

ATT STÖDJA BARN OCH UNGDOMAR SOM MIST EN ANHÖRIG.

VÄGLEDNING FÖR FÖRÄLDRAR OCH ANDRA SOM TAR HAND OM BARN

Att stödja ett barn som mist en anhörig

Få händelser i livet påverkar familjer lika starkt som en anhörigs död, oavsett om dödsfallet är väntat eller sker utan förvarning. Familjer har mycket olika sätt för att handskas med och komma tillrätta med sin sorg. Varje människas sorgearbete är unikt. Men sorg är något normalt och nödvändigt. Den behöver uttryckas.

Att stödja ett barn som mist en anhörig kan verka som en oerhört svår uppgift. Ändå kan ett antal enkla, okomplicerade och konkreta åtgärder betyda väldigt mycket.

Unga människor som får stöd och kunskap klarar av att förstå det som har inträffat. Med tiden lär de sig att leva med sin förlust.

För föräldrar och andra som tar hand om barn

Att stödja ditt (eller dina) barn samtidigt som du själv sörjer din livskamrat, ett barn, en släkting eller en vän kan framstå som en nästan omöjlig uppgift.

Vi hoppas att vi på dessa sidor kan ge dig lite fakta och vägledning om hur barn och ungdomar reagerar och vad de behöver när en person som betytt mycket för dem dör.

Kom ihåg det här:

- Det finns inga "superföräldrar". Gör vad du kan, när du är i stånd till det. Var förlåtande mot dig själv.
- Du kan stödja dina barn på många olika sätt. Välj de metoder som ligger dig själv närmast.
- Lär dig att finna dig i att vissa saker helt enkelt inte går att "reparera" på kort sikt.
- Använd ord som dina barn förstår när du pratar med dem. Fråga, så att du är säker på att de har förstått dig.
- Berätta lite i taget om du har småbarn. Ni kan lägga "pusselbitarna" till en helhetsbild på lite längre sikt.
- Visa barnen vad du känner. Då förstår de att de också får visa sina känslor.
- Uppmuntra barnen att ställa frågor. Svara alltid – även den hundra gången.
- Svara ärligt. Krångla inte till det. Det är tillåtet att säga: "Jag vet inte."
- Försök att låta barnen vara delaktiga i det som händer.
- Tala om den döde.
- Lita på dig själv och din instinkt. Du har inte glömt bort konsten att vara en bra förälder.
- Glöm inte att ta hand om dig själv också.

När barn sörjer

Barn upplever dödsfall i familjen på ett annat sätt än vuxna, och har annorlunda reaktionsmönster. Utgå inte ifrån att du vet vad de känner. Fråga dem vad de känner och finn dig i deras svar.

Barnens första reaktioner kan variera från förtvivlan till något som kan likna oberördhet. Kanske får de inte fram ett ord, kanske gråter de ohejdat, kanske frågar de: "Får jag gå ut och cykla nu?" Alla dessa reaktioner är helt normala – och det finns fler än så. De tyder vare sig på likgiltighet eller på att barnet överreagerar.

Yngre barn upplever sorg på ett annat sätt än vuxna. Kanske kan man säga att vuxna med svårighet kämpar sig igenom en strid flod av sorg, som de tidvis nästan kan drunkna i. När barn sörjer är det mer som om de hoppar bland vattenpölar. Ena stunden snyftar de, nästa undrar de vad det blir för mellanmål. Det betyder inte att det som hänt inte berör dem.

Så upplevde vi det

Alla människor reagerar olika när de förlorar en anhörig.

Nedan skildrar några personer sitt sorgearbete med egna ord. I några fall berättar de i detalj om händelseförloppet, medan andra skildringar är kortare "nedslag". Alla berörda personer har medgivit att utomstående får ta del av deras berättelser.

Phil

Veronica Harding dog oväntat i maj 1999. Hon lämnade efter sig sin make Phil och parets fyra barn. Detta är Phils berättelse.

Den 21 april 1999 hade Veronica och jag varit gifta i 20 år. Vi tänkte resa bort till Derbyshire över en långhelg för att fira detta ordentligt. Vi skulle ta in på något hotell, turista i lugn och ro i trakten några dagar och kanske få till lite romantik när vi slapp allt vardagsslit. Den 13 maj köpte vi med oss kinamat hem och delade på en flaska vin. Lugna hemmakvällar hör inte till vanligheterna när man, som vi, har fyra barn – Lynda (18 år), Alison (16 år), Michael (4 år) och Joanna (17 månader). Så det var härligt, särskilt som Michael och Jo inte krånglade det minsta under kvällen.

Vi hade ingen aning om att Veronica var sjuk. Nästa morgon dog hon plötsligt av hypertrofisk kardiomyopati, en sjukdom som leder till hjärtförstoring. När Veronica dog sprack hela min värld. Jag hade förlorat den människa som jag älskade mest i hela världen.

Vår äldsta dotter Lynda läste kemi vid universitetet i Hull. Hon höll just på med sina sluttentor. De andra tre barnen var hemma. Min svåger Ray hämtade Lynda. Sedan blev vi tvungna att på något sätt förstå och acceptera det som hade hänt.

Jag skriver detta i februari 2000. Det är bara nio månader sedan Veronica dog. Enligt almanackan har det inte gått en vinter ens. För mig känns det mer som två-tre år. Min tidsuppfattning har sparat ur fullständigt.

Ibland, som nu, känner jag mig oerhört ensam. Som om jag hade gått vilse i mörkret. Som en liten pojke som är rädd för att gå upp till sitt rum ensam när det är mörkt.

Allt är inte dåligt. Det finns en större närhet mellan barnen och mig genom att vi har lärt oss att stödja varandra. Släkt och vänner har varit ett fantastiskt stöd. Mina föräldrar och svärföräldrar har hjälpt oss på många sätt, framför allt genom att passa Jo och de andra barnen. Jag är ingen stjärna med ett strykjärn, men jag kan ha ena näven full med klädnypor medan jag hänger upp tvätten med den andra. Jag är bra på att laga mat och tycker om att trola fram olika "hembrända" anrättningar för släkt och vänner.

Winston's Wish var ljuset i en väldigt mörk tunnel. Vi känner oss inte lika isolerade längre. Humöret har verkligen lyft. Konstigt nog minskade trycket på oss betydligt när vi fick kontakt med andra som vet och förstår hur sådant här känns.

Linda klarade sina tentor, Alison har förlovat sig och jag är säker på att Vron skulle ge oss väl godkänt. Och jag? Jag vet inte riktigt. Kanske är det dags att sopa upp bitarna och inrikta sig på framtiden, inte på det som har varit.

Så skrev Phil i vårt nyhetsbrev våren 2000. Ingen av oss kunde då föreställa sig att familjen alldeles för snart skulle drabbas av en tragedi till. I juni 2002 dog Michael, 7 år, oväntat av hjärtsuikt.

Vi erbjöd än en gång Phil, Joanna, Linda och Alison vårt stöd när de kämpade med att komma på rätt köl igen efter att ha förlorat ännu en anhörig.

John och Jane

John och Jane Foster skildrar sin dotter Isabelles död så här.

Izzy var det näst yngsta av våra fyra barn. Hon fick kämpa för varje andetag, från det att hon föddes till det att hon dog. Hon fick syrgas direkt efter förlossningen och dog av ett akut astmaanfall den 22 januari 1995.

Vi hade vant oss vid att Izzy var astmatiker, och vid att använda en inhalator för att få bukt med anfallen. Att hon hade en sjukdom som kunde få dödlig utgång var något vi inte tog till oss. Kanske förstod vi det inte riktigt, eller slog det ifrån oss.

I regel var Izzy inlagd på sjukhus en vecka i månaden för att hämta sig efter ett anfall. Ändå klarade hon av alla sina sysslor och umgänget med sina kamrater. Hon hade några nära vänner som tog hand om henne på skolan. De såg upp till henne också. Hon var ett föredöme för dem genom att hon ville leva ett normalt liv.

Söndagen då Izzy dog var hon på väg till barnsjukhuset i Birmingham för "avgiftning". De steroider hon var tvungen att ta kunde skada hennes benstomme och syn. Därför fick hon regelbunden sjukhusvård utan steroider för sin astma. På väg till sjukhuset fick hon ett akut astmaanfall. Upprepade doser från inhalatorn hjälpte inte. Jag tror att hon svimmade när vi körde av motorvägen. Hon märkte aldrig hur pappa John, som är taxichaufför, körde mot rött så fort han bara kunde medan mamma Jane, som är sjuksköterska, gjorde allt som stod i hennes makt för att återuppliva vår dotter.

En av Izzys sista önskningar var att jag skulle bära in henne i sjukhuset. Jag vinglade uppför trappan och lade henne på golvet i receptionen – vi hade inte tid att leta rätt på akutmottagningen. Läkare och sköterskor skyndade dit från ingenstans. Vi fick vänta i en evighet. Sedan kom vår barnläkare och sa bara: "Hon är död." Vi kände oss helt avtrubbade. I flera dagar fram till begravningen var det som om vi hade "slagit igen butiken". Varje dag tog vi itu med en viktig uppgift, som att åka till begravningsbyrå, tala med kyrkoherden eller välja ut blommorna till jordfästningen. Resten av dagen mådde vi bara dåligt, tillsammans eller var och en för sig. På skolan blev alla helt lamstagna av sorg när de fick höra vad som hänt. Ingen kunde tro att det var sant.

