



Barn och sorg

När någon ett barn älskar dör är sorgprocessen något som bör uppmuntras, snarare än att undvikas eller undertryckas.



Sorg är en normal reaktion på förlust, även hos barn. När någon ett barn älskar dör är sorgeprocessen något som bör uppmuntras, snarare än att undvikas eller undertryckas.

Möjligheten att uppleva alla aspekter av normal sorg är avgörande för ett barns normala mentala utveckling.

Barn sörjer annorlunda än vuxna, och varje barns sorgeprocess är unik. Barn kan tyckas visa sorg bara då och då och under korta stunder. Det kan bero på att ett barn inte kan känna starka känslor under långa perioder. Ett sörjande barn kan vara ledset ena minuten och lekfullt nästa. Ofta tror familjer att barnet inte riktigt förstår förlusten eller att det snabbt har kommit över den. Vanligtvis är ingetdera sant. Barns sinnen skyddar dem från det som är för mycket för dem att hantera känslomässigt. Barn i olika utvecklingsstadier har olika uppfattningar om döden och händelserna nära döden.

Hur man hjälper barn i alla åldrar att hantera sorg



Spädbarn till 3 år

- Låt en förälder eller betrodd vuxen tillbringa tid med dem varje dag.
- Håll dem så nära den ordinarie vuxna vårdaren som möjligt.
- Utse någon som hjälper till att hålla barnets rutiner.
- Om föräldern (eller föräldrarna) behöver vara frånvarande för att ta hand om en närstående kan vårdarna använda video, telefon och andra sätt så att barnet kan se och höra föräldrarna (eller föräldrarna) i realtid.
- Spela in vaggvisor, berättelser och meddelanden för dem.
- Ha regelbunden fysisk kontakt som att krama och gosa.



Tre till fem år

- Förklara vad som händer så enkelt och så ofta som möjligt.
- Se till att det finns en konsekvent ersättare när den primära vårdnadshavaren inte kan vara där.
- Försäkra dem regelbundet att de alltid kommer att tas om hand.
- Tillåt eller tolerera inte aggressivt beteende som att bita, slå eller sparka.
- Använd lek och konstverk som ett sätt att hjälpa dem att förstå vad som händer.
- Ge enkla men ärliga förklaringar till gråt och sorg.

**Sex till åtta år**

- Förklara vad de kommer att se och uppleva inför eventuella sjukbesök.
- Svara ärligt på alla frågor, även svåra eller obekväma.
- Försäkra dem om att det är helt normalt och OK att vara upprörd, ledsen, orolig eller arg och att de fortfarande är älskade.
- Berätta för dem när döden närmar sig och låt dem vara med den älskade.
- Om de har problem i skolan, förklara att det är normalt att skolprestationer blir lidande i sådana här situationer och att du inte är arg på dem.
- Försäkra dem att detta inte är deras fel.

**Nio till tolv år**

- Berätta så detaljerat som möjligt för dem om sjukdomen och svara ärligt på frågor.
- Försäkra dem att detta inte är deras fel.
- Låt dem tillbringa så mycket tid som möjligt med den älskade.
- Uppmuntra dem att hålla kontakten med sina vänner och vara engagerade i fritidsaktiviteter. Se till att de vet att det är OK att ha kul.
- Uppmuntra dem att uttrycka sina känslor men låt dem veta att det är OK att hålla saker privat också.
- Uppmuntra allt intresse de kan visa för att läsa eller skriva om sjukdomen och hur den behandlas.

**Tonåringar**

- Om de är intresserade, ge dem information om den älskades prognos, symtom, möjliga biverkningar av medicin, etc.
- Bli inte besviken om de visar lite intresse för att ta på sig vårdande uppgifter.
- Var säker på att de vet att det inte finns någon skuld kopplad till att ha kul och umgås med sina vänner.
- Påminn dem regelbundet om att alla har känslor som ibland kan vara förvirrande och överväldigande.
- Låt dem veta att det är helt OK att ställa frågor till dig och uttrycka tankar som de tycker kan vara upprörande.
- Uppmuntra dem att föra någon form av journal eller logg.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök **optumeap.com/criticalsupportcenter** för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC