



ILLUSTRATIONER: LISBETH E. CHRISTENSEN



Forældres **SORG** over børns død

At miste et barn kan føles som at miste sig selv, sin evne til nærhed og følelse af tryghed i livet. Hvem er jeg, når jeg ikke er forælder mere? Tør jeg elske eller glædes, når det gør så ondt at miste?

At miste sit barn er først og fremmest forbundet med meget stor fortvivlelse, men også andre følelser manifesterer sig med uventet voldsomhed og varighed.

I fire år har jeg arbejdet med forældre, hvis børn var døde af kræft, i en åben samtalegruppe, og i årene efter har jeg haft adskillige individuelle forløb med forældre, hvis børn er døde, enten ▶ ▶ ▶

9 Det er en uopsigelig relation. Det er ikke et spørgsmål om at vælge hinanden, men om at være hinandens. 3



► ► ► uventet eller som følge af længerevarende sygdom. Nærværende artikel er nogle overvejelser over det sorgforløb, forældre gennemgår.

Det er min erfaring, at sorgen over et barn er mere intens og langvarig end sorgforløb generelt. Hvor man efter gammel skik taler om et sørgeår, kunne man snarere tale om tre sørgeår, når man har mistet sit barn, og mange forældre føler, at deres tilgang til livet har ændret sig for altid. Jeg vil gerne understrege dette, for forældrene har undertiden svært ved at finde forståelse for, at det tager så lang tid, både blandt familie og venner og hos professionelle.

At være forældre

Det er min antagelse, at sorgforløbets intensitet hænger sammen med, at forældre-barn-forholdet er en særlig relation (hvad de fleste forældre jo umiddelbart kan fornemme). Det lille barn er fra begyndelsen tæt forbundet med og dybt afhængig af sine forældre. Forældrene er tilsvarende inderligt forbundet med og samtidig livsnødvendige for barnet, fysisk og psykisk. Det er en forbundethed, som forstærkes, hvis barnet lider, er sygt eller er i fare – uanset om barnet er ganske lille eller et ungt menneske. Forældrefølelsen rummer en dyb trang til at elske, nære og beskytte.

Det er en uopsigelig relation. Det er ikke et spørgsmål om at vælge hinanden, men om at være hinandens.

At være forældre er en eksistentiel del af ens identitet. At miste et barn kan føles som at miste sig selv, sin evne til nærhed og følelse af tryghed i livet. Hvem er jeg, når jeg ikke er mor mere? Tør jeg elske eller glædes, når det gør så ondt at miste? Når jeg ikke kunne beskytte mit barn – er der så nogen beskyttelse til, eller er livet så farligt, at jeg næsten ikke tør gribe det?

Samtidig med savnet og fortvivlelsen, som umiddelbart er til at forstå, kommer forældrene i kontakt med følelser af ensomhed, udsathed og angst, som kommer bag på dem selv, og som også

andre kan have svært ved at forstå eller rumme.

Spørgsmål om identitet

Følelserne kan særlig i den første tid efter barnets død være så voldsomme og fremmedartede, at man føler sig ude af sig selv i næsten bogstaveligste forstand: Man er ikke sig selv mere, og man kan føle sig usikker på sin egen identitet.

En mor sagde: Jeg kan ikke sige højt, hvordan jeg har det – det er for slemt. På mit spørgsmål om, hvad vi ville få at høre, hvis hun sagde det højt, svarede hun: At jeg er sindssyg!

Følelsen af at være sindssyg er velkendt for mange af forældrene. Det, de oplever, og som altså ikke er så unormalt, som de tror, kan fx være: En stærk fornemmelse af, at barnet ikke er død i virkeligheden. Er hun bare på lejrskole og kommer snart hjem. En voldsom fantasi om at grave barnet op igen. En heftig trang til at myrde den, der har stjålet blomster fra barnets grav. Et ubetvingeligt ønske om, at det var Peter inde ved siden af, der var død i stedet for min dreng. Vrede og misundelse på andre, der stadig har deres barn: Det skulle have været mit barn, der legede ude på vejen, eller som blev student eller nåede andre af livets milepæle. Man hører barnets stemme, som taler eller kalder, eller de kendte lyde fra barnet. Mange føler, at de befinder sig i en uvirkelighed som i en glasklokke. Andre menneskers tilværelse forekommer fjern som for enden af en omvendt kikkert og umulig at nå eller deltage i.

