upp i forskningen och trots att de inte var mitt förhandsval av respondenter är jag nöjd med forskningsresultatet eftersom jag fick en bredare inblick i professionellas stöd till barn som har förlorat en förälder.

10.2 Val av metod

Jag har valt att använda mig av kvalitativ metod i form av intervjuer för forskningen i mitt examensarbete. Intervjuerna var semistrukturerade vilket innebär att alla respondenter fick samma huvudfrågor för att jag skulle kunna hålla en röd tråd genom intervjuernas gång, men jag kunde även ställa följdfrågor baserat på respondentens svar för att få intervjuerna att flyta på bättre och få det att kännas mer som ett naturligt samtal. (Denscombe, 1998, s. 234) Med två av respondenterna gjordes intervjuerna via Teams och med de andra två i verkligheten. Intervjuerna spelades in och efter intervjuerna transkriberades dem till ett Word dokument för att jag lättare skulle få en överblick över vad som sagts under intervjuernas gång och sedan kunna välja ut de jag tyckte var relevant för examensarbetets syfte.

Jag har valt denna metod eftersom jag anser att den är mest relevant för mitt syfte och vad jag vill få utav den här forskningen. Att välja en kvalitativ metod kändes även relevant eftersom jag ville få större förståelse om vilket stöd professionella ger och om de själva anser att stödet är tillräckligt bra eller om det kan förbättras och detta görs lättast genom att höra de professionella berätta och beskriva hur de själva upplever situationen och vilka tankar och idéer de själva har att dela med sig utav. Hade jag valt att skicka ut formulär i stället hade det inte gett mig lika stor förståelse för stödet och de professionellas egna

personliga erfarenheter vilket jag fick när jag valde att använda mig av intervjuer som datainsamlingsmetod.

10.3 Analysmetod

Analysmetoden som jag har valt att använda mig av för att tolka de svar jag fått under intervjuerna är meningskoncentrering. Meningskoncentrering innebär att man från en lång omfattande text tar ut det mest väsentliga och det som är huvudinnehållsbördan av det som intervjupersonen har sagt. Man omvandlar det som sagts under intervjun till kortare meningar eller formulerar om det till några få ord i stället för en lång text för att lättare kunna tolka svaren. (Kvale & Brinkmann, 2012, s. 245)

10.4 Datasekretess och etiska frågor

Alla som deltagit i min undersökning kommer att förbli anonyma. Det kommer inte för utomstående kunna gå att ta reda på vilka respondenterna är eftersom inga namn eller personliga kännetecken kommer att framkomma i min resultatredovisning. Det enda som framkommer i resultatredovisningen är deras yrkestitel men inte var de arbetar eller i vilken kommun de arbetar. Om det under intervjuens gång har framkommit personlig information om respondenterna har jag för att behålla de anonyma valt att inte ta med dessa svar i resultatredovisningen. (ARENE, 2020, ss. 8–9)

Materialet som har samlats in under forskningens gång kommer att förstöras efter avslutad forskning och ingen obehörig kommer att ta del av materialet. Alla respondenter gav sitt godkännande till att bli inspelade under intervjuernas gång och jag var noga med att berätta om att materialet kommer att förstöras och kastas efter avslutad forskning. (ARENE, 2020, ss. 10–12)

11 Resultatredovisning

I det här kapitlet kommer resultatet av de intervjuer jag gjort att analyseras, diskuteras och tolkas. De professionella som jag intervjuade var två skolkuratorer inom Österbottens välfärdsområde, en person som arbetar med barn- och familjeverksamheten inom

församlingen samt en professionell som arbetar inom barnskyddets eftervård. Jag tog kontakt med respondenterna per email och kom därefter fram till en passande tidpunkt då vi kunde göra intervjuerna. Personerna kommer att förbli anonyma eftersom deras ålder, kön och var exakt de arbetar inte är relevant för det resultat jag fått av forskningen. Inom varje organisation krävdes det ett godkänt forskningslov innan intervjuerna kunde genomföras.

