



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

# Änglamammor och Himmelspappor

- En litteraturstudie om död och sorg i barnlitteratur

Socionomprogrammet 2011

**C-uppsats**

Författare: Liselotte Armsanius  
Jessica Esmyr

Handledare: Barbro Lennéer Axelson

## **Abstract**

**Titel:** Änglamammor och Himmelspappor

**Författare:** Liselotte Armsanius och Jessica Esmyr

**Nyckelord:** barnlitteratur, barn, död, coping, anknytning

Syftet med vår studie är att undersöka hur död och sorg framställs i barnlitteratur samt hur innehållet i barnböckerna överensstämmer med den teori och forskning som finns inom beteendevetenskaperna kring barns sorg. Utifrån syftet har vi ställt frågorna: Vilka reaktioner är vanliga hos barn när en förälder avlider och hur kan det visa sig i barnlitteratur (om död och sorg)? Vilka teman kring död och sorg framställs i barnböckerna? Hur bör man som vuxen bemöta barn i sorg?

Vi har valt att använda oss av kvalitativ innehållsanalys som metod. Vi har analyserat barnlitteraturen med hjälp av olika teman, tidigare forskning och två teorier; anknytningsteori och copingsteori.

Tidigare forskning visar vikten av att prata med barn om de tankar och känslor som väcks i samband med en nära anhörigs död. Barn behöver få saklig information som är anpassad till deras mognadsnivå. Det är också viktigt att informationen till barnen inte är för abstrakt och att man undviker att använda sig av metaforer såsom ”mamma har gått bort”. Att prata med barn i sådana metaforer skulle kunna göra att barnet upplever stor rädsla t ex när en förälder ska gå bort på fest. Att ge abstrakta budskap, som t ex pappa ligger begravd i jorden och är en ängel i himlen, blir mycket förvirrande för barnet.

Resultatet visade att flera barnböcker visade både abstrakta budskap och metaforer. Men böckerna i studien uppvisar också flera goda budskap och copingstrategier.

Vår slutsats blir därför att det är viktigt att samtala med och läsa för sina barn när någon anhörig har avlidit. Barn är tillräckligt mogna att prata om det de frågar om. Vi anser att man ska vara noggrann med att svara på det som barnen frågar – varken mer eller mindre. Som vuxen bör man vara den som tar första steget. Att berätta om sin egen sorg skapar trygghet för ett barn att berätta om hans eller hennes egna tankar och känslor.

*Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Barbro som visat stort  
tålamod och stöd för oss i vår uppsatsskrivning.*

*Liselotte & Jessica*

# Innehållsförteckning

1. Inledning .....	1
1.1 Bakgrund .....	1
1.2 Statistik .....	2
2. Syfte och frågeställningar .....	2
2.1 Förförståelse .....	2
2.2 Begreppsförklaring .....	3
2.2.1 Anknäpningsperson: .....	3
2.2.2 Barn: .....	3
2.2.3 Coping: .....	3
2.3 Urval och avgränsningar .....	3
3. Metod .....	3
3.1 Tillvägagångssätt .....	3
3.2 Innehållsanalys .....	3
3.3 Metodreflektion .....	5
3.4 Vetenskapsteoretisk ansats .....	5
3.5 Litteraturinsamling .....	5
3.6 Arbetsfördelning .....	6
3.7 Validitet, Reliabilitet och Generaliserbarhet .....	6
3.8 Etiska diskussioner .....	6
4. Tidigare forskning .....	7
4.1 Sorg .....	7
4.1.1 Chockfasen: .....	7
4.1.2 Reaktionsfasen: .....	7
4.1.3 Bearbetningsfasen: .....	7
4.1.4 Nyorienteringsfasen: .....	7
4.2 Barns sorg .....	8
4.3 Begravningar .....	8
4.4 Barn och litteratur .....	9
4.5 Barns förståelse av döden utifrån olika åldrar .....	10
4.5.1 Noll till fyra år – Ensamhet och övergivenhet .....	11
4.5.2 Fyra till sex år – Kroppen .....	12
4.5.3 Sex till nio år – Kontroll .....	12
4.5.4 Nio till tretton år – Inga garantier .....	13

4.6 Barns reaktioner .....	13
4.6.1 Direkta reaktioner.....	14
4.6.2 Vanliga reaktioner .....	14
4.6.3 Andra möjliga reaktioner.....	17
4.7 Andra studier.....	18
5. Teori.....	19
5.1 Anknytningsteori.....	19
5.1.1 Anknytningskategorier .....	20
5.1.2 Separationer.....	21
5.2 Copingteori.....	21
5.2.1 Copingförmåga .....	22
5.2.2 Copingstrategier .....	22
5.2.3 Känslofokuserad coping .....	22
5.2.4 Problemfokuserad coping.....	23
5.2.5 Socialt stöd .....	23
5.2.6 Meningsskapade coping .....	24
6. Bokpresentationer .....	25
6.1 Min farfar och lammen – Ulf Nilsson.....	25
6.2 Adjö, herr Muffin – Ulf Nilsson .....	25
6.3 Adjö då, pappa! – Desirée Kemi-Wikzén .....	25
6.4 Flickan och kajorna – Riitta Jalonen.....	26
6.5 Grodan och fågelsången – Max Velthuijs.....	26
6.6 Hej då, Farmor! - Anna Liikkanen.....	26
6.7 Jordgubbspojken och Himmelspappan – Gunilla Stierngren.....	27
6.8 Jättebra Olga! – Kirsten Gjerding & Anna-Marie Helfer .....	27
6.9 Superhjälten och Mirakelpojken – Petra Jonsson .....	27
6.10 Vi gräver upp mormor! – Måns Gahrton .....	28
7. Resultat och analys .....	28
7.1 Pappa dör först .....	28
7.2 Att vara död eller sova .....	29
7.3 Att prata om det hemska .....	29
7.4 Barns sorg är randig .....	30
7.5 Begravning som bearbetning .....	33
7.6 Att få stöd från vänner .....	34
7.7 En ängel i himlen .....	35

8. Slutreflektion .....	36
8.1 Framtida förslag .....	38
9. Referenser .....	39

# 1. Inledning

## 1.1 Bakgrund

Nästan 2 miljoner, eller en dryg femtedel, av Sveriges befolkning är barn under 18 år (SCB 2009a). Att barn sörjer är numera en given sanning. Ändå finns det alltjämt föreställningar om att barn sörjer mindre eller hanterar förluster lättare. Det är inte sant. Skillnaden i barns och vuxnas sorg är inte sorgens styrka utan förmågan att leva med sorgen. Barn kan kliva in och ut ur sorg. De äger en förmåga att leva i nuet som de senare förlorar.