Nogle har selvmordstanker. Man kan være så dybt ramt, at man ikke kan mærke nogen grund til at leve, selv ikke hvis man har flere børn. Man er værdiløs, ingenting, og livet er uden mening. Tilknytningen til dem, man holdt af, og til selve livet er forsvundet.

En far illustrerer dette ved at tegne sig selv som et træ, der har mistet en gren. Grenen ligger død på jorden og har

efterladt et åbent sår i træets stamme. Det er tvivlsomt, om træet kan klare sig uden sin gren og blive et livskraftigt og helt træ igen.

Når relationen til barnet, som involverer forældrenes dybeste eksistentielle grundlag, sønderrives, synes selve såret, dette at være en efterladt far eller mor, for en tid at være deres vigtigste eksistentielle udgangspunkt. At være sørgende føles som den identitet, de har.

Blandt andet i dette lys forstår jeg den stærke vrede, der jævnlige kommer til udtryk i forældregruppen, over omgivelsernes manglende forståelse for deres sorg: Hvordan kan nogen dog så meget som forestille sig, at jeg er kommet over det på 3, 12, 18 måneder? Hvordan kan de tro, jeg har lyst til at komme til en fest? Og tale om overfladiske, ligegyldige ting? Og hvis de spørger, hvordan jeg har det, er de alligevel ikke interesseret i at høre, hvordan det i virkeligheden står til. Nogle går over på den anden side af gaden, når de ser mig. Vi kan sidde en hel aften sammen med de såkaldte venner, uden at vores døde barn bliver nævnt. Folk overvælder mig, når jeg har allermest brug for fred. Og de er der ikke, når jeg behøver dem. Ingen fatter, hvordan det er.

Det, som fylder, er en forfærdelig sårethed og krænkelse. Mange venskaber går til grunde.

Det er jo rigtigt, at andre ofte forholder sig klodset eller afstandtagende i deres følelse af hjælpeløshed over for den dybe sorg, så vreden har en anledning. Men i sin intensitet suger den tydeligvis næring af en langt dybere årsag. Jeg tror, det er sådan, at når andre ikke forstår, at sorgen varer ved, men opfører sig, som om den ikke var der, eller taler om at "komme videre", føles det for forældrene, som om deres barn gøres ikke-eksisterende. Og på et dybere plan angribes deres egen identitet som sørgende mor eller far. Det er altså et spørgsmål om krænkelse af identitet, og vreden får dermed en eksistentiel karakter og styrke.

At leve med sorgen som sit eksistentielle udgangspunkt er en proces, som må have sin tid. Hvor lang tid, er individuelt, afhængig af personlighed og livsomstændigheder, men for mange forældre er processen så langvarig, at det udefra kan se ud, som om de aldrig vil lade såret læges. Her er det vigtigt at forstå, at så længe man sørger, beholder man i en eller anden forstand den, man har mistet, hos sig. Man er følelsesmæssigt stadig mor, selv om man ikke har nogen at være mor for. Derfor er den lægende proces samtidig smertefuld. At give slip på sorgen betyder at give slip på sit døde barn og gradvist erkende sig selv som den, man er nu: En mor eller far, der har mistet, og som gemmer barnet i sit hjerte, men som samtidig tager sit eksistentielle udgangspunkt i livet med de levende.

Ensomhed

Forældrene deltager i det konkrete liv, de går på arbejde, er sammen med venner. Men også lang tid efter dødsfaldet føler mange deres liv delt i to: Et udvendigt, tilsyneladende liv og et indre, virkeligt liv, som handler om at være et menneske, der har mistet sit barn, og som er af en anden art end de mennesker, man før var én iblandt, men som man nu lever en slags parallelliv sammen med. Det er ligesom at leve med en maske på, og det føles dybt ensomt. Dette er i øvrigt en væsentlig grund til, at det gør godt at være i en gruppe med andre forældre, der har mistet, hvor man kan tale åbent og græde og le og føle sig set og forstået af de andre.