Alla professionella som intervjuades hade på ett eller annat sätt varit i kontakt med barn som har förlorat en förälder. Vissa hade egna erfarenheter att berätta om vilket jag tyckte var intressant att få ta del av medan andra endast hade erfarenhet från arbetslivet. Det är endast de erfarenheter som de har upplevt inom sitt arbetsliv som jag kommer att välja att redovisa i detta kapitel. I redovisningen kommer jag att använda mig av citat som jag tycker är relevanta och viktiga att ha med. För att respondenterna inte ska kunna kännas igen baserat på deras dialekter och för att texten ska bli mer sammanhängande så har jag valt att ändra om citaten från dialekt till standardsvenska.

11.1 Professionellas möte med barn som har förlorat en förälder

Jag började intervjuerna med att fråga respondenterna om de under deras arbetsliv har mött många barn som har förlorat en förälder och i vilka situationer dessa möten har uppstått. Svaren var varierande då de flesta av respondenterna arbetar inom olika organisationer och med tanke på hur många barn som förlorar sin ena förälder varje år så blev jag förvånad över hur få barn som respondenterna varit i kontakt med som har förlorat sin förälder.

Respondenten som arbetar inom församlingen hade mött barn som både själva hade förlorat sin ena förälder och barn där någon klasskompis hade förlorat en förälder. Barnen som hen hade träffat deltog i deras verksamhet men hen hade även varit delaktig i hembesök hos en familj där ena föräldern hade gått bort.

En av skolkuratorerna berättade att hen träffat på många barn under åren som har förlorat en förälder eftersom skolan är en viktig del i barnens liv och skolkuratoren ofta blir inkopplad när ett barn går igenom någonting sådant. Den andra skolkuratoren hade endast stött på ett fall där den ena föräldern gått bort och då var det ett syskonpar som hade drabbats.

11.2 Olika arbetsmetoder och stöd som de har använt sig av

När jag frågade mina respondenter vilken typ av stöd och vilka arbetsmetoder de har använt sig av i de situationer där de har mött barn som har förlorat en förälder upplevde jag att svaren jag fick var ganska lika. Ofta har de inte använt sig av en specifik metod eller ett typ av stöd utan stödet har individanpassats och det har helt och hållet berott på var i sorgprocessen som barnet har varit.

” Viktigast för vår del tycker jag är samtalen och att svara på frågor och att man låter barnen ta allt i sin takt. Till skillnad från oss vuxna så vill barn konkretisera allting men de följer ingen tidslinje, utan barn har en tendens att ta steg ut och in i sorgen på ett sätt som vi vuxna kanske inte gör och förstår. Om vi har ett barn i gruppen som jag vet sorgen är färsk hos så brukar jag försöka ha lite extra koll, ta mig tid att sitta bredvid eller i närheten och när det spontana kommer så tar vi samtalet där och då. ”

Det fanns även några av respondenterna som hade svar på konkreta metoder som de har använt sig av. Alla var överens om att samtalsstödet var en typ av metod som de använde sig av men att det ibland kan vara svårt för barn att sätta ord på vad de riktigt känner och då kan man exempelvis använda sig av känslkort eller olika spel där barnet får beskriva, titta och peka på de olika känslor som de känner igen sig i och att man på så sätt kan komma vidare i samtalet och prata mer om känslorna som uppstått av att föräldern har dött.

”... det är ju lite kyrkans nisch, jag tror jag brukar säga att vi är en av få instanser som faktiskt kan utnämna oss som experter på just sorg. ”

En av respondenterna använde sig inte av någon specifik metod överhuvudtaget utan fokuset låg mer på att barnet skulle få ha en trygg plats att komma till och bara få vara som vilket annat barn som helst, vilket i sin tur kan är en typ av stöd fast det inte är en konkret metod.

”...det är nog väldigt viktigt att det också finns en plats där du kanske inte behöver tänka att det är sådana personer som en vet vad som har hänt, utan här får man faktiskt bara vara en riktig vanlig ungdom och det blir som en liten fristad på något vis att få komma någonstans där man ska bara få vara och göra roliga saker, precis som vi alla behöver få göra ibland. ”

11.3 Stödets varaktighet

När jag ställde frågan till respondenterna om hur länge stödet vanligtvis brukar pågå så fick jag lite varierande svar. Alla respondenter var dock överens om att stödet skulle behöva få pågå under så lång tid som det behövs och enligt de behov som barnet har. Att vissa barn kanske bara behöver komma på 2–3 träffar och känner att det räcker så, medan för vissa barn kan sorgen komma först långt efter att dödsfallet inträffat och det där då finns behov av stöd under en mycket längre tid kanske till och med i flera år. Barns sorg är precis som hos vuxna, vissa sörjer väldigt intensivt första tiden efter dödsfallet har skett medan andra sörjer första månaden och sedan ordentligt igen efter något år. Därför försöker man att stödja barnet så länge det befinner sig inom deras organisation.