Den mest centrala sorgen för ett barn är om en förälder avlider. Dels förlorar barnet kärlek och omsorg, men dödsfallet kan även ha en dramatisk inverkan på barnets vardag. Världen vänds upp och ner och den kvarvarande föräldern kan ha svårt att vara förälder. Kanske lämnas barnet bort en tid och allt det vanliga försvinner. Liknande reaktioner kan uppstå om ett barn förlorar sin bästa vän, ett syskon eller någon annan närstående (Björklund & Eriksson 2000).

Förr kom barn i kontakt med döden på ett naturligt sätt. Människor som var sjuka eller döende vistades inte på sjukhus utan vårdades och avled i hemmet. Barn fick ofta medverka i vården av den anhörige och vid arrangemangen efter döden. Döden var ett naturligt fenomen och relativt välbekant. I början av 1900-talet var spädbarnsdödligheten hög och det var inte ovanligt för barn att förlora ett eller fler syskon. Även död bland äldre barn, ungdomar och vuxna var vanligt genom sjukdomar, undernäring, dåliga sanitära förhållanden och olyckor (Tamm 2003).

Idag finns det inte lika många som avlider i hemmet. Sjukdomstiden och döden sker oftast på sjukhus med utbildad personal som vårdare. Det är inte heller lika vanligt att barn dör utan det är oftast den äldre generationen som avlider. Dagens barn saknar ofta personlig erfarenhet av döden men de kommer ändå i kontakt med den genom massmedia. Barn som bodde på landsbygden kom också naturligt i kontakt med döden när djur slaktades. Genom slakten lärde sig barnen om livets kretslopp, att djur behöver dö för att människor ska kunna få mat och leva (ibid.).

Arrangemangen efter döden har blivit de vuxnas ensak och många menar att barn mår bättre om de slipper närvara vid begravningar. Ceremonin och de sorgsna, svartklädda människorna kan framstå som skrämmande och främmande för barn (ibid.).

Att inte tala om döden, eller att tala om den i omskrivningar som t ex ”somnat in”, ”gått bort” eller ”åkt till himlen” gör det än mer svårbegripligt för barn. Det vi inte kan förstå och det som förnekas, döljs eller skjuts undan skapar rädsla och fruktan (Björklund & Eriksson 2000).

Den fostran, insikt och bildning som man kan ge barn i frågor om liv, död och sorg är ett stort och värdefullt bidrag (Tamm 1986).

## 1.2 Statistik

Nästan 2 miljoner, eller en dryg femtedel, av Sveriges befolkning är barn under 18 år (SCB 2009a).

Enligt Statistiska Centralbyråns (SCB) statistik är det få barn som förlorar en förälder under barndomen. 2008 förlorade 3361 barn en biologisk förälder. Det är vanligare för ett barn att förlora sin pappa än sin mamma. Barnen som miste sin pappa var mer än dubbelt så många jämfört med de barn som miste sin mamma. Endast 3 barn förlorade båda sina biologiska föräldrar 2008. Sammanlagt är det ungefär 23 000 barn, drygt 1,2 % av Sveriges barn, som under sin uppväxt förlorat sin mamma eller pappa. Omkring 16 000 barn har förlorat sin pappa, ungefär 6600 barn har förlorat sin mamma och 233 barn har mist båda sina föräldrar under barndomen. Dessa siffror har varit ganska konstanta under 2000-talet. Andelen som förlorat en förälder ökar ju äldre barnen är. Bland 13–17-åringarna har 2,4 % varit med om att någon av deras föräldrar dött jämfört med 0,2 % av barnen i åldrarna 0-5 år (SCB 2009b)

## 2. Syfte och frågeställningar

Syftet med vår studie är att undersöka hur död och sorg framställs i barnlitteratur samt hur innehållet i barnböckerna överensstämmer med den teori och forskning som finns inom beteendevetenskaperna kring barns sorg.

### Frågeställningar:

Vilka reaktioner är vanliga hos barn när en nära anhörig avlider och hur kan det visa sig i böcker för barn upp till tolv år (om död och sorg)?

Vilka teman kring död och sorg framställs i barnböckerna?

Hur bör man som vuxen bemöta ett barn i sorg?

### 2.1 Förförståelse

Vi har båda, innan vi började studera på Socionomprogrammet, arbetat med barn på förskola i åldrarna ett till sex år. En utav oss är utbildad barnskötare, som i samband med tsunamikatastrofen under en temadag fick lära sig hur man samtalar med barn om död.

Under vår utbildningstid har en utav oss gjort sin praktik på en familjhemsenhet och den andre gjort sin på kuratorsenheten för en Infektionsklinik. Under vår praktikperiod har vi båda kommit i kontakt med barn som har eller kan komma att förlora förälder eller annan nära anhörig på något sätt. Vi har båda under praktiken deltagit i olika temadagar eller konferenser som på olika sätt har involverat att arbeta med barn.

Utifrån att vi båda läser på Socionomprogrammet har vi fått kunskap om sorg, trauman och livskriser från många av de kurser vi har läst.

Ingen av oss har egna barn.



## 2.2 Begreppsförklaring

**2.2.1 Anknytningsperson:** Inom anknytningsteorin används ofta begreppet anknytningsperson på den eller de personer som det lilla barnet får en nära relation till den första tiden. Det är ofta föräldrarna som blir de centrala anknytningspersonerna men det kan också vara någon annan (Borg 2008) Anknytningspersonen är den som vårdar barnet och ger det kärlek, tröst, mat och värme (Foster 1990).

**2.2.2 Barn:** Vi har valt FN:s barnkonventions definition där barn är en människa som ännu inte fyllt arton år (Unicef).

**2.2.3 Coping:** En definition av Richard Lazarus lyder som följande: “ansträngningar att hantera ett tillstånd av skada, hot eller utmaning, när rutiner och automatiska handlingar inte längre fungerar” (Lennéer Axelson 2010, sid.71).