I otaliga timmar har jag suttit och tittat på bilden där Isabelle ler mot mig, och känt hennes frånvaro värka i mig. Nu förstår jag varför folk drog för gardinerna förr i världen när någon dog. När man sörjer har man ställt sig utanför allting, omvärlden betyder ingenting längre.

Jag undrar om inte Izzy anade att hon skulle dö. En gång, när hon hörde Queens låt The show must go on, sa hon till Jane att vi skulle spela den på hennes begravning. Så det gjorde vi. Jag tror att alla grät när de hörde musiken. Vi kom ju alla ihåg hur hon vägrade att låta sig knäckas av sjukdomen. Hon ville njuta av livet ändå. I låten fanns det ett budskap till oss: Att Izzys leende lever kvar och att vi måste gå vidare.

Vi försökte göra det. Men eftersom vi kände att vi behövde stöd utifrån, tog vi kontakt med Winston's Wish. Oliver och Alice åkte på Camp Winston, medan vi deltog i föräldragruppen och grät av oss i stillhet precis som våra barn. Vårt äldsta barn Abigail var för gammal för barnlägret och för ung för vuxengruppen. Känslorna blev för mycket för henne, hon fick "tentafobi" och skrev sida upp och sida ned med begåvade men felaktiga svar. Hon lyckades inte alls så bra som alla trodde med sina prov, men för inte länge sedan fick hon ändå sin examen med fina betyg. Oliver "straffade" sig själv för Isabelles död genom att busa i skolan och ligga på latsidan i ett år. Han behövde ytterligare hjälp från Winston's Wish för att förstå varför han kände som han gjorde. Alice var Izzys favoritsyskon. Nu ser hon ut att växa in i rollen som familjens försonande, vegetariska livsnjutare – vilket är precis vad Izzy hade i tankarna.

Livet går vidare. Tänk om vår godmodiga flicka som gav oss så många impulser ändå hade fått vara med om det.

Marion

Mamma dog när jag var 13 år. Jag grät inte förrän flera månader senare, när jag var på besök hos en kompis efter skolan. Hon var krasslig och hennes mamma kom in med ett glas mjölk. Plötsligt förstod jag att min mamma aldrig skulle kunna göra det mer.

Janie

Mamma dog helt oväntat när jag var 14 år. Jag såg aldrig pappa gråta, han var rätt tillknäppt av sig. Vi förstod snabbt att det var tabu att nämna mamma. Pappa talade aldrig om henne. Kanske var det hans sätt att gå vidare, men oss tog det väldigt hårt.

Greg

Min bror dog i fjol när jag var 6 år. Nu är jag rädd att fler släktingar ska dö. Jag ritade en teckning av mamma på väg till jobbet. Jag är ledsen när vi inte är tillsammans, och jag vet inte om mamma kommer att dö eller inte.

Georgia

I natt drömde jag att mamma kom och kramade om mig när jag kom hem från skolan. Hon gav mig världens mjukaste filt att krypa in i för att hon tyckte att det var så kallt. När jag vaknade fanns den mjukheten och värmen kvar en stund.

En förälder

Flickorna fick ut mycket av helgen. De förstod att fler människor råkar ut för samma sak och att det är tillåtet att reagera känslomässigt på alla möjliga sätt. Vi pratar fortfarande om helgen ibland. Det är ett jättebra sätt att inleda ett samtal om barnens pappa, något som var väldigt knepigt förut. Då tyckte jag att deras liv var förstörda. En ohygglig känsla för en mamma. Efter helgen förstår jag att livet inte har förstörts utan förändrats, och den insikten betyder enormt mycket för mig. Vi känner att ni "beskyddar" oss, och redan det är en väldig tröst.

Chris

När Chris var 4 år dog hans morfar i lungcancer. Fem år senare bad Chris mamma honom att reflektera över vad han mindes av morfar. Han nämnde spontant följande minnen i tur och ordning:

- morfar rökte
- morfar var bra på att sätta ihop saker
- morfar åt inte tillräckligt mycket grönsaker
- morfar bodde vid vattnet, och hans vita hår flaxade i vinden
- när jag lekte med morfar låtsades vi att vi var olika sagofigurer

Dawn

Winston's Wish har hjälpt vår familj att sörja tillsammans. Än i dag vet vi att vi kan slå dem en signal om vi har en jobbig dag. De hjälpte oss att tänka positivt, och deras små knep för att hantera sorg var helt avgörande för mig.

Gemma och Mandy

Gemma och hennes storasyster Mandy var två av 14 barn som deltog i en pilotgrupp i september 1992. I juni 2003 hörde systerarna av sig till Winston's Wish igen. Kanske ville de bara återknyta kontakten 12 år efter moderns död i cancer. De var nu i 20-årsåldern och tittade in med två bärkassar fulla av fotografier, anteckningar och brev. För dem kändes det både sorgligt och bra att minnas ett skede i livet när de lärde sig att tro på sin egen förmåga att komma igen. Nu vet de att de känslomässiga banden till modern inte har brutits utan säkert varar hela livet ut. Efter besöket skrev de var sitt brev till oss.

Gemma

I oktober 1990, när jag var 9 år gammal, fick mamma sin cancerdiagnos. När mamma låg på sjukhus fick min 11-åriga syster Mandy och jag träffa någon från Winston's Wish. Vi pratade om mammas sjukdom, om vad vi hoppades på och var rädda för, och till slut om mammas död. Mötena betydde enormt mycket för mig. Jag började förstå att det inte bara var jag som drabbades så här, och att det var okej att gråta och visa sina känslor. Det var som om man förberedde mig för att det värsta kunde hända. Och det gjorde det. Klockan 14.42 den 9 maj 1991 dog mamma i cancer...

Strax innan mamma dog hade jag sprungit in för att besöka henne. Jag gav henne en riktig björnkram. Innerst inne hoppades jag att jag aldrig skulle behöva släppa taget, jag liksom visste att det här var sista gången. Jag satt där nästan hur länge som helst och pratade om en skolutflykt och hjälpte henne att få i sig lite vätska. Innan jag lämnade rummet och gick nedför trappan kramade jag om henne och gav henne en puss. Jag kommer ihåg det väldigt väl, det var allra sista gången som jag träffade mamma.

Mandy och jag fortsatte att gå på mötena, men var och en för sig. Jag fick en bok som skulle hjälpa barn att hantera sin sorg. Jag läste den och ritade teckningar som illustrerade mina tankar och känslor och mina älsklingsminnen av mamma. Det var ett ganska bra sätt att få ur mig känslor som jag annars mycket väl kunde ha stängt inne. Vi pratade också enormt mycket om mamma, så att hon lever kvar i mina tankar.

Min syster och jag var faktiskt två av de första deltagarna i Winston's Wish-grupperna. Jag minns att vi gick på mötena tillsammans med flera andra barn som hade förlorat en anhörig. Det kändes så bra att inse att jag inte var ensam, att det fanns andra människor och andra barn som gick igenom precis samma sak som jag... Jag minns att jag satt bredvid en pojke som inte var mycket äldre än jag, och som berättade hur det kändes när han förlorade sin pappa. Jag var inte ensam. Det var en väldigt lättnad.

Nu har det gått 12 år, men jag tänker på mamma varje dag. Det är som om hennes själ fortfarande finns kvar här nära mig, som om den vägleder mig genom livet. Jag pratar liksom med henne undermedvetet hela tiden, och det tror jag beror på stödet från Winston's Wish. De uppmuntrade mig att komma ihåg mamma och hålla hennes minne levande.

Jag har många foton på mamma hemma. Ett står på nattduksbordet. Det tittar jag på varje kväll när jag går och lägger mig. Det är mitt sätt att säga godnatt till mamma. Men än i dag händer det att jag blir upprörd och önskar att hon var här. I dag förstår jag att hon har gått vidare till en bättre värld där hon slipper ha ont. Det känns särskilt jobbigt när jag ser människor i min egen ålder tillsammans med sina mammor. Då blir jag svartsjuk och önskar att mamma fanns kvar hos mig. Men jag är ändå stolt över den tid vi fick tillsammans, och vet att även om hon inte finns här fysiskt, så kommer minnet av henne alltid att leva kvar i mig.

Mandy

Dagen när mamma dog minns jag som om det var i går. Jag fick gosa lite med mamma, och innerst inne kände jag då att det var sista gången. Vi fick ta avsked av varandra på vårt eget sätt. Det är ett minne som aldrig någonsin bleknar.

Efter att mamma dog handlade besöken mycket om att jag berättade hur det kändes, var jag trodde att mamma var nu, och vad jag kom ihåg av mamma. Det hjälpte mig också att förstå mer om död och sorg, och inse att man fick gråta. En av mina första "uppgifter" var att skriva en biografi om mammas liv. De uppmuntrade mig att ta med massor av fotografier, och det gjorde jag också. Den lilla boken, som jag har kvar än i dag, är ett fint minne av mammas liv.

Jag tror definitivt att min kontakt med Winston's Wish hjälpte mig att acceptera mammas död. När man är liten är det svårt att förstå att man aldrig mer kommer att träffa den där människan som betyder så mycket. Det blir lite lättare när man har någon som kan svara på olika frågor och förklara varför man känner oro och ångest. För mig var det enormt viktigt att förstå att jag inte var ensam om att ha förlorat min mamma, och att jag inte var "konstig". Den uppmuntran jag fick att tala om den människa jag förlorat, och att ta vara på mina minnen – det är det viktigaste som jag lärde mig genom våra många möten.

