



Anna Prip Brandt leder Sorgrupperne i Vartov i København, hvor børn i alle aldre kan få hjælp til at bearbejde deres sorg.

Sorgen sidder i hjertet

Anna Prip Brandt hjælper børn i sorg gennem samtale og kropsterapi. Hendes arbejde er både trist og fantastisk livsbekræftende.

OM SORGRUPPERNE I VARTOV

I grupper mødes børn mellem tre og 12 år. Grupperne inddeles ud fra børnenes alder og grunden til deres sorg. Hver gruppe består af højst fire børn, og der er både piger og drenge.

Se mere på www.sorggrupperne.dk eller kontakt Anna Prip Brandt på tlf. 33 36 31 67 eller e-mail vartov@sorggrupperne.dk

Gennem sit arbejde som folkeskolelærer mødte Anna Prip Brandt børn og unge i sorg. Hun fandt ud af, at hun havde en god evne til at nå ind til de sorgramte skoleelever, og sideløbende med folkeskolelærerjobbet begyndte hun som frivillig i en sorggruppe i Århus.

“Fuldtidsjobbet som lærer gav ikke så meget som de tre timer hver anden uge, hvor jeg var frivillig i sorggrupperne. Jeg

endte med at sige begge stillinger op og flytte ind hos min kæreste i København. Samtidigt etablerede jeg Sorgrupperne i Vartov i København, hvor jeg i dag arbejder fuld tid med børn i sorg,” fortæller Anna.

Anna vil gerne skabe mere åbenhed og ligefremhed omkring sorgramte børn. For et barn, der har mistet en forælder, er det forfærdeligt, at alle personer i omgangskredsen opfører sig helt anderledes. ▶



De sørgende børn oplever deres hjerte som bundløst, men med Annas hjælp kan de igen få sat en bundprop i hjertet.

“Jeg oplever ofte, at alle behandler det pågældende barn med fløjlshandsker. Så skal barnet både forholde sig til tabet af en forælder og en mærkelig opførsel hos de mennesker, det omgiver sig med. Det er derfor vigtigt, at man stadig er ligefrem. Det kan være en god idé at spørge til den nye hverdag, fx: ‘Hvem hjælper dig med at smøre din madpakke, når din mor ikke er der mere?’ Mange af os er bange for at gøre barnet ked af det, men det er et misforstået hensyn,” siger den handlekraftige kvinde og henviser til, at klassekammeraterne ofte heller ikke ved, hvordan de skal håndtere situationen.

“Mange børn bliver mobbet med, at de har mistet deres far eller mor. Det sker faktisk ofte. Som lærer og pædagog skal man være på vagt, for det sker, når der ikke er en voksen til stede. Jeg har hørt børn i de små klasser sige: ‘Du har bare godt af, at din mor er død’ og ‘Din far begik selvmord, fordi han ikke kunne lide dig’. De forstår slet ikke konsekvenserne af deres udsagn. Kampen mod mobning er faktisk min kæphest,” siger Anna, der derfor, foruden at lede sorggrupperne i Vartov, tager rundt på skoler og hjælper sorgramte børn og deres kammerater.

Jeg arbejder ud fra kroppen

I sorggrupperne hjælper Anna børn mellem tre og 12 år, der enten er skilsmissebarn, har mistet, er pårørende til en alvorligt syg eller

har en forælder, der sidder i fængsel. Det er en stor hjælp for børnene at høre en anden i samme situation fortælle. Anna har udviklet en ny sorgterapi, hvor hun hjælper børn med at bearbejde deres sorg gennem kropslige aktiviteter.

“Sorgen sidder i hjertet, både fysisk og følelsesmæssigt, og kroppen kan rumme meget, som bevidstheden ikke kan. Det er en god metode at arbejde ud fra kroppen. Børn har en meget fysisk tilgang til dødsfald og sygdom. De oplever verden ud fra det fundament, der hedder kroppen. Berøring og massage er derfor et uvurderligt redskab til at nå børn,” beretter Anna.

Anna arbejder også meget med det kreative udtryk, der er koblet til livsglæden. Hos Anna tegner børnene begivenheder og situationer, som de kan fortælle om. Nogle gange bruger de også musikinstrumenter til at spille følelserne ud med. Et andet redskab til at bearbejde sorg og angst er leg.

“Når børn er fuldstændig fastlåst i sorg, kan de ikke lege. De skal blive i stand til at lege igen, fordi de gennem legen kan arbejde med deres sorg. Hos mig er der mulighed for terapeutisk leg, fx med dukker og bamser. For nylig var en af mine dukker Gud, og en lille dreng spurgte ham: ‘Hvorfor har du taget min far?’,” siger Anna.

Børn er gode til at sørge

Ifølge Anna er det både trist og fantastisk at møde børn i sorg. Børnene tror ofte, det er deres skyld, når der sker noget forfærdeligt. Men de er samtidig gode til at omstille sig.

“Jeg arbejder med, at børn er så omstillelige. Det er helt klart en force, at de er i stand til at finde et eller andet, de kan gribe fat i. Det er faktisk min erfaring, at børn har nemmere ved at håndtere sorg end voksne, fordi de tillader følelserne at komme frem. Ofte går børnene ind i en fantasiverden, som de med fordel kan drage ind i virkeligheden,” forklarer Anna, mens hun også roser børn for at være imponerende gode til at sætte ord på deres sorg. Hun fremhæver et eksempel fra en samtale med et barn på fire år.

“Jeg snakkede engang med en lille dreng, der beskrev sit hjerte som bundløst. Han fortalte, hvordan han først blev glad for et smil eller et knus, men at de så alligevel faldt ud gennem bunden af hjertet”, fortæller hun med et engagement, der vidner om hendes tro på, at de sørgende børn igen kan få sat en bundprop i deres hjertes. De skal blot hjælpes på vej. ■

Howdan du kan hjælpe børn i sorg

1. Vær ligefrem over for det sørgende barn. Det er en god idé at tale med barnet om sorgen og fx spørge: “Hvordan er det at være hjemme hos dig, når din far ikke er der længere?”

2. Vær opmærksom på andre børns reaktioner over for det sørgende barn. Børn forstår ofte ikke konsekvenserne af deres udsagn og kan derfor ubevidst komme til at såre deres kammerat. Små børn

siger fx: “Du har bare godt af, at dine forældre er blevet skilt.”

3. Hjælp børnene ekstra om morgenen og om aftenen. Det er ofte de værste tidspunkter for børn i sorg. De er sårbare, når en ny dag begynder, og måske har de haft en ubehagelig drøm i løbet af natten. Om aftenen kan de have svært ved at falde til ro, og mange ligger og græder.

SÅ MANGE BØRN ER I SORG
Hvert år mister 6.000 børn i skolealderen en forælder eller en søskende. 48.000 børn har en forælder med en alvorlig sygdom. 6.000 børn har en forælder, der sidder i fængsel. 50.000 børn lever med en forælder med et erkendt misbrugsproblem. En tredjedel af alle børn er skilsmissebørn. Sørgende børn får deres indlæringssevne nedsat med op til 40 pct.