## 2.3 Urval och avgränsningar

Vi har valt att avgränsa vår undersökning till barn upp till tolv år. Dock kommer vi att presentera viss fakta när det gäller både yngre och äldre barn. Detta görs för att få ett vidare perspektiv och för att konkretisera utvecklingen som sker i barnens förståelse av döden.

När vi har valt böcker har vi i möjligaste mån försökt inrikta oss på bilderböcker och inte kapitelböcker eller skönlitterära böcker för tonåringar.

# 3. Metod

## 3.1 Tillvägagångssätt

Vår uppsats bygger på en analys av en rad barnböcker. Med hjälp av innehållsanalys kommer vi i vår uppsats försöka besvara uppsatsens frågeställningar genom att ställa valda teorier samt tidigare forskning mot innehållet i de skönlitterära barnböcker vi har valt. Vi kommer att kategorisera innehållet i barnböckerna i teman och undersöka hur väl det överensstämmer med den teori och forskning som finns kring barn och barns sorg. Vi har arbetat abduktivt på så sätt att våra teorier, teman och begrepp har vuxit fram under uppsatsens gång.

## 3.2 Innehållsanalys

Vi har valt att använda oss av innehållsanalys som metod, vilket är en av flera metoder för vetenskaplig analys av kommunikation och texter.

Metoden går ut på att genom noggrann läsning av en texts helhet, olika delar samt den kontext den ingår i, få fram det väsentliga innehållet. Att helheten är mer än summan av delarna och vissa delar av en text är mer väsentliga än andra är enligt Esaiasson et al. (2004) viktiga skäl för att välja kvalitativ innehållsanalys, eller kvalitativ textanalys som författarna valt att benämna det i sin bok. Ytterligare ett skäl att välja kvalitativ framför kvantitativ är att det innehåll som eftersöks ligger dolt under ytan och kan enbart tas fram genom en noggrann läsning av texten. En

kvalitativ analys är inte bara en sammanfattning av texten utan ska ses som något mer (ibid.). Den här typen av metod är enligt Esaiasson et al. (2004) väldigt vanlig inom samhällsvetenskapen.

Som metod är innehållsanalysens syfte att studera kommunikationsinnehåll och meddelanden i dess symboliska form, fakta avgränsas för att sedan göras till empiriska data. Det man med innehållsanalysen vill studera kan tillämpas på material som redan finns, likväl på material som skapats för själva forskningsändamålet. Råmaterialet kan exempelvis bestå av intervjuer, artiklar och böcker (Bryder 1985).

Bryder (1985) nämner även att det material som innehållsanalysen behandlar har sällan kommit till för att besvara de frågor som en forskare är intresserad av att få svar på och att man då inte kan betrakta materialet som svar på strukturerade frågor. Empirin i vår uppsats består av det innehåll som finns i de barnböcker vi valt som underlag. Barnböckerna är inte skrivna med syftet att vara underlag i en uppsats, de är alltså inte material som skapats för vårt forskningsändamål.

I en text kan manifesta eller latent innehåll och budskap studeras (Esaiasson et al. 2004). Bryder (1985) menar att manifest innehåll innebär den lexikala och grammatiska betydelsen av texten. Att tolka och "läsa mellan raderna" skall undvikas och meningssammanhanget är ringa intressant. Manifest budskap kan läsas relativt omgående på raderna (Esaiasson et al. 2004). Latent innehåll och budskap innebär enligt Bryder (1985) och Esaiasson et al. (2004) att forskaren tolkar innehållets mening. Tolkning syftar till att förstå och begripa en text i förhållande till de frågor som ställs. Frågor som ställs gentemot latent budskap kräver ett mer omfattande arbete vid tolkning än vid frågor inriktade på manifesta budskap (Esaiasson et al. 2004). I vår uppsats studeras mestadels det latent innehåll i barnböckerna. Vi tolkar det vi läser och även läsning mellan raderna förekommer. Det gäller alla teman med tillhörande frågor, förutom när det kommer till hur författarna har valt att benämna död. Då är det manifest innehåll som studeras.

Bryder (1985) menar för att analysera alla element i kommunikation kan de brytas ner i olika beståndsdelar. Kategorier, eller analysenheter som Bryder (1985) benämner det, konstrueras och motsvarar olika delar av meddelandet eller texten. Även Brinkman och Kvale (2009) skriver om att en texts mening kan koda i kategorier vilket enligt dem gör det möjligt att undersöka hur ofta olika teman tas upp i en text. Kategorierna kan hämtas från någon vald teori och vara utvecklade innan undersökningens start, eller växa fram under undersökningens gång (ibid.). Bryder (1985) skriver i sin bok att även om det finns kategorier som kan vara mer eller mindre lämpliga så är det viktigt att det finns empiriskt underlag i det som skall analyseras och att dessa i sin tur har någon form av bäring i hypotes eller teori. Vid insamlandet av material använde vi oss av olika teman. Under dem formulerades frågor för att vi enkelt skulle kunna hitta och kategorisera det vi fann i barnböckerna. En del teman och frågor formulerades innan påbörjade av insamling och en del tillkom under insamlingens gång. En del teman är hämtade från våra teorival; anknytnings- och copingteori.

Varje bok har lästs igenom i sin helhet av oss båda och vi har då letat efter teman och svar på våra underfrågor. Samtidigt som vi läste böckerna gjorde vi anteckningar för att utförligt besvara de frågor vi har under varje tema. Vi har sedan jämfört våra anteckningar för att hitta likheter och skillnader. De svar vi har fått på

de frågor vi ställt är beroende av den information som finns i böckerna vilket gör att en del böcker är mer framträdande i resultat och analys än andra böcker.

All resultatinsamling gjordes innan vi påbörjade vår analys. I analysen har vi utgått från våra teman när vi analyserat vår empiri.

### 3.3 Metodreflektion

Vi som läsare av barnböckerna spelar en stor roll i tolkningen av innehållet i böckerna. Vår förförståelse och våra tidigare erfarenheter påverkar med stor sannolikhet hur vi tolkar innehållet och vilka teman vi uppfattar. Det påverkar både vad vi ser och vad vi inte ser. Våra tolkningar kan säkert skilja sig från hur andra hade uppfattat och tolkat innehållet i barnböckerna. Om någon annan hade utfört denna studie hade de även kunnat hitta andra teman med tillhörande frågor som de sedan skulle använda för att besvara frågeställningarna som ligger grund för uppsatsen. Och andra teman skulle leda till helt andra resultat. De tolkningar som vi gör står för oss och det vi kommer fram till och om en liknande undersökning skulle göras behöver den inte komma fram till samma sak.

