



Monica Jomfjäll på Fonus i Lindesberg, delar bland annat ut boken om Stig för att hjälpa barn i sorg.

Arkivfoto: Camilla Lagerman

Ny satsning ska hjälpa barn i sitt sorgearbete

Publicerad: 23 juni 2022

Författare: Camilla Lagerman

En undersökning gjord av Kantar Sifo visar att 9 av 10 vuxna tycker att barns sorg är ett viktigt ämne att prata om, men samtidigt vet närmare 50 procent inte hur man gör. Med anledning av detta har Fonus gjort en satsning, bland annat tillsammans med psykoterapeuten Louise Hallin som har lång erfarenhet av att arbeta med barn i sorg. - Det här är ett jätteviktigt ämne att lyfta, men också något som vi vuxna gärna flyr ifrån, säger Monica Jomfjäll på Fonus i Lindesberg.

Att prata med barn om sorg och saknad kan många gånger vara otroligt svårt och känsloladdat, något som gör att många gärna undviker det. Monica Jomfjäll på Fonus i Lindesberg menar att man gör sina barn en björntjänst genom att inte förbereda dem

inför livets svårigheter.

- Vi som dagligen träffar människor i sorg ser många, framförallt äldre, som berättar att de inte fick vara med på mormors begravning när de var små till exempel. Det är sådana saker som kan ge trauman längre fram i livet och som gör att det blir tabu att prata om sorg. Jag tror att det är jätteviktigt att barnen får ta en naturlig del i begravningar bland annat, säger Monica.

Tillsammans med den erfarna psykoterapeuten Louise Hallin har Fonus tagit fram en guide med olika tips för hur man kan förbereda sina barn för livets kommande tuffa stunder.

- Alla kommer vi drabbas av sorg vid någon tidpunkt i livet, och genom att skapa små ceremonier kring det bekräftar man för barnet att det är okej att sörja. Det kan vara att man har tappat bort sitt bästa gosedjur, och att man har en ceremoni för den, kanske tänder ett ljus och pratar om det så att barnen får vältra ur sig sina känslor och sätta ord på dem, förklarar Monica.



Boken om Stig finns att hämta kostnadsfritt hos Blombergsska Bokhandeln hela sommaren. Foto: Camilla Lagerman

LindeNytt fick även en pratstund med Linda, vars man hastigt avled i en olycka för ungefär ett år sedan. Kvar blev hon med deras två små barn och en sorg som stundtals var oerhört svår att hantera.

- Jag har omvärderat flera gånger under året hur jag hanterar det, i början var jag väldigt rädd att göra fel, det är ju så svårt eftersom barnen är så olika också, berättar hon.

Linda berättar att hon försökte göra barnens pappa delaktig i allt de gjorde, men hon märkte samtidigt att hon snarare drog ner energin hos barnen än gav dem fina upplevelser.

- De är ju medvetna om att han är borta, jag behöver inte påminna dem om det. De kunde själva komma på minnen och anekdoter om pappa så det kom naturligt ändå, men när det väl kom kunde jag spinna vidare på det så vi kunde prata om det, men jag är nog med att låta barnen styra, säger hon.

När barnens pappa skulle begravas valde man att inkludera barnen i ceremonin, genom att låta dem skriva hälsningar och måla bilder på kistan, något som även de vuxna tog fasta på.

- Senare på kvällen fyllde vi heliumballonger som vi skrev hälsningar på och släppte upp till pappa i himlen, för det är så de pratar om honom, att han är där uppe, berättar Linda.

Kort efter olyckan var Linda och barnen på besök hos vänner, där barnen lekte tillsammans medan de vuxna försökte stötta varandra. Plötsligt frågar ett av vännernas barn Lindas dotter: "Har din pappa dött? Vad hände egentligen?"

- Hon vände sig till mig då och frågade vad som hade hänt och jag förklarade att det hade varit en olycka på en bondgård där de hade en massa grisar. Från ingenstans började barnen skratta så de kiknade och helt plötsligt lekte de allihop grisar. Man önskar att man kunde vara så ofiltrerade som dem, säger hon med ett leende.

- Man säger ofta att barns sorg är randig, och det här är ett ypperligt exempel på det. De har också den här bottenlösa sorgen, men i korta stunder, däremellan kan de ta en paus ifrån den, inflikar Monica.

Bara ett par dagar efter den tragiska olyckan valde Linda att låta sina barn gå tillbaka till skolan igen, något hon i efterhand är glad för att hon gjorde.

- Alla kompisar slöt upp runt dem, och eftersom lärarna hade informerat om vad som hade hänt blev det mindre för barnen att berätta själva. De hade ändå riktigt bra dagar i skolan sedan, berättar hon och fortsätter:

Det gäller att försöka hitta på saker, även fast man helst bara vill dra täcket över huvudet. Var det något han hade velat så var det ju att barnen skulle må bra.

- Om vi kan lära våra barn att hantera det här sundare än vad vi gjorde, så kanske vi kan få tryggare vuxna i kommande generationer, avslutar Monica.

Under hela sommaren har Fonus ett bokställ hos Blombergsska Bokhandeln, där alla om vill kan gå in och hämta boken om Stig helt kostnadsfritt. Boken om Stig tar upp just barns sorg och hur man kan hantera den.

Fotnot: Linda heter egentligen något annat.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/ny-satsning-ska-hjalpa-barn-i-sitt-sorgearbete/>