**Løvemammaene foredrag v/Eline**

Tirsdag 23.1 var prosjektleder for «Bære sammen», Eline Grelland Røkholt invitert til å holde foredrag ved Madlamark skole i Stavanger. Foredraget handlet om oppfølging av barn og unge som lever med alvorlig sykdom, livskriser eller mister noen i nær familie.

De fremmøtte fikk en kveld med fokus på nyere forståelse av sorg og sorgteori, forventninger om sorgreaksjoner hos barn, og forholdet mellom hverdagsfungering og skolefungering hos berørte barn og unge. I en krevende livssituasjon som trekker seg over lang tid, er det helt vesentlig at de voksne rundt barn ikke mister fokus på de belastningene som påvirker barnet. Dette gjelder selv om det kan virke «som lenge siden» og dersom barnet ikke viser sine reaksjoner med tristhet eller med behov for trøst.   Barns reaksjoner kan spenne over et stort mangfold, og hvordan barn uttrykker seg eller har behov for å bli møtt, vil også variere med det enkelte barn ut fra hvordan de er.

Eline snakket om to-prosessmodellen, og at barn ikke går inn og ut av sorg slik en påsto for lenge siden. I dag vet vi at barn ikke kan det- de kan heller ikke gå inn og ut av sin familiesituasjon. Det er viktig og riktig at barna pendler mellom sorg/sykdom og vanlig hverdag. Toleransevinduet var et viktig tema. Å være innenfor eget toleransevindu er det optimale, det er da vi lærer og tåler mest. Enkelte ganger kan både barn og voksne oppleve å komme utenfor eget toleransevindu. Da kan man oppleve hyperaktivering (å være «over» toleransevinduet) og eller hypoaktivering (å være «under» toleransevinduet). Ved hypoaktivering blir gjerne barna kalde, slitne og trette, mens de ved hyperaktivtering kan bli sinte, utagerende og hektiske. Barn går ikke inn og ut av sorg, de går inn og ut av eget toleransevindu. De jobber aktivt med å opprettholde eget toleransevindu, og derfor er det viktig å la barn i få litt ekstra spillerom.

Skolebarn og sorg kan gi kroppslige reaksjoner. Barna kan bli trøtte og slitne, og noen kan gruble. Reaksjoner fra barn som står i krevende livssitiasjon eller sorg kan være fysiske (smerte, tretthet, søvnløshet, økt sensitivitet), følelsesmessige (tristhet, sinne, skam, angst, lengsel, lettelse, skyldfølelese), tankemessige (konsentrasjonsvansker, glemsel, påtrengende minner, søken etter mening, kontroll og trygghet) og adferdsmessige (gråt, unngåelse eller oppsøking av påminnere, rastløshet, overaktivitet, passivitet, sosial tilbaketrekning). En kan og oppleve endring i relasjoner, både til avdøde og gjenlevende nære personer.. Noen barn som opplever tap vil gjerne få eksistensielle spørsmål og tanker om døden. Det er derfor viktig at vi tørr å snakke om det.

Hverdagsfungering er en viktig premiss for skolefungering. Barns trenger mat, nok søvn, orke å se andre og ha noe meningsfullt å gjøre for å videre få læringsutbytte og skolefungering. Vi vet alle at uten mat og drikke er det vanskelig å lære noe som helst (Røkholt m.f.2016). Det er ønskelig at lærerne er interessert i barn i sorg sin hverdagsfungering. Er årsaken til at de ikke fungerer på skolen at de ikke fungerer i hverdagen? Ved kriser skal informasjonen primært gå fra foreldre (om hverdagen) til lærerne og ikke omvendt.

Skolen kan være et fristed for barn i sorg, et sted hvor de kan slippe på tenke på det. Men, skolen kan også være det stedet de tenker mest og har behov for å snakke. Å vite hvem som vet som vet er viktig. Vet barnet at lærerne vet at foreldrene nylig har skilt seg? Eller at hunden eller bestemor er død? Vet resten av klassen? Det skaper trygghet for barn å vite hvem som vet hvilken livskrise de står i. Og hva som er livskrise defineres av barnet selv, enten det er dødsfall av familie eller kjæledyr, eller skilsmisse, at noen flytter osv.

Eline har vært med å lage nettsiden: [ungdomogsorg.no](http://ungdomogsorg.no/) som kan gi nyttig info. Den handler om hjelpeapparatet, skolehverdag, historier og ulike tap.

Å gjøre en samtale med barn

Hvordan dette i gang en samtale? Bruk gjerne en bok, serie, film, sette frem en gjenstand etc.

Tenk over samtalens varighet. Barn pendler gjerne mellom det viktige og uviktige, og en samtale kan gjerne være 2-3 min. Å lage en struktur i samtalens innhold samler fokus. Videre er det viktig å gjenta.

Jobben er bare halvveis gjort ved arbeidet om å etablere stabil konstruert tapshistorie. Det er gjentakelse av den samme historien, slik at den fremstår troverdig og stabil for barna over tid som vil dempe barnets uro. Det er gjentakelse som er nødvendig for at barnas tanker skal falle til ro. Tapshistorien må gjentas til barnet kan bære det med egne ord.

Og husk – målet er ikke å perfekt mestre en vanskelig livssituasjon, men man skal vakle seg gjennom på en best mulig måte.

Her er hva Eline skrev selv om foredraget:

<https://lovemammaene.no/foredrag-om-oppfolging-av-barn-i-sorg-og-krise/>

Mvh Nina Herigstad og Marte Hansen