### 3.4 Vetenskapsteoretisk ansats

Den vetenskapsteoretiska ansats vi utgår från i vår uppsats är hermeneutiken, vilket enligt Halvorsen (1992) betyder tolkningslära. Man kan säga att tolkning är ett sätt att förstå vad som egentligen sägs i en skriven text (Esaïasson et al. 2004).

Inom hermeneutiken söker man att skapa förståelse för innebörd, mening och värderingar som finns i en text, ett beslut, en handling eller liknande. Stor hänsyn tas till bakgrund och sammanhang som det tolkande har sin förankring i. En förklaring av det som tolkas ges genom att det sätts in i dess mänskliga, sociala, ekonomiska, historiska eller konstnärliga sammanhang. En hermeneutisk tolkning är endast den typ av förståelse och förklaring som är avsedd för att generera inlevelse i ett socialt, mänskligt och kulturellt sammanhang (Psykologiguide 2011).

Då tanken med uppsatsen är att tolka innebörd och mening i texter i form av barnböcker anser vi att den hermeneutiska ansatsen lämpar sig väl för vår studie.

### 3.5 Litteraturinsamling

I vår strävan att finna relevant litteratur till vår uppsats, både när det gäller fack- och barnlitteratur, har vi främst använt oss av GUNDA och LIBRIS samt besök till både universitetsbibliotek och Göteborgs folkbibliotek där vi har tagit hjälp av bibliotekarier. Vi har även använt oss av olika databaser, tillhandahållna av universitetsbiblioteket, och Google Scholar samt gjort sökningar via google.se. För att finna avhandlingar och uppsatser har vi sökt på bl. a. GUPEA.

Bland de flertal sök- och ämnesord vi har använt oss av för att finna litteratur finns coping, copingsteori, anknytningsteori, barn och död, barn och sorg, barn och sorgearbete, barn och sorgbearbetning, döden barn- och ungdomslitteratur, döda föräldrar barn- och ungdomslitteratur, samt sorg barn- och ungdomslitteratur. Ett flertal barnböcker har vi funnit genom att söka på de ämnesord som är kopplade till dessa.

### 3.6 Arbetsfördelning

Vi har haft ett tätt och intensivt arbete där det mesta under uppsatsens gång har genomförts tillsammans. Några delar har skrivits var för sig. De avsnitt som vi delade mellan oss är våra teorier och avsnitten om barns förståelse av döden samt barns reaktioner vid ett dödsfall. Samtliga avsnitt har lästs av oss båda och diskuterats igenom fram till det som nu presenteras i uppsatsen.

Vi har båda två läst alla barnböcker flera gånger och diskuterat dem.

Både resultat och analys samt slutreflektion har vi gjort helt tillsammans.

### 3.7 Validitet, Reliabilitet och Generaliserbarhet

Esaiasson et al. (2004) menar att validitet innebär att man undersöker det man påstår sig undersöka. Halvorsen (1992) översätter validitet med relevans eller giltighet och i det ligger att insamla data som är relevanta för den problemställning man arbetar med.

Med reliabilitet menar man hur pålitlig en mätning är och att oberoende mätningar ska ge ungefär likadana resultat, vilket då ger en hög reliabilitet. För att uppnå det får vi exempelvis inte ha registrerat eller kodat våra data fel. En god reliabilitet är en förutsättning för att det insamlade materialet ska kunna användas vid prövning av en uppställd hypotes samt att materialet måste vara relevanta för problemställningen (ibid.).

Utifrån vald problemformulering och frågeställningar har vi med hjälp av vårt val av metod försökt att få vår studie att leva upp till en hög validitet och på så sätt undersöka det vi säger oss vilja undersöka. För att försöka säkerställa vår studies reliabilitet har vi ställt samma frågor samt använt oss av samma teman på alla tio barnböckerna vid vår datainsamling. Vi har även läst alla barnböckerna båda två samt gjort egna anteckningar vid materialinsamling som ytterligare en tanke om att vår studie ska kunna få en hög reliabilitet.

Att generalisera innebär att man vill kunna dra slutsatser utifrån det insamlade materialet och generalisera det på en större population, dvs. andra liknande fall som inte ingår i en studie. (Halvorsen 1992) I vår studie vill vi inte påstå att vi har kommit fram till några generaliserande slutsatser. Det har inte heller varit vårt syfte. Vår undersökning gäller endast den barnlitteratur vi har i vårt urval, både när det kommer till de enskilda titlarna som den sammansättning av böcker som vi har, och den behöver inte på något sätt spegla hur det generellt ser ut. Att vårt urval på något sätt skulle vara representativt kan vi inte med säkerhet säga.

### 3.8 Etiska diskussioner

När man genomför en litteraturstudie är det viktigt att visa respekt för det skrivna ordet och använda sig av korrekta citat och referenser samt att inte förvränga text eller plagiera. Man bibehåller då trovärdigheten mot författaren och anlägger ett etiskt förhållningssätt som innebär att visa tillförlitlighet till den ursprungliga källan (Olsson & Sörensen 2001).

I övrigt har vi inte ställts inför några etiska dilemman eftersom vi t.ex. inte intervjuat personer eller dylikt.

## 4. Tidigare forskning

### 4.1 Sorg

Sorg är en reaktion på förlust, för det mesta av en kär närstående. Liknande reaktioner kan också uppstå efter förlusten av ägodelar med affektionsvärde, husdjur eller kroppsdelar som amputeras (Parkes 1974). Sorg är en form av traumatisk kris, och liksom i andra krisreaktioner kan olika faser urskiljas: chock-, reaktions-, bearbetnings- och nyorienteringsfas. De två första faserna är den akuta krisen.

Nedan följer Johan Cullbergs (2006) definition av de fyra faserna:

**4.1.1 Chockfasen:** varar från en kort stund till några dygn. I chockfasen håller personen verkligheten ifrån sig med all kraft eftersom man ännu inte är redo att förstå eller ta in det som har hänt. En del personer verkar lugna utåt sett medan andra agerar ut våldsamt och ytterligare en del kan reagera genom att bli passiva och paralyserade. Oavsett synliga reaktioner så råder det kaos på insidan. Det är viktigt att inte försöka förmedla någon betydande information till den drabbade i det här läget eftersom personen efteråt kan ha svårt att minnas vad som har skett eller vad som sagts.

**4.1.2 Reaktionsfasen:** bör inte fortgå längre än fyra till sex veckor och startar när den drabbade börjar ta in vad som skett. Försvarsmekanismer - som ibland kan uppfattas som primitiva - sätter igång. Den drabbade försöker ofta finna någon mening med det inträffade. Både barn och vuxna kan ta till magiska föreställningar för att hitta förklaringar och anledningar till det som har skett. Skuld känslor är en vanlig känsla som uppstår. Ens psyke är inställt på att hålla kvar den döde och fantasier och hallucinationer där man tror sig se eller höra den döde är vanliga.

**4.1.3 Bearbetningsfasen:** är en sorts reparationsfas. Fasens längd är olika lång beroende på personen som genomgår den och det som har skett. Vanligtvis kan den pågå mellan ett halvt till ett år. I de tidigare faserna är hela ens jag upptagen med traumat som skett men i bearbetningsfasen börjar personen att bearbeta och kan ta till sig nya erfarenheter. Bearbetningsfasen vid sorg kallas också för sorgearbete.

**4.1.4 Nyorienteringsfasen:** kan vara resten av livet. Man lär sig hantera förlusten och känslorna kring den. En väl genomarbetad kris gör att den drabbade kan försona sig med vad som har skett och även finna ny styrka i livet. Man glömmer inte det inträffade men lär sig att leva med det.

När någon som man står nära avlider kan sorgen kännas som en fysisk smärta. Förutom den direkta förlusten av en anhörig kan dödsfallet också innebära en ny tillvaro för den kvarlevande (Parkes 1974). Hur man reagerar på en sådan förlust beror mycket på vilken roll den avlidne har haft i ens liv. Om mycket av livets mening, trygghet och balans är sammankopplat med personen blir förlusten svår. Statistik visar att dödlighetsrisken för den kvarlevande ökar under de kommande åren. En av anledningarna kan vara den tomhetskänsla man kan uppleva och som kan leda till minskad vitalitet. Minskad vitalitet försvagar i sin tur motståndskraften för sjukdomar. När man känner sorg tappar man ofta aptiten och struntar både i sina egna och i andras behov. Vid oväntade trauman och separationer som t ex. död är övergivenhetskänslan den mest dominerade (Cullberg 2006).

## 4.2 Barns sorg

Sorg är en naturlig reaktion: Det är helt i sin ordning att vara ledsen och sorg är inte ett problem som vi behöver finna lösningen till. Oftast räcker det att finnas till och erbjuda trygghet. Stanna upp och lyssna på barnet. Bekräfta att det är acceptabelt att känna det barnet känner – vad det än är. Barn, precis som vuxna, är unika och har också en unik relation till den de sörjer över. Jämför inte förluster utan respektera reaktionerna och känslorna.

Sorg är känslomässig, inte intellektuell. Fråga inte barnet vad det är som är fel, eftersom barnet automatiskt kommer att svara ”ingenting”. Försök inte ge goda råd eller intellektuella kommentarer. Tillåt känslor utan att döma, analysera eller kritisera (Björklund & Eriksson 2000).

Uppmana inte ett barn att ”inte vara ledsen” eller ”var inte rädd”. Sorg och rädsla är det två vanligaste känslorna i samband med förluster. Barn är tillräckligt mogna att prata om det de frågar om. Var noggrann med att svara på det som barnen frågar – varken mer eller mindre. Som vuxen bör du vara den som tar första steget. Det räcker inte att säga till barnet: Kom till mig när du vill prata om något. Att berätta om din egen sorg skapar trygghet för ditt barn att berätta om hans eller hennes tankar och känslor. Barn gör som vi gör – inte som vi säger. Försök inte vara stark för barnets skull, eftersom barnet då kommer att försöka vara starkt för din skull. Men ha tålamod. Försök inte tvinga barnet att prata, utan låt det få ta tid (Björklund & Eriksson 2000).

När man ska förklara för barn vad det är som har inträffat är det viktigt att använda enkla ord och undvika metaforer. Säg inte att ”pappa har gått bort” eller ”mamma har somnat in”. Barn tar våra ord bokstavligt, vilket leder till senare problem när barnen ska sova eller när pappa ska gå bort på fest. När någon har dött använd då klarspråk och säg som det är: ”pappa är död”.

Att förlora en förälder eller annan nära anhörig innebär en stor förändring i en familjs liv. För barn är kontinuitet betydelsefullt och det är viktigt att försöka undvika andra större förändringar i barnets liv såsom flytt, skolbyte eller liknande nära inpå förlusten (Björklund & Eriksson 2000).

## 4.3 Begravningar

Att delta på begravningar är bra för barnet, förutsatt att det finns vuxna som är vid barnets sida (Lennéer Axelson 2010; Dyregrov 1990). Barn har behov av att vara med på begravningar, för att deras möjlighet till sorgearbete ska vara den samma som en vuxens och för att barnets eventuella förnekande av förlusten inte ska förstärkas (Dyregrov 1990). Barnet ska vara väl förberett inför begravningen och ha med en förstående och trygg närstående vuxen som de kan ställa frågor till. Efteråt ska barnet få möjlighet att uttrycka sina tankar och reaktioner (Dyregrov 2009). Tamm och Granqvist ser i sin FoU-rapport: Barns och ungdomars tankar om döden (1994) att barn som får vara delaktiga i begravningsriter bearbetar rädsla och ångest som uppstått då de förlorat en anhörig när de får vara delaktiga i de ritualer som finns kring döden.

Det är viktigt att barnets förbereds på att den döde kommer att se annorlunda ut, för att göra situationen mindre chockartad för barnet. Barnet behöver även förberedas på

hur vuxna kommer kunna reagera under begravningen. Starka reaktioner från de vuxnas sida kan skrämna barnen men det sker framförallt om barnet inte förstår eller är oförberedda på de vuxnas reaktioner (Dyregrov 1990).