Når man mister sit barn, rystes den måde, man forholder sig til andre mennesker på. I vekselvirkningen mellem at være adskilt fra og knyttet til andre indtager adskiltheden den dominerende plads. Følelsen af ensomhed fylder. Evnen til at elske, til tilknytning, nærhed og hengivelse kan for en tid helt eller delvis forsvinde eller kan i lang tid være forbundet med stor angst. Følelseløshed eller omvendt angsten for at miste ▶ ▶ ▶

► ► ► flere af dem, man holder af, er to sider af samme sag, to måder at forholde sig til ensomheden på.

Selv de helt nære relationer til ægtefælle og levende børn kan forekomme følelsesløse. I stedet føler man pinen over, at følelserne ikke er der i en situation, hvor man netop havde brug for nærhed, og hvor man netop havde brug for at føle tilknytningen til sine børn. Oven i denne følelsesmæssige ensomhed kommer den dårlige samvittighed over at svigte de levende. Her kan det ikke tilstrækkeligt understreges, at man godt kan være en god nok mor eller far for sine levende børn, selv om ens følelser svigter, hvis man er opmærksom på det. Og det er de fleste forældre midt i deres sorg.

For andre forældre får de tætteste relationer større betydning, mens verden udenfor forekommer fjernere. Man føler intenst, at ens familie er det vigtigste, man har, og kærligheden til dem bliver forbundet med en tilsvarende intens angst for at miste. Livets skrøbelighed har været tæt på. Tilværelsen bliver et farefuldt sted – alt kan ske, fx hvis ens mand er på forretningsrejse. Eller når ens barn cykler i trafikken, klatrer i træer, er i nærheden af ild, er ude på egen boldgade, er på lejr. Eller hvis hun bliver syg, især hvis hun får nogen af de ofte meget ubestemmelige symptomer (fx træthed, mavepine, blå mærker), der set i bakspejlet viste sig at være de første symptomer på kræften hos det døde barn. Mange søskende har været en del ekstra til lægen, der som regel har forståelse for forældrenes ængstelse. Samtidig forsøger forældrene, så godt de kan, at undgå at forplante deres angst til børnene.

Hos nogle forældre aner man en øget afstand i forhold til de andre børn, som om der er en lille advarsel, der blinker, når det bliver for tæt, og efterlader én med en slags fornuftig kærlighed, der kan være udtryk for en følelsesmæssig resignation.

Følelsen af resignation kan blive den

måde, man begynder at forholde sig til hele livet på. Det sker især, hvis der oven i barnets død sker andre adskillelser – også sørgende forældre bliver udsat for nærtståendes død, abort, skilsmisse. Følelsen af, at nu kan det ikke blive værre, afløses af følelsen af, at det altid kan blive værre, det eneste, man ikke ved, er, hvad det næste bliver. Det går ud over den følelsesmæssige intensitet bortset fra smerten over, at det er sådan. At gå ind i denne smerte kan være vejen til at genvinde sin evne til livsglæde og kærlighed.

Afmagt og skyld

For forældre er det grundlæggende at kunne beskytte og værne deres barn. Det er ikke muligt, når barnet bliver sygere og sygere, udsættes for belastende behandlinger (som man som forældre må acceptere eller måske selv tigger og beder om) og til sidst dør. Denne afmagt føles naturstridig og usigelig smertefuld.

Oplevelsen af afmagt giver kommer ofte til udtryk gennem vrede, gennem skyld og gennem oplevelse af udsathed og angst.

Jeg har tidligere nævnt vreden over de uforstående omgivelser, der ikke evner at tage del i forældrenes sorg, og vreden retter sig også andre steder hen: Mod lægen, som ikke opdagede sygdommen i tide. Som ikke lyttede til forældrene. Som gav diagnosen på et forkert tidspunkt, på en forkert måde, ufølsom, ydmygende. Igen er det sådan, at der som oftest er en rimelig anledning til vreden, men den dybeste årsag ligger i desperationen over at være ramt af skæbnen, tilværelsens tilfældighed og manglende retfærdighed, som man står afmægtig over for, og som man ikke kan ramme eller gardere sig imod. I stedet "slår man budbringeren ihjel", retter vreden mod den, der konfronterer én med skæbnen, og som måske gør det på en klodset måde.

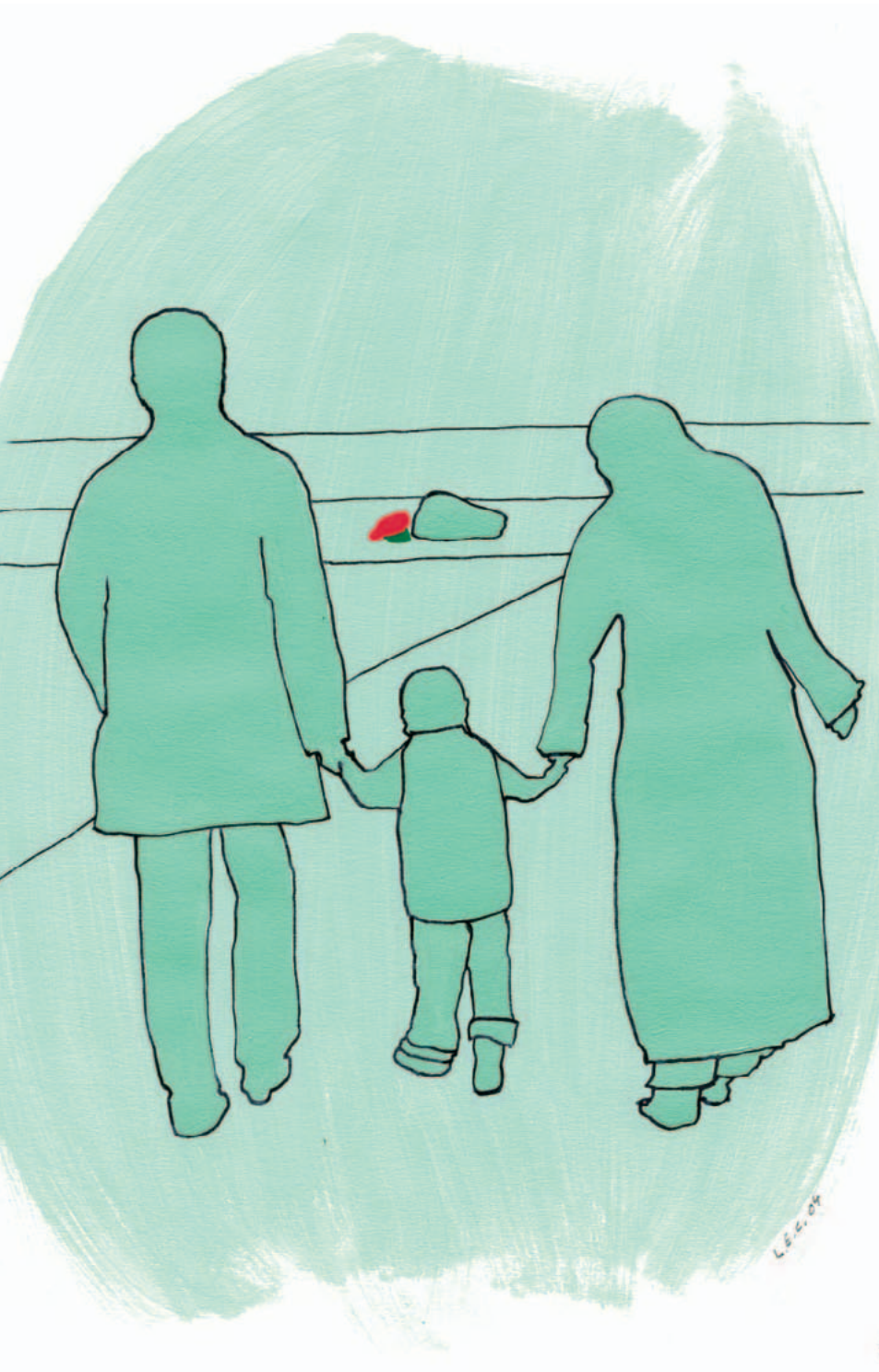
Andres afmagt i forhold til situationen bringer forældrene i kontakt med

deres egen afmagt, først og fremmest i forhold til deres barns sygdomsforløb og død. Vreden kan være en måde at holde afmagten på afstand på.

En anden måde er skyld. Forældrenes indre billeder af deres børn stammer, især kort tid efter barnets død, ofte udelukkende fra sygdomsperioden, det syge barn har for en tid fortrængt erindringen om det raske barn. For nogles vedkommende kan dele af sygdomsforløbet køre som en indre video, som hele tiden står tændt i baghovedet, ofte de sværeste og mest lidelsesfulde situationer. Disse billeder er forbundet med stor skyld – skyld over ikke at have gjort det korte liv bedre, alt det, man ikke nåede, alt det forkerte, man gjorde: Bare vi havde vidst, hun var syg, så havde vi ikke herset så meget med hende. Vi lod ham ligge og græde om natten. Vi tog ikke hendes mavepine alvorligt. Havde vi vidst, hvor det bar hen, havde vi sagt nej til behandling, han skulle ikke have været så isoleret fra andre børn (pga. fare for infektion), han skulle have haft lov til at lege. Vi pressede på for at få hende behandlet, det ødelagde den sidste del af hendes liv og af vores liv sammen. Skyld over måske at have påført sit barn sygdommen gennem arv, rygning under graviditeten, psykisk uligevægt under graviditeten eller i løbet af barnets liv eller som en straf for noget, man selv har gjort, som man måske ikke ved hvad er.

Det kan også være skyld omkring barnets død – det forfærdeligste er nok ikke at have været til stede. Men nogle forældre er også involveret i dødsforløbet ved at skulle være med til at beslutte, om der skal slukkes for respiratoren eller iværksættes en smertestillende behandling, der måske vil fremskynde døden. Det er min erfaring, at alle (ikke kun forældre), der har været involverede i sådanne beslutninger, er dybt berørte af det, og det er vigtigt ikke at være alene om sine følelser af tvivl og medskyld bagefter.

Der er altså meget at fortryde, og det



Andres afmagt i forhold til situationen bringer forældrene i kontakt med deres egen afmagt.

enkle faktum, at vi ofte må tage beslutninger og foretage valg, så godt vi kan, selv om vi ikke kender fremtiden, får ikke forældrene til at tilgive sig selv. De møder selvfølgelig tit denne reaktion på deres skyldfølelse: Du gjorde det bedste, du kunne. Det ændrer ikke på den oplevelse, forældrene har, men kan tværtimod hensigten resultere i stor ensomhed omkring disse følelser – måske fordi det i virkeligheden ikke handler om at fortryde. Der kan også være skyld omkring det, man ikke fortryder det, man ville gøre igen, hvis man kunne gøre noget om.

Der er en sammenhæng mellem følelsen af skyld og følelsen af handlemulighed. Hvis ikke man tror, man har (haft) mulighed for at handle, så tingene bliver anderledes, er der ingen grund til at føle skyld. At føle skyld hænger sammen med at forstå sin situation som ikke-afmægtig, og jeg tror, det for forældrene kan være mindre svært at føle skyld end at udholde den dybe afmagt, der var deres virkelighed. Når de i stedet får fat i fortvivlelsen over, at det ikke var muligt at gøre det, de så inderligt ønskede at gøre, aftager skyldfølelsen drastisk.

Det er samtidig vigtigt ikke at usynliggøre de fejl, der er blevet begået – alle forældre begår fejl – men udtrykke medfølelse over, at de ikke som andre forældre kan komme til at rette op på det, der er sket. Dette er også en måde at nærme sig tabet og fortvivlelsen på.

