



Barn og sorg

Når noen et barn elsker dør, er sorgprosessen noe som bør oppmuntres i stedet for å unngås eller undertrykkes.



Sorg er en normal reaksjon på et tap, også hos barn. Når noen et barn elsker dør, er sorgprosessen noe som bør oppmuntres i stedet for å unngås eller undertrykkes.

Muligheten til å oppleve alle aspekter ved normal sorg er avgjørende for barnets normale psykiske utvikling.

Barn sørger annerledes enn voksne og hvert barns sorgprosess er unik. Barn kan se ut til å vise tristhet bare av og til og i korte perioder. Dette kan skyldes at et barn ikke er i stand til å føle sterke følelser over lengre tid. Et sørgende barn kan være trist det ene øyeblikket og leket det neste. Ofte tror familien at barnet egentlig ikke forstår tapet eller at det har kommet seg raskt over det. Vanligvis er ingen av delene sant. Barns hjerner beskytter dem mot det som er for mye for dem å håndtere følelsesmessig. Barn på ulike utviklingsstadier har ulik forståelse av døden og hendelsene rundt døden.

Hvordan hjelpe barn i alle aldre med å takle sorg



Spedbarn til 3 år

- Be en forelder eller en voksen du stoler på om å tilbringe tid med dem hver dag.
- Hold dem så nær den vanlige voksne omsorgspersonen som mulig.
- Pek på noen som skal hjelpe til med å opprettholde barnets rutiner.
- Hvis forelder (eller foreldre) trenger å være fraværende for å ta seg av den pårørende, kan omsorgspersoner bruke video, telefon og andre metoder slik at barnet kan se og høre forelderen (eller foreldrene) i sanntid.
- Ta opp vuggesanger, historier og meldinger for dem.
- Ha jevnlig fysisk kontakt som klemmer og kos.



3 til 5 år gammel

- Forklar hva som skjer så enkelt og så ofte som mulig.
- Sørg for at det er en konsekvent erstatning når den viktigste omsorgspersonen ikke kan være der.
- Forsikre dem jevnlig om at de alltid vil bli tatt vare på.
- Ikke tillat eller tolerer aggressiv oppførsel som å bite, slå eller sparke.
- Bruk lek og kunst for å hjelpe dem å forstå hva som skjer.
- Gi enkle, men ærlige forklaringer på gråt og tristhet.

**6 til 8 år gammel**

- Forklar hva de vil se og oppleve før de besøker sykehuset.
- Svar ærlig på alle spørsmål, også vanskelige eller ubehagelige spørsmål.
- Forsikre dem om at det er helt normalt og greit å være opprørt, trist, bekymret eller sint og at de fortsatt er elsket.
- Fortell dem når døden er nært forestående og la dem være sammen med den kjære.
- Hvis de har problemer på skolen, forklar at det er normalt at skoleprestasjoner er dårligere i denne situasjonen og at du ikke er sint på dem.
- Forsikre dem om at dette ikke er deres feil.

**9 til 12 år gammel**

- Fortell så mange detaljer som mulig om sykdommen og svar ærlig på spørsmål.
- Forsikre dem om at dette ikke er deres feil.
- La dem tilbringe mest mulig tid med den kjære.
- Oppmuntre dem til å holde kontakten med vennene sine og delta i aktiviteter etter skolen. Sørg for at de vet at det er greit å ha det gøy.
- Oppmuntre dem til å uttrykke følelsene sine, men la dem også vite at det er greit å holde ting privat.
- Motiver dem til å vise interesse for å lese eller skrive om sykdommen og hvordan den behandles.

**Tenåringer**

- Hvis de er interessert, kan du gi dem informasjon om pårørendes prognose, symptomer, mulige bivirkninger av medisiner osv.
- Ikke bli skuffet hvis de viser liten interesse for å påta seg omsorgsoppgaver.
- Sørg for at de vet at de ikke skal ha skyldfølelse for å ha det gøy og henge med vennene sine.
- Minn dem jevnlig på at alle har følelser som til tider kan være forvirrende og overveldende.
- La dem vite at det er helt greit å stille spørsmål og uttrykke tanker som de synes kan være opprørende.
- Oppmuntre dem til å føre en slags dagbok eller loggbok.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC