

Sorg- och krisbearbetande gruppverksamhet

Verksamhet vid Akademiska barnsjukhuset i Uppsala för barn och ungdomar som förlorat en nära anhörig

Christina Hall

Karin Dovelius

Barn och ungdomar som förlorat en förälder eller ett syskon bär på en sorg vars bearbetning kan te sig annorlunda och kan behöva bemötas på ett annorlunda sätt än den vuxnes. Inom ramen av ett projekt vid Akademiska Barnsjukhuset i Uppsala har författarna haft möjlighet att inom den kliniska vården erbjuda unga anhöriga deltagande i sorgebearbetande grupper. Då barn och ungdomar delar erfarenheter av förlusten hjälper de också varandra att finna redskap att hantera sorgen och ger varandra stöd att gå vidare. Författarna psykolog Christina Hall och kurator Karin Dovelius är anställda vid Akademiska Barnsjukhuset.

Bakgrund

Projektet startade utifrån de kliniska erfarenheter som vi som kurator och psykolog fått i vårt arbete vid Akademiska Barnsjukhuset. Hösten 1993 genomförde vi en stöd- och krisbearbetande grupp för tonåringar som förlorat ett syskon. Gensvaret blev mycket positivt från denna första grupp. När vi hösten 1996 beviljades Socialstyrelsens stimulansbidrag för habiliterings- och rehabiliteringsverksamhet fick vi en möjlighet att på ett mer systematiskt sätt arbeta med grupper. Projektet avslutas hösten 1998.

Vår intention, att arbeta med barn och ungdomar i krisbearbetande gruppverksamhet,

har under perioden vidgats till att ge stöd även i andra former vilket kommer att beskrivas.

Forskning

Flera undersökningar visar hur betydelsefullt det är för barn och ungdomar att få bearbeta en förlust av en nära anhörig. I Finkelsteins långtidsuppföljning (1988) framkommer att sorgen ofta är mer traumatisk för ett barn än för en vuxen. Utgången av sorgen är mindre förutsägbar för barn och ungdomar. En sorg som kapslas in och inte får något utlopp kan vara emotionellt förödande för barn och ungdomar eftersom de befinner sig i en fas av tillväxt och mognad. Maxin Harris har i sin bok "För alltid borta. Hur barn påverkas av en förälders död" (1996) speciellt påpekat "Vi gör ett stort misstag om vi liknar barns erfarenhet av sorg vid en sorg som en vuxen människa känner...." Harris menar vidare att den panik och skräck som ett barn känner inte går att jämföra med vuxnas sorg.

Flera undersökningar, bl a B Siegal (1985), B Zelauskas (1981), D Mc Cowna och C Bratt (1985) visar att problem kan uppstå om sorgen inte bearbetas, t ex kamratproblem tillbakadragenhet, aggressivt beteende och inlärningssvårigheter. Andra undersökningar, E Gelcher (1983), G Parker och V Manicavasager (1986) visar att problem kan kvarstå även i vuxen ålder och ge t ex depressioner och psykosomatiska symtom.

Det är många faktorer som påverkar följderna av en närstående persons död, vilket framgår av andra undersökningar. Resultaten i dessa undersökningar visar att barn och ungdomar inte behöver få några bestående problem eller symtom efter en förlust. En viktig positiv och läkande faktor förefaller vara möjligheten för barn och ungdomar att kunna dela upplevelsen med människor som de har en förtroendefull relation till. Om detta skriver Susan Foster i *British Medical Journal* (1981), "They need to express their fears and fantasies to someone who can listen. Parents may not always be able to do this after a death, because it appears that the behavior of the parent is dictated by their own inner needs rather than by a realistic appreciation of their childrens feelings".

Internationellt finns goda erfarenheter av att ha utnyttjat gruppen som resurs för barn som ställts inför ett dödsfall. Från USA, England, Australien, Kanada och från Norge finns sådan gruppverksamhet dokumenterad. I Sverige har Rädda Barnen i Stockholm ett flerårigt projekt för barn i sorg. Denna gruppverksamhet har nyligen dokumenterats, Göran Gyllenswärd "Stöd för barn i sorg" (1997). Ett fruktbart samarbete förekommer mellan våra verksamheter.

Projektets syfte

Projektets syfte och ändamål kan uppdelas i fyra delmål.

1. Att bygga upp en kris- och sorgebearbetande gruppverksamhet vid Akademiska barnsjukhuset för att ge stöd och behandling till barn och ungdomar som drabbats av förlust av familjemedlem.
2. Att utveckla samarbete med vuxenkliniker på Akademiska sjukhuset som möter barn och ungdomar som förlorat en nära anhörig för

att erbjuda barn/ungdomar möjlighet till deltagande i krisbearbetande grupp.

