



## Å sørge ulikt

**Spørsmål:** Vi mistet det eldste barnet vårt i en ulykke for et halvt år siden. Våre to gjenlevende barn, mannen min og jeg var knust og i dyp sorg. Alle gråt, og vi hadde et godt samhold. Nå føler jeg at vi har mistet det. Vi snakker ikke så mye med hverandre lenger. Alle er triste. Ingen har energi til å ha det hyggelig. Huset vår har blitt et tomt og gledesløst sted å være. Barna våre er blitt stille og innesluttede, og mannen min og jeg har sklidd helt fra hverandre og prater lite. Han rømmer huset så ofte han kan og trener mer enn før. Det reagerer jeg på, for jeg synes at han burde være hjemme med oss andre. Dessuten sier han at jeg bør begynne å jobbe igjen, fordi han mener jeg har altfor mye tid til å tenke på barnet som vi mistet! Det synes jeg er hjerterått av ham å si. Jeg føler at situasjonen er helt fastlåst og ønsker noen råd.

**Svar:** Problemene du beskriver forekommer ikke sjelden i familier som er hardt rammet av sorg. Mange foreldrepar kan oppleve vanskeligheter seg i mellom etter tap av et barn. Det skyldes ofte at de forholder seg til sorgen på ulike måter. Far prøver kanskje å avlede den ved å jobbe, trene eller med andre aktiviteter, fordi han ikke makter å gå inn i det vonde. Mor sørger ikke sjelden med gråt og tristhet. Hennes måte å sørge på kan være tydeligere for andre enn mannens sorg. Moren kan føle at faren ikke sørger, og han kan bebreide henne for å grave seg ned og dyrke det vonde. Far kan søke mer ut av hjemmet, fordi det er vondt å være der. Mor kan tenke at han stikker av og at han tar lett på sorgen, slik du beskriver.

Forholdet mellom gjenlevende barn og foreldrene kan også bli vanskelig. Foreldrene kan sørge så dypt over barnet de mistet at de ikke klarer å se eller å uttrykke glede over barna som er igjen. De kan tenke at foreldrene ikke er like glade i dem. I tillegg til å sørge over foreldrenes eventuelle manglende tilstedeværelse for dem, så sørger barna over tapet av søsteren eller

broren som de også har mistet.

Hvordan barn forholder seg varierer mye. Små barn har gjerne en begrenset forståelse av det som har skjedd. De lever mer flyktig og kan lettere gå inn i og ut av ulike sinnstilstander. Små barn har hyppige skifte mellom glad lek og sorg og gråt. De minste har heller ikke full innsikt i at den døde er borte for alltid. Noen ganger kan foreldre og eldre søsken misforstå dette, og tenke at barna ikke er lei seg. Mor, far og søsken kan reagere negativt på de yngste sin glede og på deres lek og latter.

Eldre barn har også behov for glede og avledning i sorgen. Det kan gi dem skyldfølelse. Det kan oppstå uskrevne regler om at man ikke bør le og ha det gøy hjemme. Denne holdningen har tendens til å festne seg og bli vanskelig å bryte. Familiemedlemmer søker derfor ut for å slappe av og ha det bra.

Det kan være nødvendig for barna å høre fra foreldrene at det er viktig og riktig at de leker med venner og har det gøy, og at det gir nødvendig energi til å tåle og takle sorgen. Å snakke om at alle sørger på sin måte og har ulikt behov for avledning, gjør det lettere å akseptere de ulike sorguttrykkene i en familie. Det er også riktig å minne om at positivt samvær og gledesstunder hjemme gjør det lettere å holde ut sorgen og gjøre det godt å være sammen.

Hvis man er rammet av dyp sorg, er det vanskelig å tenke på at livet må leves. Å gjenoppta dagliglivet kan for noen foreldre føles som et svik mot barnet de mistet. Mange foreldre synes det er vanskelig å rydde ut av rommet til den døde. De kan føle at det utsetter avskjeden med barnet. De kan også ubevisst holde fast ved sorgen for å vise at de var glade i barnet de mistet. Dette er svært forståelige behov. Tilsvarende kan det føles vanskelig å gå tilbake til jobben, men det er nødvendig etter hvert for å normalisere tilværelsen.

Kanskje du og din mann kan utveksle tanker om disse utfordringene og forsøke å forstå hverandres ulike måter å sørge på. Der kan også invitere barna til å snakke om hvordan de har det og har hatt siden april og ikke minst hvordan dere ønsker å ha det sammen hjemme i tiden framover. Det kan være viktig for dem å få høre at det er lov å være glad både hjemme og ute når de føler for det.