Jag har kvar många lyckliga, sorgliga, fina och jobbiga minnen av mamma. Alla är värdefulla för mig. Hemma hänger många foton av henne. Jag känner mig stolt när jag bär några av hennes smycken, bland annat vigsel- och förlovningsringarna. När folk säger att jag är väldigt lik henne kan jag inte tänka mig något mer smickrande. Mamma kanske är borta, men hon är definitivt inte bortglömd!

En dag på Winston's Wishes stödtelefon

Vi på Winston's Wish talar varje år med tusentals människor som drabbats av en närståendes död. Alla människor har sina egna unika upplevelser och kommer tillrätta med sin sorg på ett individuellt sätt.

Här ska vi berätta hur en dag kan se ut för oss som svarar på samtalen till Winston's Wishes stödtelefon. Skildringen

bygger på en rad olika samtal, men vi har ändrat vissa uppgifter och omständigheter för att bättre illustrera den typ av samtal som vi får. En sak är inte uppdiiktad: varje dag tar vi emot samtal från människor i situationer som kan variera enormt, och kontakten mellan oss på stödtelefonen och dem som söker hjälp är lika äkta som intensiv.

I dag är det Brendan och Kat som bemannar stödtelefonen. Vi ska skildra ett typiskt arbetspass. Vissa samtal tar tio minuter, medan andra kan vara i mer än en timme. I regel tar samtalen någon halvtimme. Vi får ungefär 15 samtal per dag.

9.15 På förmiddagen är det Brendan som ska svara i stödtelefonen. Han är också en av kontorets flitigaste tekokare, och passar på att servera alla kollegor, bland annat dem som jobbar med vår insamlingsverksamhet. Sedan går han in i rummet där vi som svarar i stödtelefonen brukar arbeta för att ta emot dagens första samtal. I gengäld lovar vi alltid att tillfredsställa hans koffeinsug. En kopp te och ett vänligt leende från en kollega kan betyda mycket för den som tar ett krävande samtal.

9.30 Stödtelefonen har nu öppnat. Brendan ser efter om det har kommit in några meddelanden i röstbrevlådan under natten. De flesta ringer till oss under ordinarie telefontid, det vill säga mellan 9.30 och 17.00, men det händer att någon lämnar ett meddelande. Denna morgon finns det ett meddelande från en rektor som ber att vi ringer tillbaka under frukostrasten. Brendan antecknar det och ser efter om det finns några meddelanden från kollegorna. Men nu ringer telefonen... och det fortsätter den att göra, med korta mellanrum, under resten av dagen.

9.35 Brendan blir uppringd av en mormor, Florence, som oroar sig för sitt barnbarn Matt, 6 år. För fyra månader sedan dog hans mamma i bröstcancer. Nu bor Matt hos sin pappa och sina farföräldrar, nästan 500 kilometer ifrån Florence och familjens "gamla" hem. På faderns sida av släkten tror man på det "tillknäppta" sättet att hantera sorg och har bestämt att modern inte får nämnas. På så vis hoppas man att Matt ska "komma över" hennes död snabbare. Florence ser annorlunda på vikten av att uttrycka känslor. Hon undrar hur hon kan stödja Matt trots att de bor så långt ifrån varandra.

Brendan och Florence diskuterar hur hon kan ha kontakt med sitt barnbarn och hjälpa Matt att bevara minnet av sin mamma (Florences dotter). Brendan föreslår att hon börjar att skriva ned några berättelser om hur Matts mamma var som barn – när hon busade, vilka skolämnen hon tyckte bäst om, hur hon träffade pappa, hur hon berättade för Florence att hon var med barn och så vidare. Tillsammans med några gamla foton ur mormoderns byrålåda blir detta en livets bok om Matts mamma. Den kan betyda mycket för honom under uppväxten.

Brendan föreslår också olika stödåtgärder som Florence kan vidta trots att hon bor så långt bort. Han berättar om några böcker som Florence skulle kunna skicka till Matt. Han tar också reda på hur Florence själv upplever sin dotters död. Kanske kan hon varsamt ta upp vissa saker med sin svärson, så att de tillsammans kan hjälpa Matt att behålla "bandet" till sin mamma.

10.15 Angela vänder sig till stödtelefonen för att få tips om hur hon kan fira sin son James födelsedag. Han fyller tio år och är den överlevande av två tvillingbröder – brodern dog i leukemi för drygt nio månader sedan. Angela vill att James ska ha ett kul kalas, men förstår att det blir enormt svårt eftersom det är första gången han inte firar sin födelsedag tillsammans med David.

Brendan uppmuntrar Angela att berätta om hur jobbig födelsedagen känns för henne också. Sedan föreslår Brendan några roliga sätt att högtidlighålla Davids liv. Det är ju inte bara familjen som sörjer den döde, utan också de kompisar som kommer på kalaset. En idé är att göra "minnesburkar" med färgat salt som rörs ihop och står för vad varje barn kommer ihåg av David. De skulle kunna använda glasyr och spritsa ansikten på kex som visar hur var och en av dem mår just nu. Barnen skulle kunna skriva ett gratulationskort till David och binda fast det vid en heliumfylld ballong, som släpps i slutet av kalaset. Brendan håller med om att James födelsedag alltid kommer att vara en jobbig tid för honom. Så är det när någon dör. Det finns ingen trollformel som kan ställa allting tillrätta igen. I bästa fall hittar de ett sätt att leva vidare, samtidigt som de vårdar sina minnen. Brendan säger att han ska skicka ett aktivitetsprogram med de idéer som de har talat om.

11.00 Brendan hinner knappt ringa tillbaka till rektorn i tid! Mr Lloyd är väldigt orolig för Sean, en 14-åring i årskurs 8. Hans skolprestationer har nyligen försämrats och han har börjat råka illa ut på grund av sina vredesutbrott mot andra elever och mot skolpersonalen. Sean säger att han hatar världen sedan hans bror dog för två år sedan. Lärarkollegiet vill stödja Sean, men Mr Lloyd undrar ibland om inte dödsfallet har blivit en bekväm ursäkt för Sean.

Brendan tar reda på att brodern, som var två år äldre, var en lysande elev. Brodern cyklade omkull och omkom när de var ute och cyklade tillsammans. För Brendan är det anmärkningsvärt att Sean nu är lika gammal som den "duktiga brodern" var när han dog. Känner Sean att han inte är värd att leva när brodern är död? Brendan försäkras sig om att Seans mamma vet att rektorn har vänt sig till Winston's Wish, och föreslår att han ska ringa henne och erbjuda vårt stöd. Kanske kan vi också ta kontakt med Seans lärare.

11.15 Nästa samtal kommer från Jane, som har en väninna vars make avled i förra veckan. Det känns bra för henne att prata med Brendan och bolla idéer om hur hon kan hjälpa väninnans barn. Jordfästningen äger rum om två dagar. Jane frågar sig hur barnen ska klara av den.

Brendan tar reda på om barnen ska vara med vid jordfästningen. Kan Jane tänka sig att stödja barnen under ceremonin, så att hennes vän kan ägna sig helt åt sin sorg? De diskuterar olika sätt som barnen – en 17-åring och en 6-åring – kan medverka på. Kan de välja ut någon musik som deras pappa tyckte särskilt mycket om, eller skriva en dikt till honom? Jane beställer två minnesaskar av oss som barnen kan använda för att förvara minnen av sin far. Det kan vara sådant som gamla foton, snäckskal från någon fin semester, hans aftershave, gamla biobiljetter, gratulationskort och liknande.

11.45 Andrew ringer om sin 13-åriga dotter Kate. Tidigare var de "bästa kompisar", men sedan mamman dog för några månader sedan är Kate som förbytt. Andrew tycker att hon uppträder extremt "snorkigt". Hans energi är på upphällningen och han får kämpa hårt nu när hans livskamrat nyligen avlidit efter sin långa sjukdom.

Andrew vet varken ut eller in. För honom känns det som om Kate varken älskar honom eller sin mamma, eftersom hon inte vill tala om mamman och lämnar rummet så fort de blir det minsta osams. Andrews röst är ostadig under hela samtalet. Han fruktar att Kate ska "ställa till det för sig" med narkotika- eller alkoholmissbruk.

Brendan lyssnar på Andrew och uppmuntrar honom att ge ord åt sin smärta. Ibland kan det vara viktigare för de uppväxande att någon finns till hands och verkligen lyssnar på dem, än att de får tips, vägledning och information. När Brendan bedömer att tiden är mogen hjälper han Andrew att fundera över om han och dottern sörjer var för sig och på olika sätt. Det kanske finns någon punkt där de kan mötas och berätta för varandra vad de känner? Brendan nämner några mycket enkla idéer som Andrew kan börja med. Han kan till exempel klistra små lappar på kylskåpet med texten "jag älskar dig och förstår att det känns jobbigt just nu". Men Brendan tror också att Andrews familj skulle må bra av att delta i Camp Winston. Brendan förvissas sig om att Andrew och Kate bor i närheten, och säger att han ska be en kollega att göra ett hembesök för att diskutera hur vi bäst kan hjälpa dem.

