

# Palliativ indsats - Børns forståelse af døden

Til patienter og pårørende

## Hvordan børn forstår døden på forskellige alderstrin

Det kan være hjælpsomt at have en forståelse af, hvordan børn på forskellige alderstrin forstår døden, når man skal tale med dem om en forælders sygdom og forestående død. Denne viden kan også vejlede os, vedrørende hvilke behov barnet har for omsorg og støtte.

Det enkelte barns forståelse vil være betinget af dets udviklingsmæssige modenhed både forståelsesmæssigt og følelsesmæssigt, samt af hvordan døden håndteres i familien og af omverden.

Der kan derfor være store individuelle forskelle på, også grundet temperament, hvordan børn forstår døden, og forældrene må derfor overveje, hvordan sygdom og død har været håndteret i familien, og hvilke erfaringer barnet måtte have hermed. Dette kan hjælpe til at tale med barnet på en måde, som tager bedst mulig hensyn til barnets specielle behov og erfaring. Ikke desto mindre kan følgende generelle inddeling af børns forståelse af døden på forskellige alderstrin være hjælpsom.

## Spædbørn og småbørn (0-2 år)

Centrale udviklings temaer hos spædbørn og småbørn er tilknytning, basal selv-regulering og tillid til omverdenen og de primære omsorgspersoner. Børn i denne alder har ingen fornemmelse af tid eller af dødens uigenkaldelighed/permanens. De er imidlertid følsomme overfor adskillelse og vil føle/mærke og reagere på en omsorgspersons fravær, også uden forståelse af dødens permanens.

De vil ofte blive følelsesmæssigt belastede ved ændringer i dets normale rutiner, ligesom de vil blive påvirket af sorg hos de voksne, som er omkring dem. Mens struktur og tryghed/familiaritet er hjælpsom for alle mennesker, som oplever belastende livsvilkår, så er dette essentielt for de mindste børn.

I de sidste måneder af sygdomsudviklingen op til en forælders død, er det bedst at spædbørn og småbørn bliver passet af en enkelt person eller et mindre antal voksne, som barnet kan knytte sig til, og som kan lære barnets rutiner at kende og hermed give en stabil og forudsigelig omsorg og kontakt til barnet.

Spising, bleskift, badning og sengetid bør have kendte rutiner og ting, som hjælper barnet til at føle tryghed: flasker, kopper, krammedyr og andet legetøj, sutteklude etc.

Den tætteste omsorgsperson kan anvise skemaer og instruktioner til andre hjælpere for at sikre, at vigtige dele af barnets dag forløber på en forudsigelig og for barnet kendt og hermed tryghedsskabende måde.

# Palliativ indsats - Børns forståelse af døden

## **Førskolebørn (3-6 år)**

Førskolebørn har en større bredde i kontakten med andre og forstår verden omkring sig ud fra deres specielle udviklingstrin. Egocentri, associativ logik og magisk tænkning har stor indflydelse på, hvordan de forstår sygdom og død. Disse selv-refererende ideer skal der tages hensyn til for at undgå misforståelser og udvikling af skyld hos barnet. En 4 årig kan således tro, at noget han/hun gjorde, som f.eks. at skælde ud på forælderen eller ikke at ville gå i seng om aftenen, forårsagede forælders sygdom.

Et barn som råber dumme mor i et vredesudbrud kan tænke, at det at råbe dette eller ønske at moderen vil forsvinde, i virkeligheden kan forårsage moderens sygdom eller død. Børn i denne aldersgruppe har endnu ikke en forståelse for, at døden er permanent, og de kan derfor foreslå løsninger på døden, som at hvis jeg opfører mig pænt hele tiden, så kommer mor tilbage igen. De kan også opfatte de voksnes sorg over afdøde som forårsaget af dets måde at opføre sig på, hvorfor de gentagne gange skal mindes om, at det ikke er deres skyld, at andre er vrede eller kede af det.

Førskolebørn har derfor brug for jævnlige samtaler om, at intet som barnet kan sige, tænke eller gøre kan gøre en forælder eller andre voksne syge eller dø. De voksne skal spørge barnet om, hvordan det forestiller sig, at forælderen blev syg eller døde, og skal til stadighed rette misforståelser hos barnet. Herudover skal omsorgspersoner være tålmodige overfor en manglende sammenhæng mellem følelser og indhold hos barnet.

Et barn kan således tale helt uproblematisk eller digte en sang om døden og samtidig blive besværlig og ikke-samarbejdsvillig eller have svært ved rutinemæssige aktiviteter eller ændringer af rutiner. Førskolebørn kan også regrediere under følelsesmæssig belastning sådan at børn, som f.eks. har været renlige og ikke længere bruger ble, igen kan blive urenlige, eller at barnet bliver ked af det, når det skal i børnehaven trods det, at barnet tidligere altid har været glad for at komme i børnehaven.