” I lagen står det att du har rätt till stöd tills du är 25 år eller stöd i fem år, men vi tänker att det stöd vi ger är helt enligt behov och vi tänker också att det är väldigt viktigt att tillvarata möjligheten att det är samma person som träffar ungdomen under den här tiden och att det inte byts människor hela tiden. ”

Inom skolan försöker man att stöda barnet så länge det finns behov av det. Många gånger kan man stöda barnet i många andra saker så som skolan, problem med kompisar och annat som händer i barnets liv och att sorgen kring den förälder som har gått bort inte alltid är fokuset under de samtal man har med barnet. Därför kan stödet pågå under en längre tid och då är det barnet som påverkar hur länge stödet fortlöper.

11.4 Att stöda barn i alla olika skeden av sorgen

Det kom fram under intervjuernas gång att de flesta professionella ansåg att de inte hade tillräckligt med kunskap eller arbetsmetoder för att stöda barnen i alla olika delar av sorgen. En av respondenterna menade att man aldrig kan bli riktigt fullärd när det kommer till sorg utan att sorg är någonting som är flytande. En av respondenterna ansåg sig ha bra med kunskap och metoder att använda sig utav i möten med dessa barn.

” Jag tänker att i min ålder så har man ju ändå upplevt en del själv och jag tycker att det kan vara viktigt att ha egen erfarenhet också inte måste man ju det, men det gör ju att du lättare kan förstå den andra, fast man ändå aldrig kan sätta sig in i den andras situation, men att man ändå kan plocka fram de där känslorna och tankarna. ”

Respondenten som arbetar inom församlingens barn- och familjeverksamhet ansåg att bemöta ett barn där dödsfallet har kommit som en chock var svårare än att bemöta ett barn där dödsfallet varit förväntat. Ofta på grund av att den kvarlevande föräldern själv är i chock och att det är väldigt svårt för barn att förstå hur man på morgonen kunde säga hej då till den fullt friska föräldern för att sedan aldrig mer få se hen igen. Inom församlingen finns det mera kunskap kring i hur man ska bemöta vuxna i sorg än barn.

11.5 Kurser och information för professionella

Under intervjuerna frågade jag om mina respondenter har fått ta del av information eller olika kurser kring ämnet och det verkar som att det finns ett väldigt dåligt utbud av kurser just i detta ämne, åtminstone inom Österbotten. Några av respondenterna trodde att Sverige kunde ha ett större utbud och ligga lite före med just detta. En av respondenterna hade för många år sedan gått en kurs som heter barn i sorg men att denna kurs har sett likadan ut sedan åttiotalet så det skulle vara väldigt aktuellt att uppdatera den här kursen. En av respondenterna hade fått tagit del av en kurs i krishantering som ordnas inom Folkhälsan.

Alla var överens om att det här är ett ämne som borde tas upp under utbildningen och att det definitivt finns utrymme till förbättring. De flesta av respondenterna sa också att de gärna skulle gå på någon kurs som handlar om just detta ämne eftersom det är ett viktigt ämne och ett stort ansvar att kunna bemöta just barn i sorg. En av respondenterna uttryckte även att man inom småbarnspedagogiken och skolan kunde bli bättre på att anordna utbildningar för sin personal mer kontinuerligt i stället för att de ska gå en intensivkurs när krisen har uppstått. Detta för att de själva ska känna sig trygga i hur de ska bemöta barnet men även för att barnet ska känna sig trygg med de vuxna. Vuxna är ofta duktiga på att skjuta upp saker som är obehagliga och därför kan det när händelsen har inträffat lysa igenom hos de vuxna att de ej är trygga i en situation där barnet behöver trygghet.

11.6 Professionellas tankar kring det stöd som ges idag

En av respondenterna ansåg sig ha väldigt dålig koll på vad för typ av stöd man som professionell faktiskt erbjuder de här barnen så hen ansåg att det absolut finns utrymme

att kunna förbättra det stödet och informationen man ger till professionella om ämnet. Hen använde sig främst av samtal som metod och det var mer eller mindre det enda hen visste om.

