



10 goda råd till dig som är vuxen och är nära ett barn i sorg

Ibland är den vuxne rädd att säga fel saker till barn och ungdomar. Faktum är att det finns inte många saker du kan säga som gör situationen värre för någon som kommer att eller har förlorat en förälder, ett syskon eller någon annan viktig person i dödsfall.

Det finns dock några saker som irriterar barn och ungdomar som är i denna situation och som får dem att tänka att du inte förstår.

- Du uttrycker på något sätt att deras sorg kommer gå över någon gång och att det kommer att kännas bättre. Att komma över något betyder olika saker för olika människor. För barnen och ungdomarna kan det betyda att de kommer att glömma sin viktiga person som de ska eller har förlorat och det kan vara väldigt oroande för dem.
- Du försöker visa empati genom att säga att du vet hur det känns. Deras relation till den som kommer att avlida eller har avlidit är och var unik och du kan inte förstå även om du har varit i en liknande situation. Det riskerar att förringa deras sorg.
- Du uttrycker att de kommer att känna på ett särskilt sätt eller att det kommer ta en viss tid som de känner på det sätt som de gör just nu. Då tar du bort deras rätt till egna känslor och tankar.
- Du säger att deras viktiga person hade ett bra och fint liv- att de snart kommer till eller nu är på en bättre plats. För det sörjande barnet eller den unga är deras viktiga person snart inte här eller borta och det är det som gör så ont. Kom ihåg att barn och unga också genomsådar falska, positiva uttalande väldigt snabbt.
- Du säger till barnet och den unga att den som avlidit inte skulle vilja att de är ledsna eller att de måste göra någonting särskilt för att tänka på och hedra den döde. Du vet inte om det är sant.
- Du säger att det verkar gå bra. Det ger signalen att det är bra att lägga på en god min och att deras känslor och tankar inte är tillåtna.
- Du känner att du måste ha alla svar färdiga på barns och ungas frågor. Det är ok att säga "jag vet inte, ska vi försöka ta reda på svaret tillsammans?"
- Du säger att du lyssnar men du sysselsätter dig med något annat medan de pratar.
- Du tror kanske att några minuters full uppmärksamhet på barnet eller den unga inte gör någon skillnad. Den egentiden med barnet eller den unga kan göra all skillnad!
- Kom ihåg att det är bättre att göra någonting än att göra ingenting!
Du gör så gott du kan och det är gott nog!

Om du känner dig osäker och känner att du kanske behöver mer hjälp för att möta ett barn i sorg kan du vända dig till Randiga Huset, www.randigahuset.se med dina frågor.