12.30 Brendan har haft mycket att stå i under förmiddagen. Han har inte ens hunnit dricka det te som vi sent omsider kom ihåg att koka åt honom!

Ett hospice i Blackpool ringer för att beställa material av Winston's Wish. De vill ha vår barnbok om cancer, The Secret C, och broschyren As Big as it Gets, som riktar sig till vuxna som ska stödja barn då någon anhörig är allvarligt sjuk eller ligger för döden. En mamma med småbarn är inlagd på hospicet.

Brendan lägger in beställningen. Han tar snabbt reda på bakgrunden och diskuterar sedan hur vårt material kan användas av just den här familjen.

13.15 Kat tar över, sorterar broschyrer och kataloger, vattnar blommorna och läser inkomna meddelanden. Kat och Brendan ingår i ett erfaret team med medarbetare som byter av varandra vid stödtelefonen. De är också stödpersoner till familjer inom ramen för Winston's Wishes övriga verksamhet. De har stor erfarenhet av direktkontakt med unga människor som förlorat anhöriga. Deras råd och stöd till människor som ringer från hela Storbritannien håller därför en kvalitet helt i särklass, både på djupet och bredden.

13.20 Kats första samtal kommer från en distriktssköterska som oroar sig för en 7-årig flicka som hon brukar träffa när hon gör hembesök hos en familj. När familjen försöker få flickan att gå och lägga sig vill hon inte, utan visar stark oro som gränsar till panik. Vanligen slutar det med att hon somnar uttröttad på soffan. Distriktssköterskan undrar om det kan finnas ett samband med att mormodern nyligen har dött.

Kat undrar hur man berättade för flickan om mormoderns död. Det visar sig att "mamman sa bara att mormor dog i sömnen". Kat går in på hur förvirrande en sådan formulering kan låta för ett barn. "Kan man dö när man sover? Då tänker jag inte gå och lägga mig!" Distriktssköterskan förstår genast resonemanget. Hon ska besöka familjen och förklara för flickan att hennes mormor dog därför att hon var sjuk och gammal. Om flickan längre fram fortfarande är rädd för att somna, erbjuder sig Kat att förklara vissa andra metoder som kan fungera. Kat och distriktssköterskan tycker båda att barnet kan ha nytta av en aktivitetsbok, som hjälper henne att förstå vad som hänt och att komma ihåg sin mormor på ett

sätt som får henne att må bättre.

14.00 Nu är det Janet som ringer. Hennes barn Ben (10 år) och Anna (8 år) deltog i ett av våra helgläger i fjol efter faderns död. Camp Winston gjorde barnen gott. De verkade lugnare efteråt. Men på senare tid har Ben börjat få ont i magen. Han säger att han oroar sig för om han ska klara antagningsprovet till mellanstadiet.

Kat minns Ben och Anna från förra vårens helgläger. Det glädjer Kat att Janet utnyttjade erbjudandet att ringa upp oss och låta oss ingå i hennes långsiktiga stödnätverk. Tillsammans diskuterar Kat och Janet vad som kan ha förändrats för Bens del. Kat får veta att Bens pappa en gång gick på samma skola som Ben söker till. Hon frågar sig om Ben kan känna sig pressad att följa i pappas fotspår. Kanske tror han att han måste ersätta fadern i familjen? Janet tyckte att skoluvalet var ett bra sätt för Ben att behålla fadern närvarande. Men nu ska hon göra klart för Ben att det inte alls är tänkt att han på något sätt ska ersätta sin far.

15.00 Kat ser att det har kommit e-post till Winston's Wishes centrala informationsbrevlåda. Hon vidarebefordrar mejlet till den kollega som tar hand om e-post-frågor från webbplatsen. Vi tar emot många mejl. Ofta kommer de från ungdomar som är vana vid att skaffa sig information på nätet, och som ställer frågor de inte klarar av att ställa öga mot öga. Det kan röra sig om frågor som: "Jag är 16 år och fick just höra att mamma tog livet av sig när jag var 7. De sa alltid att det var en bilolycka. Hon måste verkligen ha avskytt mig, eller hur?" Eller så är frågorna hjärtskärande enkla: "Varför dog min kompis?"

15.15 En daghemsföreståndare ringer och ber om råd. I dag under "veckans nyhet" sa en treåring som är heldagsinskriven på dagis: "Min nyhet är att pappa dog i fredags." Föreståndaren bad om råd. Hur skulle hon stödja barnet? Hur skulle hon hantera frågor från nyfikna lekkamrater? Hon tillade att personalen varken visste ut eller in när pojken senare frågade en av dem om pappan skulle hämta honom på eftermiddagen i vanlig ordning. Senare lät pojkens mamma daghemmet veta att hennes före detta livskamrat hade tagit livet av sig.

Kat förklarar hur barn steg för steg lär sig att förstå döden och döendet. Den här pojken förstår inte att döden är varaktig, eller ens riktigt vad döden är. Kat tar reda på att daghemmet finns i Oxfordshire och föreslår att de ska kontakta en lokal stödorganisation, SeeSaw. Slutligen lovar Kat att skicka en broschyr med råd till dem som ska stödja barn med en anhörig som tagit sitt liv. Hon skickar det med A-post, så att det kommer fram dagen därpå.

15.25 En trebarnsmammas make har hastigt avlidit av en hjärnblödning. Grannen ringer upp oss och frågar om det finns någon motsvarighet till Winston's Wish där de bor.

Kat letar i våra kataloger. Än så länge finns ingen liknande inrättning inom en radie av 80 kilometer. Hon ger grannen numret till Childhood Bereavement Network, som samordnar kontakten mellan personer och organisationer som stödjer barn som mist anhöriga. Kanske bor det någon person i närheten som har erfarenhet av att ge sådant stöd. Kat ser också till att grannen får mer information om vår stödtelefon och de andra sätt som vi kan hjälpa alla familjer på.

16.15 Kats sista samtal för dagen kommer från Emma, en ung mamma till en flicka på 5 månader. Maken fick sin cancerdiagnos samma dag som de upptäckte att Emma var med barn. Alla gjorde allt för att fadern skulle leva tillräckligt länge för att hinna träffa sitt nyfödda barn, men han avled bara tre veckor före förlossningen. För Emma är det som om hon fick åka raka vägen från begravningen till BB. Allting däremellan är ett enda töcken. Det händer att hon gråter förtvivlat när hon ammar, och det gör henne orolig för att vara en dålig mamma. Hon är särskilt orolig för att hon inte ska kunna få Alexandra att känna att hon haft en riktig pappa, när dottern inte själv kommer ihåg honom.

Detta samtal tar på krafterna. Kat ger Emma så mycket uppmärksamhet hon förmår. Efter att ha lyssnat noga och tagit reda på om Emma har något stöd alls, berättar Kat lite om hur barn minns. Hon föreslår att Emma ska tala mycket om fadern under dotterns uppväxt. Det kan vara bra att det finns många bilder på pappan i hemmet. När Alexandra blir äldre kan Emma berätta om händelser i faderns liv, och förmedla hur entusiastisk Mark var inför Alexandras födelse.

Emma skulle kunna säga något i stil med följande: "När pappa fick höra att vi skulle få en liten bebis att älska, kramade han om doktorn. Han kysste nästan expediten i bageriet, så glad var han! Han fick några lustiga idéer om vad du skulle heta. Hade du gillat att heta Rainbow? Men vi tyckte att Alexandra var finast och valde det namnet tillsammans." Kat har ett par idéer till. Hon tror dock att det för tillfället är bäst att uppmuntra Emma att slå oss en signal när som helst om hon vill eller behöver det. Vi finns till för henne under många år framöver. Vi hoppas att vi kan ge henne löpande stöd och några goda råd om hur hon ska kunna väcka sina minnen till liv och vårda dem.

16.55 Det sista samtalet grep Kat djupt. Det är en liten lättnad när Sarah tittar in för att se efter hur hon mår i slutet av arbetspasset. Arbetskamraternas informella stöd betyder mycket när man ska stödja sörjande människor som mist någon anhörig. I morgon är det Sarah och hennes kollega Edward som svarar i stödtelefonen. Kat berättar att de kan räkna med att bli uppringda av den mamma vars väninna kontaktade Brendan under dagen.

17.00 Stödtelefonen stänger för dagen. Den som ringer nattetid kan lämna ett meddelande i röstbrevlådan, som vi tar itu med genast nästa morgon. Det här var en rätt normal arbetsdag. Det är fler mammor än andra släktingar som ringer till oss. Oftast är det pappan till det berörda barnet som har dött. De vanligaste dödsorsakerna är cancer, självmord, hjärtsjukdomar och trafikolyckor. 23 procent av de uppringande är människor som oroar sig för barn som de kommer i kontakt med i sitt yrke.

Två brittiska barn per timme drabbas av att deras mamma eller pappa dör. Årligen blir det 20 000 barn under 18 år. Många fler än så råkar ut för att ett syskon, mor- eller farföräldrar eller en bästa kompis dör. Därför är vår lättillgängliga stödtelefon enormt viktig och uppskattad.

Ge gärna numret till Winston´s Wishes stödtelefon till alla som tar hand om barn som mist en anhörig: (+44 (0)8452 03 04 05).

Stödtelefonens öppettider är måndag–fredag 9.00–17.00.