3. Att förmedla kunskap om barns och ungdomars behov vid förlust av nära anhörig.

4. Att med samlad kunskap och ökad kompetens utveckla psykologiska och pedagogiska metoder, former och rutiner för arbete med krisbearbetande grupper inom klinisk verksamhet.

Information om de planerade grupperna

I projektet har ingått ett omfattande informationsarbete för att sprida kännedom om gruppverksamheten för barn och ungdomar i sorg. Vi har deltagit i möten och konferenser vid olika somatiska avdelningar inom sjukhuset, med sjukhusets kuratorer, med Sjukhuskyrkan, med personal inom barn- och vuxenpsykiatri. Vi har besökt olika personalgrupper utanför sjukhuset, såsom elevvård, socialtjänst och hemsjukvård. Ett informationsblad har framställts för distribution till organisationer och personal samt en broschyr avsedd för berörda ungdomar och familjer.

Ett stort antal personalgrupper har härigenom tydligare uppmärksammats på barns behov vid sorg och förlust och kunskap om sorgereaktioner har förmedlats. Vi ser detta som en betydelsefull del i projektet.

Förberedelser inför deltagande i grupp

Då en förälder eller en tonåring tar kontakt med oss efter att ha fått kännedom om gruppverksamheten överenskommes om samtal för

Ett stort antal personalgrupper har härigenom tydligare uppmärksammats på barns behov vid sorg och förlust

ömsesidig information. De äldre ungdomarna väljer själva om de vill komma ensamma eller ha en anhörig med sig. Ibland önskar en förälder av olika anledningar först komma ensam till samtal.

Detta inledande samtal har haft som första syfte att utröna om barnet/ungdomen vill vara med i en gruppverksamhet, vilket ibland visat sig vara mer föräldrarnas önskan och behov. Ett annat syfte har varit att göra en bedömning om deltagande i stödgrupp är rätt åtgärd. Vid ett flertal tillfällen, framförallt när det gällt yngre barn, har individuellt stöd till barnet valts i stället. Anledningen kan vara att barnet inte vågar delta i grupp men accepterar en krisbearbetande behandling på andra villkor eller att barnet av olika skäl bedöms tillgodogöra sig individuellt stöd bättre. Detta stöd har lett endera till att barnet senare har varit med i en grupp eller till att den individuella bearbetningen har upplevts tillräcklig i nusetituationen. Ett par tonåringar har erhållit individuella behandlingsinsatser därför att väntan på start av ny grupp blev för lång.

Gruppens sammansättning

Under projektperioden har arbete genomförts med fyra grupper och ytterligare en grupp kommer att avslutas hösten 1998. Varje grupp har bestått av 4 - 7 deltagare. Gruppmedlemmarna har varit så homogena som möjligt avseende vem man förlorat samt ålder. I tre grupper har deltagarna förlorat en förälder och i en grupp ett syskon. Deltagarna har varit åldersindelade i barngrupp 8 - 12 år och i ungdomsgrupp 13 - 19 år. Den grupp som kommer att avslutas under hösten är en barngrupp där deltagarna har förlorat ett syskon eller en förälder.

Intentionen har varit att man som deltagare

ska kunna känna igen sig i andras situation, så att man skall få utbyte av att delta även om man själv föredrar att inte säga så mycket. Sorgen har många gemensamma känslor, oavsett om man förlorat en förälder eller ett syskon. Samtidigt finns särskiljande upplevelser, tankar och känslor som behöver få utrymme, vilket har varit den grundläggande orsaken till att ha separata grupper beroende på vem man förlorat.

Bakom åldersindelningen har, förutom betydelsen av att känna igen sig i andras situation, vikt lagts vid barnens och ungdomarnas olika behov utifrån utvecklingsnivå. Barn i låg- och mellanstadieåldern kan ha svårt att orka tungt känslomässigt engagemang mer än en kort stund i taget och behöver korta "arbetspass" och mycket rörelse. Detta kan vara frustrerande för de äldre ungdomarna.

Inom ovanstående begränsningar har grupperna sedan varit heterogena beträffande t ex skolgång, familjeförhållanden och intressen.

Gruppverksamhetens ramar

Varje grupp har träffats 5 - 6 gånger som följts av en återträff ett halvt år senare. Tonårsgrupperna har träffats varannan vecka och barngruppen varje vecka. Träffarna har omfattat två timmar och varit förlagda till kvällstid för tonåringarna och till eftermiddagstid för barnen.

I gruppen med de yngre barnen fick föräldrarna delta en del av tiden vid sista grupp-tillfället för att få en inblick i vad gruppen arbetat med.

