

10 vigtige ting voksne glemmer at fortælle børn om døden

Vi skal alle dø. Og inden da kommer vi til at opleve, at andre dør. Når kaninen pludselig ligger død i sit bur. Når oldemor er sovet stille ind på sygehuset. Vi kan ikke planlægge, hvornår det sker, og vi kan ikke sikre os, at vores børn ikke kommer til at opleve det.

Derfor skal vi tale om det. Nogle voksne finder det svært, men faktisk er det min erfaring, at børn kan og gerne vil tale om døden. Gennem mine 38 år har jeg oplevet en del dødsfald. Nogle helt naturlige og nogle helt forkerte. For mig er døden et tilbagevendende tema i mine sangtekster og børnebøger. Hvordan forholder vi os, når det sker? Og hvad kan vi gøre for at komme nemmere igennem det?

OBS: Denne guide er ikke til familier, der har oplevet, at nære familiemedlemmer er døde alt for tidligt. Det findes, der eksperter, der ved meget mere om, end jeg gør! Guiden her er til familier i al almindelighed, der fx oplever sorgen ved at miste en hund eller en bedsteforælder..

Mine ti personlige bud på, hvordan man kan tale med børn om døden:

1. Døden er en del af livet

Tal om det. Punktum. Ved ikke at være bange for at tale om det, viser vi vores børn, at døden er en helt naturlig og uundgåelig del af livet. Sorgen går ikke væk, men den er nemmere at komme igennem, hvis vi har nogen at dele den med.

2. Grib chancen

Vær ikke bange for at tale om det, når chancen pludselig opstår. Når I ser en film. Eller når barnet kommer hjem fra børnehaven og fortæller, at bedstevendens mormor er død, kan du spørge: "Er Mia ked af det?", "Hvornår skal Mia til begravelse?" osv. Hvis I har talt om det tidligere, bliver det nemmere den dag, det pludselig sker i jeres familie.

3. Læs bøger om døden

Ved at læse om andre, der oplever at miste, får man nogen at spejle sig i, og en mulighed for at gøre sig erfaringer med emnet på en ufarlig måde. Der er skrevet mange gode bøger til børn, hvor døden indgår. Mine egne favoritter er klassikeren "Brødrene Løvehjerte" til de større børn. Til de mindre børn er billedbogen "Små døde dyr" et dejligt bekendtskab. Og så kan du selvfølgelig også læse min billedbog "Pigen med den sorte kuffert", eller digtet "Underligt og stille" i min bog med børnerim "Hvis jeg flytter i en flaske". Læs bøgerne og tal om, hvad der sker.

4. Besøg en kirkegård

Læs, hvad der står på gravstenene. Kig på blomsterne. Tal om, hvor gamle de begravede er blevet, og om hvad, der sker til en begravelse. Tag en madpakke med, og sæt jer på en bænk. Det er en god måde at få en fin snak om et naturligt emne på.

5. Syng om døden

Musik er en måde at komme i kontakt med sine følelser på. Det er ikke tilfældigt, at der synges i kirken til alle livets smukke og sørgelige begivenheder. Hvorfor sang du "I en seng på hospitalet" på gyngestativet som barn? Fordi den rørte ved noget. De sørgelige sange åbner op for noget, vi ikke kan snakke os ud af. Skal dine børn lære en ny sang at kende, kan du også finde min sang "Min kat er død" på de fleste streamingtjenester.

6. Livet er en del af døden

Et dødsfald er slutningen på et liv. Oplever dit barn at miste en, skal der også tales om alt det gode, der har været. "Hvad var det sjoveste du har lavet med farfar?" "Kan du huske, hvor meget Vuffer tissede på gulvet som hvalp?". At grine af de sjove, gode og skøre ting er en måde at komme igennem sorgen på.

7. Du dør først om lang tid

Børnene skal selvfølgelig ikke være bange for, at døden rammer dem selv, deres søskende eller jer som forældre lige om lidt. Fortæl dem, at det kun er sjældent, at man dør tidligt, og at langt de fleste mennesker får et langt og godt liv, og først dør, når de er meget gamle og rynkede.

8. Det er okay at være ked af det

Børn bliver nervøse, når deres forældre er kede af det. Det betyder ikke, at du skal skjule dine følelser for dem. Oplever I et dødsfald, må dit barn gerne se, du er ked af det. Fortæl dem, du græder, fordi du kommer til at savne bedstefar. Giv dit barn et knus. Og husk at fortælle, at du nok skal blive glad igen.

9. Himlen eller jorden?

Er der et liv efter døden? Nogle tror, vi kommer i himlen. Nogle tror, vi får et nyt liv. Andre tror, vi langsomt formuler i jorden. Har du behov for at videregive den tro til dit barn, så gør det. Det vigtige er dog ikke, hvor vi kommer hen, men at du med din stemme og dit kropssprog viser, at døden er en naturlig afslutning på et liv.

10. Mærk efter

Ingen kender dit barn bedre end dig. Fornem hvor meget og hvor lidt dit barn har lyst til at tale om. Respekter, når barnet ikke vil. Mange børn har kun opmærksomhed på et emne i få minutter. Måske får de lyst til at tale videre i overmorgen/om en uge/om en måned, og måske ikke.