Jag frågade även respondenterna om de själva hade förslag på hur man kan förbättra stödet och kunskapen hos professionella som möter de här barnen.

” Med mer olika stödformer som finns så desto större chanser att man hittar någonting som faktiskt passar för just den personen. Jag har inga konkreta förslag på liksom någon specifik metod eller något utan mer ett konstaterande om att den där ena formen som finns eller två eller tre kanske inte passar åt just den personen som är i behov av stödet. ”

De flesta respondenterna ansåg att det stöd som man idag erbjuder garanterat kan förbättras. Och man kan genom att exempelvis anordna utbildningar för personal och personer inom både vården och socialvården bidra till ett bättre stöd och ett stöd som finns under alla olika skeden av sorgen. Det skulle vara bra att sorgen följs upp kontinuerligt och att personal som inte känner att de har tillräckligt med kunskap om ämnet och inte känner att de kan erbjuda tillräckligt stöd åt barnet att de vet vart vilken annan instans de kan ta kontakt med för att kunna erbjuda barnet det stöd hen behöver.

” Det är ju inte heller så att du per automatik blir klient inom socialvården för att du har förlorat en förälder utan det är ju bra om det finns personer som kan hjälpa till och sträcka ut en hand och visa vad som finns för man kanske själv inte orkar söka reda på den här hjälpen. ”

En annan sak som de flesta respondenter var överens om kring stödet som man idag erbjuder var att det är alldeles för långa kötider för att få den hjälp som barnet behöver. En av skolkuratorerna ansåg att man tyvärr måste prioritera väldigt mycket i arbetet. Att även om man hade ett barn som gärna skulle komma och prata en gång i veckan så finns det tyvärr inte alltid tid för detta. Förstås om läget är kritiskt så får man lov att ordna det men arbetsbelastningen är tyvärr så stor så att man måste prioritera vilka barn man talar med vilka veckor.

” Många gånger handlar det ju om att bara bemöta den här människan och visa att du lyssnar. ”

En av respondenterna ansåg att det stöd som ges idag var bra och att så länge man gör sitt bästa så kan det vara ett tillräckligt bra stöd för barnet.

12 Sammanfattning och slutdiskussion

Examensarbetets syfte var att undersöka om det stöd som professionella idag erbjuder till barn som har förlorat en förälder är tillräckligt bra eller om det finns utrymme till förbättring samt att ta reda på om de professionella som möter dessa barn känner att de själva har tillräckligt med kunskap för att kunna stöda barnen i sorgen. De frågeställningar jag hade var: Vilka stödtjänster erbjuder professionella till barn vid en förälders bortgång? Tycker de professionella att stödtjänsterna är tillräckligt bra? Kan stödtjänsterna utvecklas och bli bättre?

I arbetets teoretiska del behandlas det hur sorgprocessen hos barn kan se ut efter att de har genomgått en stor förlust och fokuset ligger främst på hur barn hanterar ett dödsfall av en förälder. I den teoretiska delen kan man även ta del av hur närstående till barnet kan hantera dess sorg och hur de kan agera kring barnet efter dödsfallet men det största fokuset ligger på de professionellas stöd där skolans stöd ligger i framkant eftersom skolan är en så stor del av barnets liv. Det känns därför mest naturligt att det största stödet går att hitta där. Det finns andra organisationer som stöder dessa barn och i kapitel 9 och 9.1 kan man läsa om professionellas stöd och ta del av det stöd som erbjuds utanför skolan och det stöd som man enligt Socialvårdslagen 1301/2014 §13 ska ge åt barn och familjer i kris.

Det stöd som sträcker sig utanför skolvärlden är bland annat stödgruppsverksamhet och hobbyverksamhet för barn där de får träffa andra barn som går eller har gått igenom samma sak som de själva. Denna typ av verksamhet är den näst vanligaste stödformen hos barn som har förlorat en förälder efter skolkuratorns stöd. Detta eftersom barn behöver få känna en samhörighet med andra och att de ibland behöver få komma bort från sorgen och tänka på annat ett tag och få träffa kompisar och hitta på roliga saker.