Så påverkar åldern vår förståelse av döden

Vi förstår döden och döendet bättre ju äldre vi blir. I grova drag växer vår förståelse fram på följande sätt i åldrarna 3-4 år till 10-årsåldern:

- Min hamster rör inte på sig, men i morgon leker han med mig igen.
- Min hamster leker aldrig mer.
- Gamla människor dör. Då kan vi aldrig leka med dem mer.
- Farfar kanske dör någon gång.
- Mamma och pappa dör när de är gamla.
- Jag dör när jag är gammal.
- Man behöver inte vara gammal för att dö. Mamma och pappa kan dö i morgon om de råkar ut för något.
- Jag kan dö i morgon.
- Jag kan ta livet av mig.

Barn som är yngre än 5–6 år kanske inte förstår att döden är varaktig, eller att varje levande väsen ska dö. En 4-åring kan bestämt säga att "min pappa är död", och kanske till och med förklara att "han blev påkörd av en bil och dog". Men sedan kanske barnet säger: "Hoppas att han kommer tillbaka innan jag fyller år", eller: "Pappa hämtar mig i kväll."

Lite äldre barn kan fortfarande hoppas och tro att döden inte är varaktig. Ändå börjar de ana vad "evighet" är. Barn som mister en anhörig när de är mellan 5 och 8 år gamla kan känna att de på något sätt har makt att vrida tillbaka tiden ("Pappa kommer hem igen om jag är snäll och äter upp broccolin").

I likhet med äldre barn och ungdomar kan de också känna att de själva på något sätt har orsakat dödsfallet. ("Jag var arg för att han inte lagade min cykel, och skrek till honom när han skulle till jobbet. Han fick ingen kram av mig. Sen kom han aldrig hem mer. Det är mitt fel.") Att ungdomar känner sig medansvariga för dödsfall är mycket vanligt. Det kan därför vara bra att säga något i stil med: "Du vet väl att det som hänt inte beror på något du sa eller inte sa, eller på något du gjorde eller lät bli att göra?"

När man berättar för yngre barn om ett dödsfall är ofta "när" och "var" de viktiga frågorna. Lite äldre barn kan också undra "hur", och ännu äldre barn och ungdomar vill ta reda på "varför".

Reaktionerna från yngre barn kretsar ofta kring hur det ska gå för dem själva. Bli inte förvånad om ett barn frågar: "Vad händer med mig nu? Vem är hemma när jag kommer hem från skolan? Kan jag fortsätta med träningen?" Om du kan få dem att förstå att deras vardagsaktiviteter och rutiner inte påverkas kommer de att uppskatta det. Förklara annars tydligt hur de nya rutinerna ska fungera: "Vi håller fortfarande på att ordna med det. Men du

ska veta att vi bor kvar här minst fram till jul. Om inte jag kan vara hemma när du kommer hem från skolan, är mormor Jane här. Du får jättegärna fortsätta att bjuda hit Bethany på te precis när du vill."

I takt med att barn blir bättre på att förstå döden och döendet, kan de börja oroa sig för om de släktingar som finns kvar i livet är friska och trygga. Bli inte förvånad om barnen blir mer "klängiga" eller om du stöter på motstånd när du ska gå någonstans. Barnen kan vilja hålla sig nära dig för att skydda dig från de mystiska krafter som fick pappa att försvinna, eller åtminstone följa med dig om det händer igen. Äldre barn kan känna ett stort ansvar för dig och för sina yngre syskon, och vilja hålla ett öga på dig så att du inte råkar illa ut.

I 10-årsåldern förfogar barn ofta över alla bitar av det intellektuella pusslet. De förstår till och med att de kan orsaka sin egen död. De uppskattar rak, detaljerad information. De nöjer sig inte med "när", "var" eller "hur", utan är också nyfikna på "varför".

Att tala om döden

Att tala med ett barn om en nära anhörigs död kan vara det svåraste du gör i hela ditt liv.

Men få åtgärder är så viktiga för att ditt barn ska bearbeta sin sorg som att du fortsätter att prata om den döde, tillhandahåller information, väcker minnen hos barnet genom att berätta om egna minnen och är öppen med vad du känner. Barn vill aldrig glömma bort någon som har dött.

När barn ställer svåra frågor behöver du inte bli långrandig. Börja med att säga: "Vad tror du?" Genom att spinna vidare runt barnens svar hjälper du dem till insikt.

Ibland blir yngre barn förvirrade av vardagliga uttryck som vi använder när någon dör. Det är bäst att vara direkt och okonstlad. Att säga att någon har "dött" eller "är död" ger barn unika ord för en unik händelse. Det hjälper dem att börja förstå att det som inträffat är så viktigt att man behöver använda nya ord för att beskriva det.

Tänk dig att du själv är barn. Du får höra att "din mamma har gått bort". Visst skulle du undra varför ingen har sprungit benen av sig för att leta rätt på henne? Visst skulle du bli orolig för att ingen letar efter dig om du själv "går bort"?

Du får höra att "farmor har somnat in", eller att "farmor gick bort i sömnen". Visst skulle det vara obehagligt att gå och lägga sig på kvällen? Visst skulle du göra allt för att du och dina föräldrar inte ska "somna in"?

Vi kan till och med förvirra våra barn när vi anstränger oss för att beskriva det som hänt sakligt och exakt. Tänk dig in i hur de uppfattar saker och ting. Här är några missförstånd som barn berättat för oss om:

- "Någon högg pappa i hjärtat, men jag såg inga märken." (Pappan fick en hjärtattack.)
- "De sa att min lillasyster var dödfödd. Hur kan hon vara både det ena och det andra?" (Lillasystern var död vid förlossningen.)
- "Om han gav någon HIV, hur kunde han ha kvar sitt HIV i alla fall?"

Vårt sätt att tala om jordfästningsceremonier kan också utlösa förvirring. Barn som tillfrågas om de vill se mammans kropp frågar: "Varför får man inte se huvudet?" Och när vi talar om att begrava eller kremera någons "kropp" kan barn undra vad som händer med resten av människan.

"Hon blev helt förtvivlad när vi skulle till kyrkogården och jag råkade säga att mamma hade huvudet på skaft. Det var först senare som hon berättade att hon trodde att de hade satt fast mammans huvud på en pinne. Ganska logiskt, egentligen – och vi brukar ju säga att kroppen är begravd någonstans."

Barn som alltid fått höra att eld är farligt kan bli oroliga när man berättar att en släktings kropp ska brännas.

Ofta försöker familjer att förmedla sin tro om livet efter döden till barnen. En del familjer kanske tror på paradiset eller något annat ställe dit vi kommer efter döden. En del kanske tror att den döde har blivit en stjärna, en ängel eller "finns överallt runt omkring oss". En del kanske tror att den döde reinkarneras på något sätt. För andra är döden slutet.

Du avgör själv vad du ska säga till dina barn om vad som händer efter döden. Men vi tycker att du ska reflektera över några saker som barn har sagt till oss. De är oroliga för att någon ska se dem när de är olydiga eller vill vara ensamma. De undrar varför föräldern inte ringer eller skriver till dem från himlen. De försöker förstå hur farfar kan förvandlas till en planet.

"Mamma sa att pappa är i himlen nu. Men hon vill inte att vi ska resa dit. Farmor bor i Cornwall och vi brukar flyga dit. Varför kan vi hälsa på pappa i himlen på samma gång?"

"Mormor säger att mamma kan se mig hela tiden. Då såg hon säkert att jag gömde godiset. Nu slutar hon säkert att älska mig för att jag ljög och sa att det inte var jag."

Kanske är det bäst att säga något i den här stilen: "Människor tror allt möjligt om vad som händer med dem som dör. Vi vet att de aldrig kommer på besök, eller ringer upp oss. När man är död är man inte bara bortrest. Vissa människor tror så här ... och själv tror jag så här ... Vad tror du? Ofta tror man olika saker när man är liten och när man är stor."

Tiden går

Du kommer att stöta på många åsikter om hur sorg ska hanteras. Bara du själv vet vad som är bäst för dig och dina barn. Ibland är det två olika saker.

Du får säkert höra att "tiden läker alla sår", eller att "första året är värst". För vissa familjer är det så. Andra upplever det andra året, eller kanske det fjärde, som det värsta.

Ensamhet och längtan kan kännas värst när släkt och vänner så småningom slutar fråga hur du mår, eller när det slutar komma inbjudningar, eller när människor börjar tycka att du "borde ha kommit över det".

Barn och ungdomar har berättat för oss att deras vänner efter en tid slutar att tala om den bortgångne. Lärarna slutar att fråga hur de mår. Ibland tystnar kommunikationen i deras egna familjer, därför att det är "bäst" om minnet av den bortgångne får blekna bort. Men för dessa ungdomar känns det oerhört angeläget att fortsätta att tala om den som dött – även om de kan behöva stöd för att göra det.

Ofta hör vi deras familjer säga sådant som: "Han pratar aldrig om sin pappa, jag tror att han har glömt bort honom." Barn och ungdomar behöver ditt stöd för att fortsätta att tala om den döde. De behöver ditt "tillstånd" för att veta att de får göra detta. Bästa sättet att förmedla det är att du själv ofta och på ett naturligt sätt talar om den döde.

Ungdomar vill kunna ta vara på sina minnen och behålla "bandet" med den bortgångne så länge de själva väljer det.