Når man taler om døden med førskolebørn, er det vigtigt at være konkret og bruge eksempler. Beskrivelser af døden som at falde i søvn, kan gøre barnet uroligt for at falde i søvn og ikke vågne op igen. Omskrivninger af det at dø og døden kan således være forvirrende og meningsforstyrende for barnet. Himlen kan blive forstået som et sted, man kan besøge og komme tilbage fra igen. Det kan derfor være hjælpsomt at tale om døden, som at kroppen ikke længere kan fungere, og at personen ikke længere kan bevæge sig, ånde, føle og tænke etc. Voksne kan blive forbavsede over, hvor mange gange børn kan have brug for sådanne forklaringer.

## **Børn i skolealderen (7-12 år)**

Børn i skolealderen er optaget af at lære og mestre faglige, fysiske og sociale færdigheder, ligesom de udvikler forståelse for logisk tænkning omkring årsag og virkning. De er ofte optaget af retfærdighed og er følsomme overfor ting, som adskiller dem/gør dem anderledes end deres kammerater.

Fra 6-7 års alderen forstår børn dødens uigenkaldelighed/permanens. Deres begrebsforståelse kan imidlertid stadig være ret så konkret, og de kan have svært ved at forstå mere abstrakte og spirituelle temaer. De kan være optaget af faktuelle, medicinske og fysiske aspekter af døden og det at dø, som kan være vanskelig for voksne at drøfte. Uvisheden omkring hvornår døden indtræffer (den tidsmæssige dimension), som er en betydningsfuld del af det terminale forløb, kan være specielt vanskelig at forholde sig til for yngre børn, og det at afvente døden kan derfor let indebære misforståelser. Et barn på 10 år, som f.eks. hører at forælderen er meget syg og kommer hjem for at dø, kan således tro, at forælderen dør samme nat. Børn i skolealderen er også sårbar overfor bekymringer vedrørende eget helbred og den raske forælders helbred, og har behov for jævnligt at blive forsikret om, at de selv og den raske forælder er ok.

# Palliativ indsats - Børns forståelse af døden

Fordi børn bruger så meget af deres tid i skolen eller i fritidshjemmet, er det vigtigt at skole og institution løbende holdes underrettet om, hvad der sker med den syge og døende forælder.

Nogle børn ønsker ikke at lærerne/pædagogerne taler med dem i skolen/institutionen om sygdommen.

Det bør dog drøftes med dem, hvem de kan opsøge i skolen/institutionen, hvis de bekymrer sig og har en dårlig dag. Lærerne kan tage hensyn til barnet vedrørende hjemmearbejde mv., men samtidig er det hjælpsomt for børn at mærke, at de forventes at leve op til en vis ansvarlighed og rutine, så de forstår, at livet fortsætter trods en forælders sygdom og død.

Børn kan også få brug for ekstra hjælp med skolearbejde og skoleaktiviteter, og familier kan have brug for andre familiers hjælp, så at barnet kan deltage i alders relevante aktiviteter.

## **Teenagere (13 år og op)**

Teenagere er i gang med at skabe deres identitet og at adskille sig fra deres forældre. De har i mange sammenhænge kapacitet til at tænke abstrakt ligesom voksne, men deres hjerner er ikke fuldt udviklede indtil ind i 20 års alderen. Teenagere forstår at døden er uigenkaldelig, irreversibel og universal, og de kan have mange eksistentielle og spirituelle overvejelser. De kan både rumme abstrakte ideer om forælders sygdom og død og være optaget af meget specifikke og selvrefererende ideer om, hvordan deres liv påvirkes. De kan hyppigt projektere tanker og bekymringer ind i fremtiden om, hvordan deres liv vil forme sig uden deres forælder og opleve sorg og tristhed over hændelser i fremtiden, hvor deres forælder ikke vil være der for dem.

Efterladte omsorgspersoner kan have brug for støtte til at forstå, at teenagerens selvrefererende tankemåde er udviklingsmæssig normal og ikke skyldes negative personlighedsbrist. Teenagere vil have brug for støtte og rådgivning, og der er risiko for at de bliver tillagt mere selvstændighed end de følelsesmæssigt og på anden vis er parate til, når en forælder dør. Familier skal være opmærksomme på teenagere, som påtager sig for mange voksne ansvar, eller som udvikler risiko adfærd som misbrug og kriminalitet.

Ældre teenagere kan have brug for specifik information om en forælders sygdom og sandsynlighed for at dø, da denne viden bør indgå i deres beslutningstagen om evt. at flytte hjemmefra i forbindelse med f.eks. uddannelse eller arbejde. Mens forældre måske ønsker at give de unge så megen frihed som mulig og ikke belaste dem, så har disse unge mennesker også brug for korrekt information for at kunne tage beslutninger, som de føler sig tilpas med, og som minimerer muligheden for senere fortrydelse over at have været for tæt eller for langt væk fra den døende/familien i den sidste tid.

Læs evt. mere om reaktioner hos børn og unge på hjemmesiden for Kræftens Bekæmpelse: <https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/boern-og-unge/>