Efter att forskningen genomfördes kunde jag hitta klara skillnader mellan olika instanser som stöder dessa barn. Skolkuratorerna som jag valde att intervjua var de som ansåg sig ha mest kunskap om ämnet och de som ansåg sig kunna stöda barnet i alla olika delar av

sorgen. Där kom det även fram förslag på metoder och verktyg som man kan använda sig av i alla olika skeden av sorgen. Detta kom inte som en nyhet för mig eftersom det i arbetets teoretiska del framkommer att det största stödet ges i skolan. Trots deras egen kunskap så ansåg skolkuratorerna att det finns utrymme för förbättring av det stödet som ges utanför skolvärlden.

Inom de andra organisationerna ansåg de båda respondenterna att de hade bristfällig kunskap om ämnet och att det absolut kunde finnas utrymme till förbättring. De ansåg sig även ha lite kunskap om ämnet eftersom det finns dåligt med kurser och utbildningar att gå kring ämnet och att de kurser som finns idag kan uppdateras och bli bättre. De ansåg även att information kring ämnet borde tas upp mer under utbildningens gång och att man där skulle ha möjlighet att kunna fördjupa sig i ämnet om man hade intresse för det eller om man i arbetslivet skulle kunna få fördjupa sig i ämnet via den organisation man arbetar för.

Mitt syfte var som sagt att ta reda på om det stöd som erbjuds idag till barn som förlorat en förälder är tillräckligt bra eller om det kan förbättras och jag kan efter att ha genomfört intervjuerna och baserat på de svar som respondenterna gav komma fram till att stödet idag inte är tillräckligt eftersom det framkom att några av mina respondenter själva ansåg att de inte hade tillräckligt med kunskap om ämnet. Det finns absolut utrymme till förbättring och de som arbetar eller kommer i kontakt med dessa barn borde få mer skolningar i ämnet så att man kan erbjuda barn ett bra professionellt stöd efter de har gått igenom något så traumatiskt som att förlora en förälder. Det är en stor omställning för barnet och barnet förtjänar det bästa möjliga stödet i en svår tid.

Att inte få tillräckligt eller bristfälligt stöd kan leda till att barnet inte får hantera sina känslor kring dödsfallet och det kan i framtiden få konsekvenser och uttrycka sig som psykisk ohälsa hos barnet. Det är väldigt vanligt att barn som har förlorat en förälder senare i livet drabbas av depression och ångestsyndrom men med rätt hjälp och rätt stöd redan från början efter dödsfallet kan man förebygga att barnet i framtiden kommer att drabbas av detta. (Borge, 2012, s. 16)

Jag anser att jag fått svar på mina frågor under forskningens gång både i arbetets teoretiska del och under intervjuerna. Stödet som de professionella erbjuder är väldigt varierat men det finns en gemensam sak hos alla och detta är samtal. Jag upplevde att detta är den

vanligaste metoden som man använder sig av och den viktigaste av de alla. Att bara finnas till för barnet när det vill prata och att man kan prata med barnet är på god väg till ett bra stöd för barnet.

Samtalsmetoder var även någonting som framkom i tidigare forskning på ett sådant sätt att man inom de flesta organisationer som möter barn i sorg använder sig av samtal som metod. Detta verkar vara den mest effektiva metoden som professionella använder sig av eftersom det är viktigt att få prata om saker som man tycker är jobbigt. Man ska aldrig behöva gå och fundera på saker och bygga upp fantasier om situationen därför är det bra att det finns många vuxna som vet att samtal är en lyckad och effektiv metod.

Det fanns delade åsikter om hur bra de professionella ansåg att stödet var och hur man skulle kunna utveckla dem till det bättre. Alla var dock överens om att det borde finnas mer utbildningar och kurser för professionella och att de skulle gärna gå dem om de blev erbjudna. Jag anser att det behövs fler skolningar för alla som arbetar med barn för att man ska kunna vara förberedd på att möta de här barnen på ett tryggt och bra sätt. Även om flera av respondenterna ansåg att de hade tillräckligt med kunskap kring ämnet tror jag inte att man någonsin kan känna sig helt fullärd kring ämnet. Sorg är någonting som är mycket individuellt och det är omöjligt att kunna stöda alla på ett och samma sätt men jag tror att man genom mer kunskap kan få ett bredare spektrum av metoder och stödåtgärder så att man kan stöda och hjälpa så många som möjligt.