Känslor, tankar och beteendemönster

Barn och ungdomar kan uppleva enormt mycket känslor och tankar efter en nära anhörigs död. Kanske verkar dina barn reagera oväntat, överraskande eller någon gång till och med opassande. Men barn och ungdomar reagerar helt individuellt på denna unika händelse. Alla reaktioner är naturliga.

Vissa förväntar sig – eller kanske snarare "hoppas" – att sorgearbetet ska vara linjärt. Först ska man bli chockad och inte tro att det är sant, och till sist ska man acceptera dödsfallet. Men unga människor som mister anhöriga sörjer vare sig välordnat eller okomplicerat. Sorg är kaos. Sorg följer inga snitslade banor. Tänk tillbaka på hur du själv har upplevt sorg.

Nedan ger vi en liten antydning om alla de reaktioner som är vanliga efter en närståendes död. Det kan också vara en god idé att titta igenom sektionen "Känslor" i den del av vår webbplats som riktar sig till barn och ungdomar. Där delar de med sig av sina känslor. Vill du ha konkreta tips? Läs gärna igenom avsnittet "Detta kan hjälpa" nedan.

Några vanliga reaktioner:

- Nedstämdhet, men inte nödvändigtvis gråt. ("Fattar de inte att man kan gråta inuti också?")
- Skuld-känslor. ("Om jag bara hade gått med på att städa mitt rum...")
- Ilska, riktad mot andra och/eller den döde. ("Jag hatar honom. Varför körde han motorcykel så snabbt? Han kan inte ha älskat oss.")
- Att inte tro att det är sant. ("Om jag låter bli att tänka på det så kommer hon tillbaka.")
- Förvirring. ("Jag fattar ingenting längre. Allting är ett enda kaos.")

- Rädsla. ("Ingen är någonsin trygg. Alla dör ju.")
- Ursinnig vrede, ofta i form av fysiskt våld mot föremål. ("Jag vill slå sönder hela *** världen.")
- Ångest och en strävan att kontrollera händelser och människor. ("Vad ska hända nu?")
- Förtvivlan. ("Allting känns så meningslöst.")
- Att känna sig emotionellt "djupfryst". ("Jag känner ingenting alls.")
- Att undvika att tala om det. ("Jag sticker om ni börjar prata om Tim igen.")
- Frenetisk aktivitet. ("Jag hinner inte prata nu, jag ska på matchen.")
- Längtan. ("Om jag bara fick träffa henne ett ögonblick...")
- Maktlöshet. ("Vad kan jag göra?")
- Värdelöshet. ("Jag borde ha dött i stället.")

När en förälder dör

Bland ledande forskare råder enighet om att en av de svåraste förluster som kan drabba ett barn är att en förälder dör. Hur unga människor reagerar då en förälder dör beror bland annat på följande:

- Deras egen ålder
- Dödsorsak och andra omständigheter (Var dödsfallet plötsligt eller väntat? Berodde det på självmord eller våldsbrott?)
- Familjesituationen (Bodde föräldrarna ihop? Behöver fler stora förändringar genomföras nu?)
- Tidigare erfarenhet av dödsfall eller andra svåra familjehändelser
- Deras egen förmåga att hämta sig, och det stöd och den vård de erhåller.

När en förälder dör kan barns och ungdomars känslomässiga reaktioner bland annat omfatta följande:

- Djup nedstämdhet, som ibland (inte alltid) uttrycks på konventionellt sätt med gråt m m
- Ett värkande, molande tomrum inombords, som är svårt att beskriva men som kan liknas vid hunger, leda eller fruktan
- Ensamhet och övergivenhet
- Stark oro för att övriga familjemedlemmar är trygga och mår bra. Det gäller i synnerhet den överlevande föräldern, men även dem själva
- De tar ett större ansvar – "jag är ju karl i huset nu"
- Allting känns meningslöst, även skolan
- Ilska, ibland ursinnig vrede, över det som hänt
- Anklagelser och skuld känslor för sådant som sagts eller lämnats osagt, som gjorts eller inte gjorts
- Lättnad – exempelvis vid svåra familjesituationer eller destruktiv dynamik i familjen
- Fysiska symtom (kanske övertas den döda förälderns symtom)
- Och mycket mer

När ett syskon dör

Unga människors reaktioner då ett syskon dör beror bland annat på följande:

- Deras egen ålder
- Det döda syskonets ålder
- Deras position i familjen

- Hur länge syskonen har känt varandra (Handlar det t ex om ett dödfött spädbarn och ett syskon i övre tonåren?)
- Dödsorsak och andra omständigheter (Var dödsfallet plötsligt eller väntat? Berodde det på självmord eller våldsbrott?)
- Familjesituationen (Klart t ex föräldrarna att stödja dem mitt i sin egen sorg?)
- Tidigare erfarenhet av dödsfall eller andra svåra familjehändelser
- Deras egen förmåga att hämta sig, och det stöd och den vård de erhåller.

När ett syskon dör kan barns och ungdomars känslomässiga reaktioner bland annat omfatta följande:

- Djup nedstämdhet, som ibland (inte alltid) uttrycks på konventionellt sätt med gråt m m
- Ett värkande, molande tomrum inombords som är svårt att beskriva men som kan liknas vid hunger, leda eller fruktan
- Ensamhet och övergivenhet
- Stark oro för att övriga familjemedlemmar är trygga och mår bra. Det gäller i synnerhet överlevande syskon och dem själva
- De tar större ansvar – ligger i och hjälper till
- De identifierar sig med t ex ett äldre syskon som dött genom att försöka visa sig värdiga minnet av syskonet och dess tilltänkta framtid
- Allting känns meningslöst, även skolan
- Hetska, ibland ursinnig vrede, över det som hänt
- Anklagelser och skuldkänslor för sådant som sagts eller lämnats osagt, som gjorts eller inte gjorts
- Lättnad – exempelvis vid svåra familjesituationer eller destruktiv dynamik i familjen, eller om syskonet utlöst gråt i familjen
- Irritation över att föräldrarna är uppslukade av sin egen sorg
- Oro då de blir lika gamla som det döda syskonet var, eller äldre
- Och mycket mer

När en far- eller morförälder, annan släkting eller vän dör

Unga människors reaktioner vid en närståendes död beror bland annat på följande:

- Deras egen ålder
- Den dödes ålder
- Hur nära de stått den döde (Är det en farfar som hämtat dem från skolan varje dag, eller en moster i Australien som skickat gratulationskort då och då?)
- Dödsorsak och andra omständigheter (Var dödsfallet plötsligt eller väntat? Berodde det på självmord eller våldsbrott?)
- Familjesituationen (Klart t ex föräldrarna att stödja dem mitt i sin egen sorg?)
- Tidigare erfarenhet av dödsfall eller andra svåra händelser i familjen eller omvärlden (Har t ex tre skolkamrater dött samma år?)
- Deras egen förmåga att hämta sig, och det stöd och den vård de erhåller.

När en far- eller morförälder, annan släkting eller vän dör kan barns och ungdomars känslomässiga reaktioner bland annat omfatta följande:

- Djup nedstämdhet, som ibland (inte alltid) uttrycks på konventionellt sätt med gråt m m

- Ett värkande, molande tomrum inombords som är svårt att beskriva men kan liknas vid hunger, leda eller fruktan
- Ensamhet och övergivenhet (Var den döde t ex den enda skolkamrat de lekte med på lunchrasten?)
- Stark oro för att övriga familjemedlemmar (och de själva) är trygga och mår bra
- De tar större ansvar – ligger i och hjälper till
- Allting känns meningslöst, även skolan
- Ilska, ibland ursinnig vrede, över det som hänt
- Anklagelser och skuld känslor för sådant som sagts eller lämnats osagt, som gjorts eller inte gjorts
- Lättnad – exempelvis vid svåra familjesituationer, eller om far- eller morföräldern var inneboende hos familjen och behövde mycket omvårdnad
- De känner att de förlorat en stödperson som de litade på (t ex en farbror som alltid tog sig tid att lyssna)
- Och mycket mer

Olika dödsorsaker

Det finns inga grader av död. För ett barn som sörjer är ingen dödsorsak och inget sätt att dö bättre eller sämre. Alla är lika överväldigande.

Om dödsfallet är väntat – kanske handlar det om cancer eller någon annan sjukdom – så kan familjen ha haft tid att förbereda sig för förlusten. Familjen kan ha börjat komma till insikt om att personen inte finns med dem i framtiden. Det har funnits tid att ta bilder, den döende kan ha skrivit brev som ska öppnas i framtiden, det har funnits tid att ta avsked. Förmodligen har då också familjen erhållit stöd – och löften om fortsatt stöd – från ett hospice eller någon liknande stödinrättning (i Storbritannien finns t ex stödorganisationen Macmillan och dess sköterskor).

Men familjen kan också ha belastats hårt under en längre tid. Barnen kan ha känt att de inte kan ägna sig åt sina vanliga aktiviteter, eller inte kan säga nej eller ha kul. När familjen inriktar sig helt på den döende kan det slå hårt mot barnen.

Om dödsfallet kommer plötsligt – kanske genom en hjärtattack eller en trafikolycka – finns det ingen möjlighet till avsked, förberedelser eller anpassning steg för steg. De sista samtalen maler på i tankarna. Ingen yrkeskår är specialiserad på att stödja sådana familjer, även om polisens familjeenheter och sjukhusens anhöriggrupper gör värdefulla insatser. Många föredrar ändå att döden kommer plötsligt, till exempel till en mormor som börjat bli skröplig.

