**Vær sannferdig!**

Barn reagerer ulikt i en sorgsituasjon, og går i mye større grad ut og inn av sorgen enn hva voksne gjør. Det er viktig å gi rom for denne vekslingen. De følgende råd er ment å være til hjelp for foreldre med barn som har opplevd dødsfall i familien. Ingen regel er uten unntak, og det understrekes sterkt at rådene må tilpasses den individuelle situasjon. Likevel – rådene kan tjene som en slags praktisk håndbok for voksne som skal forholde seg til barns sorg:

* Ikke vent med å fortelle barnet om dødsfallet, og gi så nøyaktig informasjon som mulig om hva som har skjedd
* Ikke snakk om reise eller søvn, men bruk ordet død
* Fortell om begravelsen og hva som skal skje slik at barnet er forberedt
* Ta tid til samtale med barnet selv om det er vanskelig, og lytt til barnets tanker og oppfattelse av det som har skjedd
* La barnet tegne og/eller leke det som det opplever og føler – det gir muligheter til å uttrykke følelser på barnets eget «språk»
* Gi barnet mulighet til å se den døde etter dødsfallet, med unntak av tilfeller hvor den døde er ille tilredt
* La barnet delta ved praktiske forberedelser til begravelsen, men la en voksen være med som støtte og fortolker av det som skjer
* Ha minner fremme – lag album – se på bilder og film
* Ta barna med på besøk på kirkegården
* Unngå at barnet bli atskilt fra foreldre ved at de må bo hos besteforeldre eller andre, selv korte atskillelser kan skape angst
* Tilstreb normalt familieliv
* Aksepter økt behov for nærhet og kontakt hos barnet
* Motvirk angst for at barnet selv eller nære familiemedlemmer skal dø
* Motarbeid skyldfølelse ved å forsikre barnet at ingenting det har tenkt eller gjort var medvirkende til det som skjedde
* La barnet uttrykke både positive og negative følelser overfor den døde

Kopiert fra et særtrykk av en serie artikler