Jag anser att forskningen genomfördes på bästa möjliga sätt och att jag inte alls hade fått samma fördjupad kunskap kring ämnet om jag hade valt att använda mig av en annan forskningsmetod. Respondentantalet hade kunnat varit större och det hade varit intressant att få ta del av ännu fler organisationers stöd till barn som förlorat en förälder för att kunna få ett bredare resultat och större förståelse för vilket typ av stöd som faktiskt finns och som man ger. Det kan hända att det genom mer varierade respondenter hade kommit fram nya typer av stöd och vad man använder sig av för metoder som hade varit nytt för min del och som jag hade kunnat implementera i mitt kommande yrke som socionom så att även jag skulle kunna känna att jag hade tillräckligt med metoder för att finnas till för de här barnen. Även fast jag har egen erfarenhet och kan relatera till denna typ av sorg så betyder det inte att det stöd jag känner att jag hade behövt nödvändigtvis skulle fungera för någon annan.

Men som jag tidigare nämnt tror jag aldrig att man kan bli hundra procentigt fullärd inom ämnet.

Sammanfattningsvis så fick jag bra svar på mina frågeställningar och mitt syfte med examensarbetet. I teorin beskrivs det mycket om barns sorg och sorgprocess och detta var någonting som jag inte tog upp med de professionella eftersom det var deras stödform jag var ute efter. Jag ansåg att det var viktigt för examensarbetets skull att ta upp barns sorgprocess även fast det inte diskuterades med respondenterna för att kunna få en större inblick i hur och på vilka sätt man kan behöva stöda barn i sorg.

Jag kunde hitta en koppling mellan respondenternas svar på mina frågor och fakta som kommit fram i arbetets teoretiska del. Exempelvis togs det upp i den teoretiska delen att barn går in och ut ur sorgen på ett sätt som vuxna kanske inte gör och att barn gärna ställer frågor och att dessa frågor kan komma spontant och att det då är viktigt att försöka att svara så sant som möjligt på de här frågorna och detta var även någonting som en av respondenterna tog upp att hen förklarade hur barns sorgprocess fungerar och att det är viktigt för hen och den organisation som hen arbetar för att vara förberedda på barnens spontana frågor och att vara medveten om att de kan komma när som helst. Denne respondent tog även upp att barn kan ha ett nästan makabert sätt att se på döden och att de gärna leker lekar som har med döden att göra och detta togs även upp i arbetets teoretiska del där det togs upp hur barn kan hantera sorg.

Vuxna kan ha en bild av i vilka situationer barn kan uppleva att det känns extra jobbigt efter en förälders död. Detta kan vara bland annat vid morsdag eller farsdag, födelsedagar eller årsdagar för dödsfallet. Men det behöver inte alls vara så utan barns sorg är väldigt flytande vilket innebär att deras sorg kan komma när som helst och det är därför viktigt att kunna fånga upp dem då de behöver.

Efter intervjuerna genomfördes lämnade jag att fundera på om det faktiskt är så att de som anser att de har bra med kunskap är de som faktiskt stödjer barnen bäst eller om det är dem som är villiga och engagerade i att hitta nya stödformer som ändå kan ge det bästa möjliga stödet även fast de har en bristande kunskap. Jag tror att det finns en risk att de som känner sig fullärda inte utvecklar den kunskapen de har utan de litar på att de vet vad det handlar om och fastnar i gammalmodiga metoder. Medan de som inte har kunskapen förmodligen finner fler och nyare stödformer om de börjar söka efter dem som man kan

erbjuda och som är mer anpassat efter hur barn i dagens samhälle är och vad de behöver. Samhället utvecklas jämt och ständigt och allra främst barnen så varför skulle inte metoder och stöd till de här barnen också behöva utvecklas?

Min personliga åsikt har genom hela arbetets gång varit att stödet kan förbättras eftersom jag har egna erfarenheter kring ämnet och upplever att det stöd jag fick när min mamma gick bort inte räckte till. Jag hoppas att det i framtiden kommer att finnas mer forskning kring ämnet och att professionella inom både social- och hälsovården anser sig ha tillräckligt med kunskap för att kunna möta och stöda de här barnen i sin sorg och att barn i framtiden slipper känna att de inte fick det stöd som de hade behövt.