Tiden från dödsfallet till deltagande i grupp har varierat, men ett visst tidsmässigt avstånd till förlusten är att föredra. Däremot finns ingen tidsgräns då sorgen "borde" vara bearbetad. Det har deltagit ungdomar där det gått upp till 5 år efter dödsfallet. För dem har det varit mycket

angeläget att få möjlighet att bearbeta den sorg som tidigare varit för smärtsam att närma sig.

Innehåll i gruppernas arbete

Varje gruppträff har föregåtts av noggrann planering av program och av förberedelser inför övningar till de teman som varit aktuella vid tillfället.

Arbetsmodell som utvecklats för gruppernas genomförande

Vid gruppens första samling är det viktigt att få bekanta sig med varandra och få delge vem man har förlorat. Deltagarna får berätta om den person de mist och till hjälp illustrera med bilder. Detta blir det första mötets centrala tema. Till nästa tillfälle uppmanas deltagarna att ta med ett kort av den döda. De yngre barnen uppmanas även att ta med en minnes sak som är speciellt förknippad med den de mist. Den döda blir genom detta mer tydlig och finns genom bilden med i gruppen.

De teman som ingår i det program som framarbetats är likartade för varje grupp, men det är hela tiden nödvändigt med flexibilitet och stora variationer inom de olika ämnesområdena. Temat sjukdomstiden t ex kommer som regel upp vid andra grupptillfället. I ett par grupper har samtliga upplevt en sjukdomstid fylld med starka minnen att tala om medan det i andra grupper har funnits deltagare som hastigt och oväntat förlorat en familjemedlem och ingen sjukdomstid finns att minnas. Andra teman som bearbetas är t ex "begravningen", "var finns den döda nu?", "hur familjen och rollerna i familjen har förändrats", "viktiga personer omkring mig", "skolan och kamraterna" och "framtiden".

Varje grupptillfälle inleds med ett kort teoretiskt inslag, där barnen/ungdomarna får kunskap om vanliga känslor, tankar, upple-

Bilder, färger och former är betydelsefulla inslag vid varje tillfälle

velser och reaktioner vid sorg. För de yngre barnen är detta särskilt viktigt eftersom de har svårast att verbalisera sina känslor. Skrämmande och "konstiga" tankar och reaktioner kan neutraliseras.

Bilder, färger och former är betydelsefulla inslag vid varje tillfälle. Att illustrera handlingar, tankar och känslor klargör, fördjupar och ger ytterligare en dimension som dels ger ytterligare verbalt material och dels säger något som inte går att fånga i ord. Ungdomar och speciellt barn kan som tidigare nämnts ha svårt att uttrycka sig verbalt vilket gör detta inslag till ett viktigt komplement.

Grupper med yngre barn kräver en ännu mer detaljerad planering samtidigt som flexibiliteten måste vara större. De har svårt att orka vara koncentrerade mer än korta stunder och de har behov av praktiska övningar som gärna får innehålla motoriska inslag. En möjlighet för de yngre barnen att orka närma sig svåra känslor är att genom t ex filmer eller litteratur få höra och se hur andra kan känna och bete sig.

Vid avslutningen av varje grupptillfälle är vår intention att stämningen inte skall vara alltför tung. Det är viktigt att deltagarna går från vår samvaro med tankar, minnen, sorg men också med hopp.

Rådgivning

Rådgivning har efterfrågats i stor utsträckning och blivit en viktig del i verksamheten. Vid några tillfällen har enbart rådgivning till en förälder blivit resultatet av det första mötet. Rådgivande samtal inför en förälders förestående död har också efterfrågats. Föräld-

rar, andra närstående och personal har haft frågor som rör barns upplevelser vid sorg och hur svåra känslor hos barn kan mötas. Det finns ett stort behov av att få fråga om normala sorgereaktioner. Man har t ex undrat över barn och ungdomars brist på reaktioner, oroats över tillkommen ängslan eller önskat stöd i att formulera sig vid svåra besked.

Uppföljning och sammanfattning av gruppverksamheten

Vid varje avslutning har gruppmedlemmarna med hjälp av illustrationer givit konkret material för utvärdering. Deltagarnas beskrivning har i stort varit mycket positiv. Dessamma har gällt vid återträffen ett halvår senare. Betydelsefullt har varit att

- få berätta om sin döda förälder eller sitt syskon
- få dela sina upplevelser med andra som har samma erfarenheter
- få ge ord för sina känslor
- känna sig förstörd
- känna sig mindre ensam och annorlunda

Den kritik som framförts har handlat om att det varit för få grupptillfällen samt att tiden ibland inte varit tillräcklig för önskad fördjupning.