Barnet bör även få delta vid den efterföljande minnesstunden. Man talar ofta om vad den döde betytt för de som finns kvar och glada minnen kan ha betydelse för barnet och dennes förståelse och respekt för den som dött. Dock ska man inte kräva av barnen att det uppför sig högtidligt eller sitter still. Det är viktigt att barn får leva ut sina känslor utan att behöva bli tillrättavisade för att de inte visar tillräcklig respekt eller bråkar. Olika ritualer, såsom begravning, ger barnet möjlighet att avsked av den döde på ett konkret sätt, hjälper barnet att få grepp om dödsfallet tankemässigt, reducerar överklighetskänslor, förhindrar fantasier, stimulerar barnet till att uttrycka sina känslor för förlusten samt att det ger barn och vuxna en gemensam upplevelse som senare kan ligga till grund för samtal (Dyregrov 2009).

Många barn leker begravning. Smådjur och insekter begravs, barnen ritar kors eller andra saker som har med döden att göra. För barn är leken ett naturligt sätt att skapa förståelse och bearbeta saker de upplever (Dyregrov & Hordvik 1995).

#### 4.4 Barn och litteratur

Många är nog överens om att det är mysigt och även viktigt att läsa för och tillsammans med barn. Högläsning stimulerar barns språkutveckling och är också avkopplande för både barn och vuxna. Litteratur kan öppna dörrar till nya kulturer och spännande världar men den kan också sätta oss i kontakt med sådant som vi redan känner till. Maare Tamm (1986) beskriver i sin bok "Barnet och döden" att litteratur kan fungera som en spegel för livets svåra erfarenheter, t ex sjukdom, separationer, lidande och dödsfall. Skönlitterära böcker om döden kan hjälpa läsaren att identifiera sig med de känslor och händelser som beskrivs i böckerna samtidigt som denne kan hålla en viss distans. Läsaren väljer själv när och hur länge hon eller han vill läsa och kan när som helst lägga ifrån sig boken (ibid.).

Att läsa för barn kan ge dem en chans att identifiera sig med karaktärerna i boken och få en bättre förståelse av omvärlden och av sig själv. Skönlitterära böcker och sagor kan användas både i barnverksamhet och i det egna hemmet för att ge nya erfarenheter, lösningar på problem och att sätta ord på känslor. Tamm (1986) säger att läsningen kan ha terapeutiska effekter som kan reducera barns förnekelse, bortträngning och verklighetsförvanskning kring död och sorg.

Verklighetstrogen skönlitteratur och faktaböcker kan vara ett bra verktyg för att skapa en förståelse om livets kretslopp. Björklund och Eriksson (2000) berättar att barn i 4-6 årsåldern är väldigt intresserade av kroppen och vad som sker efter döden. "Vad händer när man dör" är en vanlig fråga.

Även mindre barn kan ha frågor om döden. Föräldrar brukar kunna förklara och även lära små barn hur man hanterar smådjur, fåglar och husdjur som avlidit, t ex genom att begrava det lilla djuret (Tamm 2003).

I sin bok "Barnet och döden" (1986) skriver Maare Tamm att för barn är inte naturens kretslopp endast intellektuell kunskap utan snarare en verklighet som är lätt att förstå. För barn är naturen lika levande som dem själva och de kan ofta tillskriva

natur och djur känslor som de själva har. Faktaböcker om naturens kretslopp kan vara en ingång till diskussioner och barnets första lärdomar om döden.

”Varför dör man?” av Eirik Newth, ”Dödenboken” av Pernilla Stalfelt och ”Rut & Knut tittar ut på liv och död” av Mattias Danielsson et al. är tre exempel på faktaböcker som skriver om livets kretslopp och döden på ett informativt sätt för barn.

Sagor skiljer sig från de mer verklighetstrognare böckerna genom att de inte behöver vara sanna. Sagor kan ge tröst, mod och hopp både till den som lyssnar och till den som läser.

Många av Astrid Lindgrens sagor behandlar ämnet sorg och förlust. Pippi Långstrumps mamma dog och blev en ängel på ett moln i himlen när Pippi var en liten bebis. Nioårige Bo Vilhelm Olsson, ur berättelsen ”Mio min Mio”, bor hos fosterföräldrar. Malin, i ”Spelar min lina sjunger min näktergal”, är föräldralös och bor i byns fattigstuga. Kajsa Kavat är ett hittebarn som växer upp hos den dam som finner henne på sin farstustrapp. Även andra sagoförfattare har behandlat tunga ämnen i sina berättelser. Texten berättelsen om Hans och Greta, skriven av bröderna Grimm, handlar om två barn som lämnas i skogen av sina föräldrar.

Om man själv vill använda sig av någon av alla de barn- och ungdomsböcker som behandlar ämnet död och separation kan det vara bra att själv läsa igenom boken först. För att, tillsammans med barn, kunna diskutera bokens handling och innehåll på ett sakligt sätt är det viktigt att man själv tilltalar sig av boken. Om man inte tycker om författarens sätt att behandla ämnet kan budskapen bli motstridiga eller inkongruenta (Tamm 1986).

Om man vill förbereda barn på döden kan man välja att börja med böcker där ett husdjur eller en far- eller morförälder dör. De dödsfallen är inte lika smärtsamma som när en förälder dör (ibid.).

Många av de böcker som idag finns i bokhandlar och på bibliotek handlar just om husdjur eller mor/farföräldrar som dör – mycket på grund av att deras dödsfall ofta är ett mer naturligt inslag av död i ett barns liv än exempelvis en förälders eller ett syskons bortgång.

Du kan fortsätta läsa högt för ditt barn även när det kan läsa på egen hand. Eller läs tillsammans och diskutera vad boken handlar om. Du kan också låta barnet berätta med egna ord vad boken handlar om.

#### **4.5 Barns förståelse av döden utifrån olika åldrar**

Vuxna kan ofta diskutera livets mening utan att något särskilt har skett men hos barn väcks de stora livsfrågorna oftast av händelser. Frågor om liv och död uppstår först när något händer som påverkar barnets livssituation. För att förstå vilka frågor som blir aktuella för barn är det viktigt att se vad deras primära hot består av och det varierar beroende på barnets ålder och erfarenhet. Som vuxen är det viktigt att försöka se omvärlden ur barnets perspektiv och även försöka förstå hur barnet hanterar hoten (Björklund & Eriksson 2000).