Själv mord skapar särskilda komplikationer för de efterlevande. I samband med varje självmord utsätts enligt beräkningar sex personer för extremt stark sorg, och många fler än så berörs djupt av dödsfallet. Ett självmord utlöser särskilt starka känslor och tankar hos de efterlevande. De rannsakar sig själva mer och blir i större utsträckning föremål för omgivningens uppmärksamhet. Det kan ta lång tid för både barn och vuxna innan de vågar lita på någon igen.

Jordfästningar och andra minnesceremonier

Är det lämpligt att barn är med vid visningen av den döde, eller på jordfästningen? Åsikterna om detta kan gå isär, både mellan familjer och inom dem.

Vi har talat med många barn och ungdomar som förlorat en anhörig. Vi vet att de uppskattar att kunna välja själva. Valmöjligheten kräver dock att de får veta vad alternativen innebär.

Om det av någon anledning inte är möjligt eller lämpligt att barnen är med på begravningen, så kan de delta på andra bra sätt. Om jordfästningen ägt rum för någon tid sedan och barnen ångrar att de inte var med, är det aldrig för sent att genomföra en minnesstund som låter även barnen ta avsked.

Det mest avgörande för om yngre barn ska vara med på begravningen är att de känner sig välkomna. Om stämningen är spänd (snarare än sorgsen) kommer barnen att märka det och må sämre på grund av stämningen än på grund av själva ceremonin. Men det är din familj. Du känner dina barn bäst.

Det ska dock sägas att vi har talat med väldigt många barn som inte var med på en närståendes begravning och som sedan ångrat detta.

Behöver du prata med någon om det lämpliga i att dina barn är med på begravningen eller visningen av kroppen? Ring Winston's Wishes stödtelefon (+44 (0)8452 03 04 05)

Därför kan det kännas bra att se kroppen och vara med på begravningen

I familjer med olika kulturell och religiös bakgrund finns det olika syn på om barnen bör se kroppen och delta i begravningen. Men för barnens del kan det vara bra av följande skäl:

- Det är första steget till avskedstagandet
- Det är första steget till insikt om att döden finns och varar för evigt
- Det är första steget till att förstå det som har hänt
- Det hjälper barnen att vara mindre rädda

Visningen av kroppen

Om du avser att låta ditt barn välja om det vill se den döde, kan du underlätta valet på olika sätt:

- Tala om att för barnet att det får ändra sig – när som helst.
- Försäkra dig om att barnet är nöjt med sitt val. Men gör det inte alltför ofta! Barn vill vara dig till lags och kanske säger det de tror att du vill att de ska säga.
- Berätta rakt och detaljerat vad som ska hända. ("Du och jag och moster Sue tar bilen till kapellet Chapel of Rest på High Street, en liten bit ifrån videobutiken. Där finns det ett litet rum med några stolar, och där sätter vi oss och väntar. Då kan du fundera över om du har ändrat dig. Sedan kommer begravningsentreprenören in. Det är Mr Collins, en lång rödblond farbror med glesnande hår. Han har alltid kostym på sig. Moster Sue går in först och tittar på pappa.")
- Berätta konkret och detaljerat om vad de kan vänta sig. Det bästa är om den som berättar redan har sett kroppen. ("Pappa ligger i en låda som man kallar kista. Den står på ett bord. Huvudänden är till vänster och fotänden till höger. De har tagit av locket, så du kan se hela pappa. På väggen bakom honom sitter det ett fönster högt upp som man ser ett träd igenom. Pappa har på sig sin gamla fotbollsskjorta. Det står blommor som luktar ganska gott i en vas på ett bord vid pappas huvud. Jim är sig inte riktigt lik. Dels för att han inte hoppar upp och ska bjuda på något att dricka, dels för att han blundar och är tyst. Och kanske för att det som för mig är 'Jim' inte finns där längre, utan bara kroppen. Bli inte överraskad om pappa verkar lite annorlunda än han brukade. Hans hud är kall också. Du får röra vid honom. Jag kysste honom på pannan, för att jag gärna ville det, men det kändes konstigt för att han var så kall.")
- Ge dem några handlingsalternativ när de kommer in i rummet: De kan vänta vid dörren, eller smeka den dödes huvud eller händer, och gå därifrån när de själva vill.
- Barn och ungdomar uppskattar ofta att kunna ta med sig något symboliskt att lägga i kistan. Kanske ett kort som de gjort, ett snäckskal från någon fin semester, eller en teckning.

Att vara med vid jordfästningen

Om du avser att låta ditt barn välja om det vill vara med vid jordfästningen, kan du underlätta valet på olika sätt:

- Berätta hur det går till.
- Tala om för barnet att det får ändra sig – när som helst.
- Försäkra dig om att barnet känner sig nöjt med sitt val. Men gör det inte alltför ofta! Barn vill vara dig till lags och kanske säger det de tror att du vill att de ska säga.
- Ta med någon som inger barnet trygghet och som kan vara en stödperson för barnet vid jordfästningen. Kanske en faster eller morbror eller någon av dina bästa vänner. Då kan du själv engagera dig hundraprocentigt i jordfästningen.

- Berätta konkret och detaljerat vad som ska hända. Kanske får du förklara vad det är för skillnad mellan (jord-) begravning och kremering. Om det överensstämmer med din egen tro kan det vara bra att berätta lite för barnet om skillnaden mellan människans kropp och det som gör henne till en unik individ. Vissa kallar det själ, väsen, kärlek, "det som var pappa" eller "den del av pappa som vi kommer att komma ihåg".
- Tala om för barnet att hela den döde begravs eller kremeras. Småbarn kan bli förvirrade och undra vad som händer med huvud, armar och ben när "kroppen" begravs.
- Se till att barnet förstår att den döde inte längre känner någonting. Den döde märker inte av någon eld och är inte rädd för att hamna under jorden.
- Berätta konkret och detaljerat om hur människor kan uppträda på begravningen. För vissa barn kan det komma som en chock att begravningsgästerna verkar gå på kalas när någon har dött. Andra blir upprörda när de hör någon säga: "Äntligen får vi träffas igen." Förklara att det inte betyder att gästerna är glada över den dödes bortgång – det är helt enkelt så som vuxna pratar. Det kan också kännas oroande för barn att se förtvylade vuxna. Förbered dem i god tid, så förstår de att det är en rimlig reaktion på det oerhörda som har hänt.
- Förbered barnen på olika saker som vuxna kan säga till dem. Pojkar kanske får höra att "nu är det du som är karl i huset". Då uppskattar de om du förklarar att det inte är så.
- Skapa möjligheter för barnen att delta. En sådan är planeringen av begravningsceremonin. Barnen kanske säger, läser upp eller skriver något om den döde. Barnen kanske väljer ut någon särskild musik. De kan vilja att något särskilt föremål läggs i kistan – kanske en teckning eller något som anknyter till ett minne.
- Se till att barnen förstår att de mycket väl kan delta och medverka i avskedet utan att vara med själva. Ingen blir arg på dem om de inte är med på begravningen.

Andra sätt att ta avsked

Det är aldrig för sent att hålla en minnesstund eller något annat arrangemang för en människa som betytt mycket. Överväg gärna att genomföra detta på en särskilt betydelsefull dag – det kan vara dagen då någon dog, begravdes eller fyllde år. Barn och ungdomar som inte var med på begravningen kan uppskatta följande aktiviteter. Det kan också passa bra att genomföra dem på årsdagen av dödsfallet:

- Besök graven, minneslunden eller liknande.
- Besök en plats som är förknippad med särskilt fina minnen (till exempel den plats där ni tillbringade er bästa semester).
- Låt barnen skapa en egen "minnesplats" – kanske i trädgården.
- Besök någon plats dit ni brukade gå ofta i den dödes sällskap. Kanske en park eller simhall eller någon annan plats med vardagliga associationer (snarare än någon plats som ni bara besökte en gång).

Något av följande kan göra ert avskedstagande särskilt meningsfullt:

- Genomför en liten ceremoni med utvald musik, dikter och andra hyllningar.
- Bjud på den dödes älsklingsrätter.
- Förbered blommor, en inplastad dikt, en leksak eller något annat som ni kan lämna kvar på "minnesplatsen".
- Släpp heliumbaljonger som ni fäst små lappar med meddelanden på. Kanske står det: "Om du var här i fem minuter skulle jag...", eller "Jag kommer ihåg när vi...", eller "I framtiden hoppas jag att...".
- Tänd ett ljus och berätta för varandra om minnen som betyder mycket för er.
- Bygg upp en bank med berättelser om den döde med hjälp av släkt och vänner. ("Jag kommer ihåg hur Jim inte kunde klättra ned från taket igen när han skulle hämta sin boll.")

Om du behöver mer stöd

De flesta barn och familjer kan hantera en nära anhörigs död relativt bra. Det gäller särskilt om familjemedlemmarna talar med varandra om det som händer, om sina tankar och känslor, och om den döde.

Lokala inrättningar som hjälper unga människor som mist en anhörig kan ge stöd och hjälpa barn och deras familjer att bygga upp sina liv igen då ett dödsfall i familjen inträffar.