Projektledarna har följt processen hos varje deltagare samt hos gruppen som helhet och gjort följande iakttagelser. Deltagarna har

- tydligt använt sig av varandra
- hjälpt varandra att sätta ord på svåra upplevelser
- lyssnat och känt igen sig
- fått upplevelseluckor fyllda av varandras berättelser och fått klarhet
- blivit förstörda av varandra
- fått "konstiga" tankar och reaktioner normaliserade
- fått styrka av minnen

Deltagarna har delat med sig av vad som kan ge tröst och hjälp och givit varandra verktyg till fortsatt bearbetning

- delat med sig av vad som kan ge tröst och hjälp och givit varandra verktyg till fortsatt bearbetning

Under verksamhetsperioden har framkommit ett flertal exempel på hur befriande och avgörande för den fortsatta utvecklingen det kan vara för barn och unga att få ett forum där det är tillåtet och förväntat att tala om den smärtsamma förlusten och om den oundvikliga förändringen samt få möjlighet att finna konstruktiva sätt att gå vidare.

Inte någon av barnen eller ungdomarna som deltagit i stödgrupperna har avbrutit sitt deltagande före avslutning.

Avslutande kommentarer

Unga människor som drabbats av en förälders eller ett syskons död tillhör en riskgrupp för psykisk ohälsa. De är en eftersatt grupp vad gäller omvårdnad. Flera undersökningar har visat att problem och symtom av olika slag kan uppstå både i barn- och ungdomsåren men även senare i livet om sorgen inte beaktas och bearbetas.

Barn och ungdomar lever i en ständig förändring genom att de växer, mognar och utvecklas. Det förefaller också som om barn i vissa åldrar är så upptagna av att leva och utvecklas så att de i vissa perioder tränger undan de starka känslor som förlusten väcker. Detta innebär att nya tankar och känslor kan behöva bearbetas och klargöras när barnet kommit i en ny utvecklingsfas dels för att barnet då kan vara redo att bearbeta sorgen men också för att förstå sorgen på ett nytt sätt.

Krav ställs på ledarnas lyhördhet för barns/ ungdomars behov, önskemål och tveksamheter inför att delta i bearbetande stödgrupper. De personer som leder grupperna bör ha god kunskap om barns utveckling samt om barns sorg- och krisbearbetning.

Gruppverksamhet förefaller att vara en mycket verksam och effektiv form att använda för att bearbeta sorg, eftersom en nära anhörigs död ofta för med sig känslor av ensamhet, utanförskap och av att vara annorlunda. Det har framkommit i gruppsamtalen att detta också i hög grad gäller för barn och ungdomar. Gruppen som instrument för sorgebearbetning kan ge en stark känsla av stöd och öppna nya möjligheter för den fortsatta bearbetningen.

REFERENSER

Davidsson-Nielsen M, Leicke N: Den nödvändiga smärtan. Solna: Almqvist & Wiksell, 1990.

Dyregrov A: Barn i sorg. Lund: Studentlitteratur, 1992.

Dyregrov A: Att ta avsked: ritualer som hjälper barnet genom sorgen. Stockholm, Rädda Barnen, 1994.

Edvardson G: Barn i sorg, barn i kris. Stockholm: Natur och Kultur, 1985.

Finkelstein F: The long-term effects of early parent death: A review, *Journal of Clinical Psychology*, 44 (1988) 3-9.

Foster S: Explaining Death To Children, *British Medical Journal*, 282 (1981) 540-542.

Gelcer E: Mourning Is a Family Affair, *Family Process, Inc.*, 22 (1983) 501-515.

Gyllenswärd G: Stöd för barn i sorg. Stockholm: Rädda Barnen, 1997.

Harris M: För alltid borta: hur barn påverkas av en förälders för tidiga död. Stockholm: Cordia, 1996.

Leijonhielm M (red): Hoppet och vanmakten: Att arbeta med meningsfrågor vid barns sjukdom och död. Red: Stockholm: Verbum, 1992.

McCown D, Pratt C: Impact of sibling death on children's behavior, *Death Studies*, 9 (1985) 323-335.

Parker G, Manicavasagar V: Childhood Bereavement Circumstances Associated With Adult Depression, *British Journal of Medical Psychology*, 59 (1986) 387-391.

Siegal B: Helping Children Cope With Death, *AFP*, 31(1985) 175-180.

Wolfe B: "Interventions with bereaved children 9 - 13 years of age". I: Helping children and adolescents cope with death and bereavement / Adams, D & Deveau, E. (eds). Amityville, N.Y.: Baywood Publishing.

Zelauska B, *Siblings*: The forgotten grievers, *Comprehensive Pediatric Nursing*, 9 334 (1981) 45-52.