Det kan vara lätt att missförstå reaktioner hos yngre barn och tolka det som ett förnekande av det inträffade. Men reaktionerna är snarare ett tecken på bristande erfarenhet. T ex kan inte mindre barn förstå att döden är slutgiltig och kan då tro att den döde kan återvända eller att man kan besöka den döde där han eller hon befinner sig. För att lättare kunna hjälpa barnet är det viktigt att skapa sig en insikt i barnets förståelse (Dyregrov & Hordvik 1995).

Böcker som behandlar ämnet barns sorg har olika åldersintervaller i sina indelningar. Vi har i vår uppsats valt Lars Björklund och Bernt Erikssons (2000) indelning: 0-4, 4-6, 6-9, 9-13. I uppsatsen kommer vi även att använda oss av Atle Dyregrovs och Sis Fosters benämningar *förskoleåldern* och *skolåldern*.

Alla åldersindelningar är ungefärliga och varierar från barn till barn.

#### **4.5.1 Noll till fyra år – Ensamhet och övergivenhet**

Under spädbarnstiden saknar barn förmåga att tänka i abstrakta eller språkliga begrepp och kan inte förstå dödens innebörd. Men de börjar tidigt uppfatta separationer och att man kan bli övergiven av dem som ger trygghet och omsorg (Tamm 2003). Ett litet barn som genomgår en varaktig separation från någon av sina föräldrar eller anknytningsperson upplever den på samma sätt som en vuxen person upplever dödsfallet av en omtyckt närstående. Barnet upplever en chock och stark sorg vid separationen och världen är inte längre en skyddad plats (ibid.). John Bowlby (1989) beskriver det som att förlora sin trygga bas i livet. För ett litet barn är död, förlust och separation samma sak (Tamm 2003).

Hos riktigt små barn är rädslan om att bli ensam och övergiven det största hotet. Många av barnens livsfrågor handlar om övergivenhet. Hotet om att bli övergiven kan väckas av flera olika sorters separationer och reaktionerna kan vara bland andra ångest, ilska och sorg (Björklund & Eriksson 2000). Deras uppfattning av döden är den separationsångest och sorg som separationen väcker (Bowlby 1969). Det är viktigt att inte förringa betydelsen av barnets oro utan möta det med mycket tålmod och kärlek. Om man bagatelliserar barnets ångest och frågeställningar och istället ser det som trots kan vi utsätta barnet för det största hotet: Övergivenhet och ensamhet (Björklund & Eriksson 2000).

Redan i två- till treårsåldern har barnet föreställningar om döden. De kan ofta ha en förståelse om att den som är död inte rör på sig och de vet att det är skillnad, mellan att vara död och att sova. Men i deras värld är det inte farligt att vara död och den döde kan komma tillbaka (ibid.). Det som rör på sig uppfattas som levande och det som är stilla som dött. En flygande fågel är levande, men en stillasittande fågel är död. När fågel på nytt breder ut sina vingar och flyger har den börjat leva igen (Tamm 2003).

Föräldrar brukar kunna förklara och även lära barn hur man hanterar smådjur, fåglar och husdjur som avlidit, t ex genom att begrava det lilla djuret. Barn brukar också själva begrava grodor, maskar och andra små djur de hittar (ibid.).

Att förneka det som hänt är enligt Foster (1990) vanligt hos barn i treårsålder och uppåt och är ett skydd mot de känslor som uppstår vid sorg.

Barn i den här åldern har svårt att förstå abstrakta förklaringar och det är viktigt att ta hänsyn till det. En fyraåring som först får höra att pappa är begravd i marken men som också får höra att pappa är i himlen kan få stora problem med att förstå hur det hänger ihop (Dyregrov & Hordvik 1995).

#### 4.5.2 Fyra till sex år – Kroppen

Det är svårt att veta hur små barns tankar om döden ser ut. Men när barnet väl börjar prata kan vi fråga och förklara. Med ett ökat ordförråd och utvecklat språk får barn redskap till att både fråga och tänka. Rädslan över att bli ensam och övergiven finns fortfarande kvar hos barnet men det kan nu lita på vuxnas försäkringar (Björklund & Eriksson 2000).

I den här åldern utvecklas barnets fantasi – gränsen mellan den yttre verkligheten och den inre tankevärlden är vacklande. Barnet kan ha svårt att skilja på intryck utifrån och deras egna tankar och bilder som skapas av hjärnan (Tamm 2003). Sammanblandningen av den inre tankevärlden med den yttre verkligheten kan få skrämmande följder. För barnet är det en upplevd verklighet och därför är det viktigt att som vuxen inte nonchalera barnet genom att säga att det bara är fantasier. Istället bör man hjälpa barnet att få kontroll över sina tankar och känslor (ibid.). Barn i den här åldern är övertygade om att deras tankar har en magisk makt över verkligheten. Har man tänkt en tanke kan den bli verklig. Magiskt tänkande kan åstadkomma stora skuld-känslor hos barn (ibid.).

Det viktigaste i livet för ett barn i åldern fyra till sex år är att kunna leka och röra sig. Kroppen – både den egna och andras – är det centrala och många av livsfrågorna handlar om verkligheten. Frågor som: ”var tar maten vägen”, ”varför ser flickor och pojkar olika ut”, ”vad händer när man dör”, ”kan man andas i kistan” brukar uppstå. Till sin hjälp för att förstå verkligheten och kroppens funktioner har barn sin egen fantasi. Barns fantasi är en fantastisk resurs men kan också skrämma barnet. Det är viktigt att barnet har vuxna i sin närhet som vågar svara på barns alla frågor och sakligt berätta om verkligheten (Björklund & Eriksson 2000).

Tamm och Granqvist (1994) skriver att barn upp till fyra - fem år ofta tror att döden är reversibel och att den som har dött återigen kan börja leva. Vid fyra till fem års ålder börjar barn förstå att den avlidne inte kan röra sig och inte kommer att återvända, i alla fall inte på väldigt länge. Den som har dött finns någon annanstans. I sexårsåldern vet de flesta barn att den som dött inte kan återvända och att kroppen antingen kremeras eller begravs. De kan också förstå att kroppen förmultnar och försvinner. Det kan dock fortfarande vara svårt att inse att döden gäller alla, oftast tror barn i den här åldern att de själva inte kan dö (ibid.).