13 Litteraturförteckning

- ARENE. (2020). *Etiska rekommendationer för examensarbeten på yrkeshögskolor*. Hämtat den 19.4.2023 från arene.fi: https://www.arena.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/Etiska%20rekommendationer%20f%C3%B6r%20examensarbeten%20p%C3%A5%20yrkesh%C3%B6gskolor_PP.pdf?_t=1582533136
- Axelsson Lennér, B. (2010). *Förluster - Om sorg och livsomställning*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Backman, A. (2022). *Förebyggande barnskydd - En översikt av ansvarsområden och aktörer*. Vasa: Yrkeshögskolan Novia.
- Benkel, I. (2015). *Att möta den som sörjer - Flera perspektiv på sorg efter dödsfall*. Gävle: Meyer Information & Förlag AB.
- Bidö, S. Mannheimer, M & Samuelberg, P. (2018). *Traumatisering hos barn*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Borge, A. (2012). *Resiliens - risk och sund utveckling*. Lund: Studentlitteratur AB.
- BRIS. (2017). *Barn och unga i sorg och trauma*. Stockholm: Gothia Förlag.
- Chesterson, K. (2011). *När en förälder plötsligt dör - att hjälpa barn genom trauma och sorg*. Vaxholm: Insidan.
- Cohen, J. Mannarino, A. & Deblinger, E. (2021). *Behandling av trauma & traumatisk sorg hos barn och ungdomar*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Denscombe, M. (1998). *Forskningshandboken*. Lund: Studentlitteratur.
- Dyregrov, A. (2007). *Sorg hos barn - En handledning för vuxna*. Lund: Studentlitteratur.
- Dyregrov, A. (2006). *Sorg hos små barn - Program för foreldreveiledning*. Oslo: Kursiv.
- Dyregrov, A. & Dyregrov, K. (2008). *Det sociala nätverkets stöd vid plötsligt dödsfall - när livet måste gå vidare*. Stockholm: Studentlitteratur.
- Ekvik, S. (1993). *Skolan och elever i sorg*. Lund: Studentlitteratur.
- Eriksson, B. & Björklund, L. (2000). *Barnet i mötet med livets mörka sidor*. Stockholm: Verbum Förlag AB.
- Furman, B. (1997). *Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom*. Stockholm: Natur och kultur.
- Fyhr, G. (1999). *Hur man möter människor i sorg*. Stockholm: Natur och Kultur .
- Gerger, E. (2018). *Prata med barn i sorg*. Norrköping: Fantasi och Fakta.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2012). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lundmark, A-K. (2009). *Sorgens olika ansikten*. Ingarö: Columbus Förlag.

Monimuotoiset perheet. (2022). *Familjernas mångfald i småbarnspedagogiken - Guide för yrkespersoner inom det pedagogiskaområdet*. Helsingfors: Monimuotoiset perheet. Hämtat den 1.2.2023 från <https://monimuotoisetperheet.fi/pa-svenska/olika->

Socialvårdslag 1301/2014. Hämtat den 1.2.2023 från <https://finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2014/20141301>

Tapper Nilsson, M. (2021). *Professionella samtal med barn*. Lund: Studentlitteratur.

Uittomäki, S. Mynttinen, S. & Laimio, A. (2011). *Miten tukea lasta, kun läheinen on kuollut - Opas läheisille sekä lasten ja nuorten parissa työskenteleville*. Tampere: KÄPY - Lapsikuolemaperheet ry.

Worden, W. J. (2002). *Sorgerådgivning och sorgeterapi: en bok för alla som möter och vill hjälpa sörjande*. Värnamo: Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Bilaga 1: Intervjufrågor

- I vilka situationer har du mött de här barnen?
- Vilket typ av stöd och arbetsmetoder använder du dig av i de situationerna?
- Hur länge varade detta stöd?
- Anser du dig ha tillräckligt med kunskap och metoder för att kunna stöda dessa barn i sin sorg i alla olika skeden av sorgen? Varför/varför inte?
- Har du som professionell fått information/kurser i hur man ska bemöta dessa barn?
- Tror du att det stöd som professionella erbjuder idag är tillräckligt bra eller kan det förbättras?
- Om du svarade ja på föregående fråga, har du egna tankar eller förslag på vad man kan göra för att förbättra det?
- Har du några råd eller tips som jag som blivande socionom kan tänka på i mitt arbete i möten med barn som går/har gått igenom detta?