### Hvordan hjelpe barn med traumatisk sorg: Råd til omsorgsgivere

Hvert barn sørger på sin egen unike måte. Når noen nære dør under traumatiserende omstendigheter, vil noen barn utvikle traumatisk sorg, noe som igjen gjør det vanskelig å mestre tapet. Her er noen signaler på traumatisk sorg og hva som kan være til hjelp.

|  |  |
| --- | --- |
| Jeg vil at du skal vite at: | Du kan hjelpe meg ved å: |
| 1. Selv om jeg er liten, savner jeg den personen og blir veldig lei meg. | 1. Lær meg å finne ord for følelsene mine. Fortell meg at det er greit å være trist og at du også kan bli trist. Pass på så du ikke blir altfor trist rundt meg, for da blir jeg kanskje bekymret.  |
| 2. Følelsene mine forandrer seg hele tiden. Noen ganger er jeg lei meg og andre ganger har jeg det gøy. | 2. Prøv å forstå meg og hvordan jeg har det. Si at du forstår det jeg føler og at det er greit. |
| 3. Jeg forstår kanskje ikke at når noen dør så blir de borte og kommer aldri tilbake. | 3. Minn meg forsiktig på at personen ikke kommer tilbake, selv om jeg spør om og om igjen. Ikke si ting til andre voksne som skremmer eller forvirrer meg, for jeg hører det selv om du ikke tror det. |
| 4. Noen ganger bekymrer jeg meg for om jeg vil dø eller at du ikke kommer tilbake når du drar. Jeg kan gråte og klamre meg til deg ved leggetid eller når jeg skal på skolen. | 4. Fortell meg at du skal sørge for at vi er trygge. Når du drar, si at du vil alltid komme tilbake. Gi meg et bilde av oss eller en lapp i matboksen min som minner meg på at du kommer tilbake. Minn meg på at jeg alltid vil føle meg bedre når jeg koser med pleddet/bamsen/kosetingen min. Hjelp meg med å slappe av ved leggetid ved f.eks. å lese for meg eller høre på musikk. |
| 5. Mine vonde følelser kan komme ut i fysiske reaksjoner som magevondt eller hodepine, eller i problematferd som å ikke høre etter eller krangling. Noen ganger kan jeg oppføre meg som en baby ved å suge på tommelen eller tisse på meg. | 5. Hjelp meg å gjøre ting for å føle meg roligere, komme tilbake til rutiner og faste aktiviteter, og til å ha det gøy igjen. |
| 6. Noen ganger kan jeg leke om og om igjen hvordan personen døde for å prøve og forstå det som skjedde. | 6. Hjelp meg med å forstå døden med ord som jeg forstår. Fortell meg sannheten på en enkel måte, uten de skremmende detaljene. Ikke la meg se bilder av det som skjedde hvis det er i nyhetene. |
| 7. Jeg vil kanskje ikke snakke om den som døde fordi det er for vanskelig eller fordi jeg ikke vil at du skal gråte.  | 7. Ikke bli sint eller sur hvis jeg ikke vil snakke om den som døde ennå.  |
| 8. Jeg liker kanskje ikke å gjøre ting eller dra til steder som minner om den som døde. | 8. Si at du forstår at det nå er for vanskelig for meg å gjøre ting eller dra til steder som vekker minner. Si til meg at det ikke kommer til å forbli sånn for alltid. |
| 9. Jeg kan tro at den som døde ikke kommer tilbake fordi hen er sur på meg eller at det var min skyld. Jeg kan bekymre meg for at hvis jeg gjør noe galt (som å ikke følge regler), så kan noen andre dø og.  | 9. Forsikre meg om at dødsfallet ikke var min skyld og at jeg ikke forårsaket det. Forklar meg at den som døde var glad i meg og ville ha kommet tilbake hvis hen kunne. Men når man dør, så kan man ikke komme tilbake. |
| 10. Jeg kan være redd for at jeg vil glemme den som døde og det vi gjorde sammen.  | 10. Ha bilder fremme av den som døde hjemme. Fortell meg historier om personen og lag en minnebok slik at jeg kan huske med hodet og hjertet mitt. |

Hvis du er bekymret for et barn eller hvis noen av disse vanskene hindrer barnet i å vise glede, gå på skolen, være med venner, eller annen fungering, søk hjelp på helsestasjonen eller fastlege.