

# Sådan reagerer børn i sorg

Af Louise Damløv

© vorsborn.dk, april 2008

**Mange børn oplever at miste en bedsteforældre, og desværre oplever nogle børn også at miste en forælder. Men hvordan skal man hjælpe et barn, der har mistet? Og hvad skal man helst undgå at gøre? Voresborn.dk har talt med sorgterapeut Anna Prip, der dagligt hjælper børn igennem deres sorg.**

Hvor lang tid tager det for et barn at komme over et dødsfald? Det spørgsmål får Anna Prip ofte stillet i sit daglige arbejde, hvor hun hjælper børn i sorg. Men svaret er, at et barn aldrig kommer over et dødsfald. "Det tager et helt liv at komme over et dødsfald. Men det vigtige er at håndtere sorgen. Barnet skal lære at leve med sorgen. Det er vigtigt, at barnet stadig kan have det sjovt nogle gange, selv om det sørger. Børn må for eksempel aldrig glemme at lege", fortæller Anna Prip.

Børn reagerer meget forskelligt på sorg. "På nogle børn er det svært at se, at de sørger. De har ikke lyst til at miste kontrollen, og derfor snyder de omgivelserne. Det skal man være meget opmærksom på," fortæller Anna Prip. Hun påpeger, at det derfor er vigtigt at give børn i sorg et kram eller lægge en hånd på deres skulder.

## Tag ikke for meget hensyn

Voksne tager ofte for meget hensyn til et barn i sorg. "Mange børn fortæller mig, at alle har forandret sig og taler anderledes til dem. Det er vigtigt, at vi er direkte over for barnet. Vi kan sætte os ned ved siden af barnet og spørge, hvordan han eller hun har det. Det er ikke så godt at sige, at man forstår, hvordan de har det. For det gør man ikke," siger Anna Prip.

"At sørge betyder, at man forandrer sig. I den behandlingsform, jeg arbejder med, indgår tre aspekter: berøring, samtale og kreativt udtryk. Børn er meget fysiske, og derfor reagerer børn i sorg ofte fysisk. De kan have konstant ondt i maven, hovedpine eller ryste over hele kroppen," fortæller Anna Prip. Børn er også gode til at forklare, hvad der sker med kroppen, når de oplever sorg.

"Jeg havde på et tidspunkt en lille pige i behandling, der havde fundet sin far død. Og hun forklarede, at det gav siksak i maven, da hun fandt ham. Det var hendes måde, at beskrive choktilstanden på", fortæller Anna Prip.

Det ene af de tre aspekter i Annas behandlingsmetode er berøring. Når børn oplever fysisk berøring, kan nogle minder med den mistede vende tilbage. "Når børnene finder balance i deres krop, dukker minderne op. På et tidspunkt lavede jeg en boldøvelse med en dreng, der havde mistet sin mor. Pludselig blev han helt salig i øjnene. Han kunne genkalde følelsen af, når mor puttede ham om aftenen.", fortæller Anna.

Det kreative aspekt i behandlingen giver børnene en mulighed for at udtrykke deres følelser. "Når børnene tegner eller spiller musik, får de mulighed for at udtrykke deres sorg," fortæller hun.

De tre aspekter i Annas behandling skal give børnene mulighed for at opdage deres egne ressourcer og evner. "Børnene skal kunne vælte fuldstændigt på hovedet og stadig kunne leve videre og rejse sig op igen," fortæller hun.



**Anna Prip er sorgterapeut, pædagog og healer, og hun har flere års erfaring med børn i sorg. Hun startede Sorggrupperne i Vartov for to år siden.**

Foto: privat