Oplevelsen af afmagt hænger sammen med en følelse af udsathed. For en mor eller far, der ikke kunne værne sit barn, bliver livet farefuldt og forbundet med angst. Ikke kun angst for at miste, men også angst for selv at komme noget til for at få kræft, færdes i trafikken, blive overfaldet, miste livet, ikke kunne være der for de andre børn. Angsten kobles til stort og småt – en forkølelse, en fysisk smerte, en følelse af varsel fra en drøm eller en sort kat, ting, som man ikke tidligere tog sig af, men som nu føles skræmmende og uheldssvangre. ▶ ▶ ▶

► ► ► Livet rummer en vekselvirkning mellem vilkår, vi ikke kan styre eller ændre, og de muligheder, vi som mennesker har for at påvirke og forandre vores vilkår. Ved afmagten over barnets død forsvinder for en tid følelsen af egne muligheder. Man føler sig prisgivet, som barnet var prisgivet, og det skaber angst.

Følelsen af livskvalitet er forbundet med dette at kunne tage hånd om sit liv. Når denne mulighed føles ikke-eksisterende, går det ud over evnen til at leve en meningsfuld tilværelse.

At nærme sig nye muligheder for at tage hånd om sit liv gennem den livserfaring, sorgen har givet, er en helende proces, som læger det sår, barnets død har forvoldt, og som gør livet dyrebart i stedet for meningsløst.

Det nye barn

En del forældre får på et eller andet tidspunkt endnu et barn. Det er ofte et stort ønske, og det kan være meget hårdt for de forældre, der ikke kan få flere børn, fx på grund af alder.

Mange forældre får fra starten af det råd, at de skal se at få sig et barn til. Det virker umiddelbart både sårende og krænkende, som om man uden videre kan glemme det døde barn og erstatte det med et andet. Selv om det er velment, forekommer det oftest både taktløst, uforstående og utrolig dårligt timet.

Alligevel er det meget ofte sådan, at tilknytningen til det lille nye barn gradvis heler det sår, barnets død tilføjede forældrene dybt inde. Det efterlader måske et ar, som for altid vil være en del af ens liv og ens tilknytning til andre, men grundlæggende er det helet. Det betyder ikke, at man glemmer det døde barn, eller at det nu er erstattet af et andet, men det betyder, at man nu igen tør give sig i kast med livet, selv om det er med angst og bæven.

Det er ikke tilfældigt, hvornår forældrene beslutter sig for en ny graviditet. Ideelt sker det, når begge parter er blevet



Referencer

- Davidsen-Nielsen, Marianne. Leick, Nini: Den Nødvendige Smerte, Munksgaard, København, 1987.
Yalom, Irvin D.: Eksistentiel Psykoterapi, Hans Reitzels Forlag, København, 1999.

rede til at tage imod det, og det tidspunkt er meget forskelligt for de forskellige forældrepar. For nogle skal det være ret hurtigt, for andre skal der gå flere år. Bliver man gravid, før man er klar til det, kan det være meget svært at knytte sig til sit lille barn.

Beslutningen om og forløbet af den nye graviditet er præget af modsætningsfyldte følelser ønsker, håb, tvivl og angst. Den er helt anderledes end de tidligere harmoniske og forventningsfulde graviditeter, og det i sig selv skaber angst for, at fosteret skal blive påvirket. Det er i det hele taget svært at turde tro på, at barnet vil komme uskadt gennem graviditet og fødsel, og det er svært at turde glæde sig, før man har barnet i armene. Der er mange overvejelser, om man vil kunne adskille det lille nye barn fra det døde og ikke trække følelserne og forventningerne til det døde barn ned over hovedet på den ny. Eller om man vil kunne holde ud, at det ikke er det døde barn. Nogle håber på, at det nye barn bliver af modsat køn, andre håber på, at det netop bliver det samme – lige meget er det sjældent. Både graviditet og fødsel konfronterer lige på og hårdt forældrene med deres barns død, måske mest pinefuldt gennem et intenst ønske om, at det var det døde barn, man bar på, at man langt hellere ville have sit døde barn tilbage end et nyt og ikke kan glæde sig til det nye. Hertil kommer på én gang håbet om og angsten for igen at elske så højt, at man kan blive ramt så dybt.