Många oroar sig för sina barn. Ibland känner de att de borde söka professionell hjälp direkt efter dödsfallet. Barn och ungdomar kan reagera på många oroande sätt. De kan sluta att tala om den döde, vara djupt nedstämda, få vredesutbrott, sova dåligt och ha mardrömmar, tappa aptiten eller äta för mycket, sluta bry sig om gamla intressen eller inte vilja gå till skolan och träffa kompisar.

I allmänhet går dessa förändringar över med tiden. Men det kan också hända att så inte är fallet, eller att förändringarna blir allvarigare. Ett barn kanske nästan inte sover alls, eller så vill en tonåring återförenas med den döde och går i självmordstankar. Då kan det vara klokt att söka hjälp. Börja med att tala med din husläkare.

Winston's Wish stödtelefon (+44 (0)8452 03 04 05) ger stöd, vägledning och information till alla som tar hand om barn som mist en anhörig. Du kan bolla ditt barns reaktioner med oss. Om det verkar motiverat kan vi föreslå olika stödåtgärder.

Detta kan hjälpa

Nedanstående aktiviteter kan

- hjälpa barn, ungdomar och familjer som mist en anhörig
- hjälpa dem att bibehålla sitt känslomässiga band till den döde
- hjälpa barn och ungdomar att delta i sorgearbetet
- hjälpa barn som mist en anhörig, och barnens familjer, att bearbeta sorgen på det sätt som passar bäst för var och en

• Göra en minnesask

För barn som mist en anhörig kan det kännas bra att ha en särskild ask avsedd för att samla minnen av den döde och av deras tid tillsammans. Det kan vara sådant som vykort, en parfym eller aftershave, snäckskal från en fin havssemester, biljetter från en utflykt, ett klädesplagg eller smycke, blommor från begravningen, fotografier... Varje gång barnet handskas med föremålen i asken återvänder minnena av den döde. Det är ett bra sätt att levandehålla minnet av en människa. Vi har tagit fram särskilda minnesaskar och broschyrer som du hittar i vår webbutik.

• Göra en minnesbok

Minnesboken är ett slags minnesask i klippboksform. Den kan innehålla bilder, teckningar, biljetter, vykort, brev och betyg – minnen som betyder mycket och som hör ihop med den människa som dött.

• Göra en släktrönik

En släktrönik kan hjälpa barn och ungdomar att få ett begrepp om sin egen och den dödes plats i släkten. Ni kan sammanställa ett släkträd och lägga till fotografier på släkten, dokument, betyg och minnesföremål. Ett särskilt starkt inslag kan vara biografiska berättelser om den döde som samlas in med hjälp av familjemedlemmar och vänner. För dem är detta ofta ett välkommet sätt att dra sitt strå till stacken. Vad var det roligaste som den döde någonsin gjorde? Vad var den döde bäst på i skolan? Vad var det modigaste som den döde någonsin gjorde? Om ni tar med filmer eller ljudinspelningar av den döde bör ni ta säkerhetskopior av dem.

• Berättelsen

För barn och ungdomar är det viktigt att helt och hållet förstå vad som hänt den döde. Yngre barn kan tycka om att använda dockor, plastfigurer eller handdockor när de berättar. Äldre barn kanske föredrar att använda papper och penna. Det kan vara lättare för dem att skildra vad som hänt om de delar upp berättelsen i exempelvis fem delar:

- Hur tedde sig livet innan han/hon dog? (Detta ger en uppfattning om familjens tillvaro före dödsfallet)
- Vad hände strax innan han/hon dog? (Tidigare samma dag, föregående dag...)
- Hur dog han/hon? Vad hände?
- Vad hände direkt efteråt?

- Hur ser livet ut nu?

När barnen berättar vad som hände har du möjlighet att varsamt rätta till missförstånd, ge dem ytterligare information och svara på eventuella frågor.

Sömnrubbingar

Barn som förlorat en anhörig kan få problem med sömnen. Dels kan de få svårt att somna därför att de sörjer och oroar sig. Dels kan de råka ut för mardrömmar eller andra obehagliga drömmar.

Om barnen känner oro kan du försöka med sydamerikanska sk orosdockor ("worry dolls", du hittar dem i Oxfams butiker och hos liknande fair trade-kedjor, eller så kan du tillverka egna). Det är 5–6 små dockliknande figurer som förvaras i en liten tygpåse med snodd. I Sydamerika uppmuntrar man barn att visa olika bekymmer till varje docka. Sedan lägger man dockorna under kudden, och så får de oroa sig i barnets ställe över natten.

Om barn får mardrömmar eller andra obehagliga drömmar kan du använda dig av de amerikanska indianernas sägen om "drömfångare". Du kan köpa dessa mobiler via Oxfam och liknande butiker, eller tillverka egna. Enligt sägnen strömmar alla drömmar i hela världen förbi våra huvuden när vi sover. Drömfångaren fångar in de drömmar som är avsedda just för oss. Mardrömmar fastnar i nätet, medan bra drömmar glider ned längs fjädrarna till den sovande. I vissa drömfångare har pärlor sytts fast i nätet. Pärlorna är "hjältar" och barnet kan välja sin egen hjälte som strider mot mardrömmarna. Det kan vara pappa, en fotbollsstjärna, familjens hund eller något annat.

· Separationsångest

Efter ett dödsfall kan barn som förlorat en anhörig känna stark oro inför att skiljas från sina föräldrar eller vårdgivare. De kan frukta att fler människor ska dö eller försvinna ur deras liv på något annat sätt.

Handavtryck

Sätt ned din och barnets hand på ett papper så att minst två av era fingrar vidrör varandra. Rita en kontur runt händerna. Gör om det så att var och en av er får ett exemplar. Sedan ska ni förvara era exemplar på något säkert ställe – för barnets del kanske det är i skolväskan eller jackfickan. När barnet behöver din närhet sätter det ned handen i sitt handavtryck och "känner" hur din egen hand ger stöd och uppmuntran.

Senare i dag ska vi...

När ni skiljs åt kan du nämna något som ska hända efter skolan (om det är dit barnet ska). Säg sådant som: "Kan du påminna mig om att köpa potatis när jag hämtar dig?", "Ska vi mata ankorna på hemvägen i eftermiddag?" eller "Vi behöver vattna blommorna i eftermiddag". Att ana en framtid tillsammans med dig kan kännas tryggt för barnet.

Aktiviteter som du hittar på vår webbplats (www.winstonswish.org.uk)

· Minneskalendrar

Markera datum som varit viktiga i den dödes liv på en kalender som du sedan kan visa för andra

· Minnesformer

Skapa en egen färglagd form för dina minnen

· Alla dessa känslor

Jämför dina känslor med vårt känsloschema

· Minnas

Lägg till en stjärna i vårt minnesuniversum

Rättighetsstadga för barn som mist en anhörig

De senaste tio åren har Winston's Wish stöttat tusentals barn som förlorat en anhörig. Denna "stadga" bygger på våra samtal med dessa barn. För att leva i ett samhälle där barn och ungdomar ska kunna bygga upp sina liv igen efter ett dödsfall, måste vi respektera att de har följande rättigheter:

Rätt till stöd för barn som mist en anhörig

Barnen har rätt till det stöd de behöver.

Rätt att uttrycka tankar och känslor

Barn som förlorat en anhörig ska få ge uttryck för alla känslor och tankar som sorg utlöser. Hit hör bland annat vrede, nedstämdhet, skuld-känslor och ångest. Vi ska hjälpa dem att hitta lämpliga uttryck för detta.

Rätt att minnas den döde

Barn som förlorat en anhörig och vill minnas den döde i hela sitt liv har rätt att göra det. Det kan kräva att man talar igenom både fina och jobbiga minnen, så att den döde blir en naturlig del av barnets fortsatta liv.

Rätt till kunskap och information

Barn som förlorat en anhörig har rätt att få svar på sina frågor, och att i lättbegriplig form få veta vad som har hänt, varför det hände och vad som ska hända härnäst.

Rätt till lämpliga och positiva reaktioner i skolvärlden

Barn som förlorat en anhörig mår bra av att få stöd och förståelse från lärare och skolkamrater.

Rätt att påverka viktiga beslut

Barn som förlorat en anhörig bör tillfrågas om de vill vara med och påverka viktiga beslut som de bär med sig hela livet. Det handlar bland annat om hur begravningen ska avlöpa och hur familjen ska göra vid årsdagar av någon anhörigs död.

Rätt till stöd till alla berörda

Barn som förlorat en anhörig bör erhålla stöd som även omfattar deras föräldrar eller vårdgivare och syskon. Varje barn har rätt till konfidentiell behandling av de uppgifter som barnet lämnar.

Rätt att träffa andra

Barn som förlorat en anhörig kan ha nytta av att få möta andra barn med liknande erfarenheter.

Rätt till invanda rutiner

Barn som förlorat en anhörig bör ha möjlighet att välja att fortsätta med aktiviteter och intressen som de tycker om.

Rätt att slippa skuld-känslor

Barn som förlorat en anhörig bör få hjälp att förstå att de inte bär något ansvar för eller någon skuld till dödsfallet.

Rätt att berätta sin historia

Barn som förlorat en anhörig har rätt att berätta sin historia på många olika sätt: muntligt, skriftligt eller grafiskt. De personer som betyder mycket för barnen ska ta till sig dessa berättelser.

Stödtelefon: (+44 (0)8452 03 04 05

E-post: info@winstonswish.org Webbplats: www.winstonswish.org

Helpline: 08088 020 021
winstonswish.org