Det ser ud, som om fødslen og de første måneder med det lille nye barn sætter nogle af alle disse ting på plads. Selv når det nye barn ligner det døde på en prik, fremstår hun efterhånden også for forældrene som en lille person i sig selv, som de elsker som den, hun er, og ikke som det døde barn. Det kan føles godt, at hun ligner, men det kan også skabe angst for, at det skal gå lige sådan med hende. Denne angst kan lette, når hun passerer den alder, det døde barn nåede, eller hvis hun udvikler sig væsentligt

anderledes, fx bliver en lille stærk unge og ikke en lille skrøbelig én.

For de fleste af forældrene føles det døde barn stadig som et af de børn, der er deres. Det er vigtigt for dem ikke at sige: Jeg har ét barn, men at sige: Jeg har to børn: en, der er død, og en, som lever. Måske er denne følelse med til at fastholde ikke kun det døde, men også de levende børns særegenhed og identitet.

En del af forældrene er unge og i gang med at anlægge en søskendeflok. Det er derfor ikke helt sjældent, at de venter barn samtidig med det andet barns sygdom og død. For nogle betyder kravene fra og kærligheden til det nye barn, at de mobiliserer en styrke, som bærer igennem. For andre er det en ekstremt belastet og kaotisk situation, et sammenstød mellem liv og død, hvor der ikke er overskud til at have med sorgen at gøre, og hvor den ligger som en tyngde i livet, indtil man måske år efter får taget hul på den.

Sammen om sorgen

Folk sørger forskelligt også forældre til det samme barn.

Nogle forældrepar følges ad. De kan være sammen om sorgen og derigennem blive tættere forbundet med hinanden.

For andre er det modsat, de har forskellige måder at forholde sig til situationen på, eller de er forskellige steder i deres sorgforløb. Den ene er fortvivlet eller tom, den anden vred. Den ene er ved at være igennem sorgen, den anden er midt i den. Det kan være svært at rumme den andens måde at sørge på. Forskelligheden føles som manglende samhørighed.

De fleste par kender disse problemer og kommer gennem dem, men nogle nærmer sig skilsmisens rand. Enkelte par bliver skilt som følge af deres barns død og føjer dermed tab til tab.

Allerede under barnets sygdom har forældrene måske måttet dele sig. Mens den ene gik på arbejde, tog den anden

sig primært af barnet. Eller den ene er indlagt med det syge barn, mens den anden tager sig af de raske søskende, som ikke er ret store. Arbejdsdelingen kan blive særlig markant, hvis det syge barn kun er den ene ægtefælles biologiske barn.

Somme tider modarbejder den enes måde at sørge på den andens. Den ene kan have brug for at snakke og for nærhed, mens den anden har brug for at trække sig ind i sig selv og være alene. Den ene kan have brug for afledning (ofte arbejde), den anden for fordybelse. For den ene kan sex være livgivende, mens den anden har mistet lysten. Glæden ved livet kan være intensiveret for den ene, mens glæde for den anden er forræderi mod det døde barn. Ensomheden forstærkes, og vreden over skæbnen rettes mod ægtefællen, hvis måde at forholde sig på føles så forkert. Det kan i så fald være utrolig svært at nærme sig og støtte hinanden – det kræver både forståelse og overbærenhed.

Nogle bliver som forvandlet. At blive ramt så eksistentielt kan fremkalde sider af personligheden, som man ikke selv kendte, og som ægtefællen heller aldrig har set. Den stærke husherre bliver grædende og hjælpeløs i lang tid. Den milde kvinde bliver vred og ublid. Forældrene kan blive så fremmede for hinanden, at de ikke længere kan leve sammen.

For nogle vil det eksistentielle ståsted for altid være præget af denne hjælpeløshed og livsangst eller af vreden og bitterheden.

Men de fleste vil finde frem til et nyt ståsted, der er præget af en ny alvor og dermed også en evne til at tage livet alvorligt, ikke sløse det væk, men få en øget opmærksomhed på, hvad der er væsentligt, og hvordan man vil leve. Det døde barn er på en ny måde blevet en del af livet.

Dina Wildt, privatpraktiserende psykolog, specialist og supervisor i psykoterapi og sundhedspsykologi