#### 4.5.3 Sex till nio år – Kontroll

Barn i den här åldern har förstått det mesta, men har samtidigt lärt sig hur man helst ska svara och bete sig. Att ha ordning och kontroll blir allt viktigare. Det finns en rädsla för att göra bort sig och säga fel. För barn som förlorar någon närstående är det ofta viktigt att så snart som möjligt kunna återvända till skolan och normala fritidsaktiviteter. Allt för att återställa ordningen och normaliteten. Att förlora kontrollen blir till något ångestfyllt (Björklund & Eriksson 2000). I barnets vilja att

ha kontroll kan det också finnas en benägenhet att ge sig själv skulden för det som skett. När något sker som barnet har en koppling till blir barnet också skyldigt. Tanken kan vara så ångestfylld att barnet inte vågar berätta om den. Barn är av naturen egocentriska och tror därmed att deras tankar och känslor kan påverka verkligheten. Barns bild av världen är ofta en rättvis verklighet där gränsen mellan det onda och goda är tydlig. Därför är det viktigt att verkligen lyssna till barnet när det öppnar sig och försöka förstå vad som orsakar skuld-känslor, inte bara säga att "du har fel" eller "tänk inte så" (ibid.).

Barn i åldern 5-9 år kan ofta personifiera döden, ofta som en symbolisk gestalt (t ex liemannen) eller som en död person (Tamm & Granqvist 1994).

#### **4.5.4 Nio till tretton år – Inga garantier**

I den här åldern tar barnet ytterligare ett steg närmare insikten att verkligheten kan vara svår att förstå och ingen kan lova liv och trygghet. Mindre barn litar ofta på föräldrarnas stryka och tillförsäkran om att inget kommer att hända, men en tioåring vet att verkligheten är osäker (Björklund & Eriksson 2000).

Frågor om liv och död som var aktuella i åldern fyra till sex kan återkomma med starkare inslag av oro och ångest. Barnet känner oro över att hon själv eller någon närstående ska drabbas av en svår sjukdom eller allvarlig olycka. I tioårsåldern brukar barnet fullt ut förstå att död drabbar alla och att ingen kommer tillbaka. En del barn i den här åldern kan uppleva djup dödsskräck (ibid.). I samband med att barn börjar förstå att döden är universell börjar de också utveckla teorier om vad som händer efter döden (Tamm & Granqvist 1994).

Desto större barn blir ju mer brukar de få titta på TV. Krig, mord och död är ett dagligt inslag i serier, filmer och nyhetsprogram och blir en del av barns uppfattning om döden. En del program eller filmer kan skapa stor oro och rädsla hos barn och ungdomar (ibid.).

Själva döden är inte det största hotet för det lilla barnet utan det är konsekvenserna dödsfallet har på omgivningen som är det centrala. Mindre barn reagerar på ångesten och reaktionerna i omgivningen medan större barn snarare reagerar på vad de själva tänker och vet om döden och dödens konsekvenser (Tamm 2003).

#### **4.6 Barns reaktioner**

Vid förväntade dödsfall kommer den information som barnet har fått under sjukdomens gång bestämma hur barnet kommer att reagera. En stor hjälp i barnets sorgebearbetning är en mental förberedelse och möjligheten till att ta farväl. Barnets reaktioner blir mindre chockartade om dödsfallet skulle utan någon förberedelse men oavsett kommer alla dödsfall att medföra omedelbara eller direkta reaktioner hos barnet. I likhet med vuxna reagerar inte barn på bara ett enda sätt (Dyregrov 2007). Ett barn som har varit med om något traumatiskt kan reagera på många olika sätt, sätt som för vuxna kan te sig som oroväckande men som är helt normala reaktioner (Dyregrov 1997). En del barn visar upp flera av dessa reaktioner medan andra bara uppvisar någon eller några. En del barn reagerar med en gång medan för andra kan det ta en tid innan några av reaktionerna visar sig (Huntley 1996). Jarratt

(1996) menar att ett barns reaktion även påverkas hur väl barnet har känt den som dött samt hur nära och betydelsefull relationen har varit.

#### 4.6.1 Direkta reaktioner

Enligt Atle Dyregrov (2007) är de vanligaste direkta reaktionerna följande; chock och tvivel, fruktan och protest, apati eller att man först inte reagerar alls utan bara fortsätter med det man håller på med.

Dyregrov (2007) menar att framför allt de lite äldre barnen kan reagera med att visa misstro, tvivel och bestörtning när de får veta att någon de känner har dött. Exempelvis genom att säga "du har fel". Enligt Tamm (1986) är förnekelse en försvarsmekanism hos människor som skyddar den psykiska hälsan från påfrestningar som hon för stunden inte är mogen att möta. Även Dyregrov (2007) menar att genom att förneka att det som har hänt är sant kan barnet hålla det smärtsamma på avstånd. Många föräldrar och andra vuxna kan bli förvirrade av att barnen inte med en gång reagerar med starka känslor och bekymrar sig för att barnet inte klarar av att gråta. Detta är dock en normal chockreaktion, såväl för barn som för vuxna. Det är en försvarsmekanism som gör att vi kan tåla starka påfrestningar. Barnet tar in det som har skett bit för bit för att inte överväldigas av sina känslor (ibid.). Jarratt (1996) anser att förnekandet ger barnet en paus i sorgearbetet eller en tillfällig lindring av smärtan. Barn kan också aktivt undertrycka sina känslor, vilket är ett sätt att stödja förnekandet.

En del barn kan reagera direkt med fruktan och protest (Dyregrov 2007). Barn som har förlorat en förälder kan förneka den verklighet som är orsak till förlusten och vägra tro på att föräldern inte längre finns där.

Barn kan också reagera med att bli apatiska och i princip känslomässigt förlamade och ganska många barn kan fortsätta, under en period, precis som om inget hade hänt. När barnets värld blir otrygg och kaotisk, kan det vanliga och välkända ge en trygghet för barnet samtidigt som det för en vuxen kan te sig provocerande då den kan ha väntat sig en helt annan reaktion (ibid.). Precis efter ett dödsbesked kan barnet gå tillbaka till sin lek, vilket är barnets sätt att bearbeta och handskas med förlusten. Leken ger barnet en möjlighet att ta ledigt från svårigheter, ett behov som barn har precis som vuxna (Huntley 1996).

#### 4.6.2 Vanliga reaktioner

Några vanliga reaktioner hos barn som sörjer är, enligt Dyregrov (2007), ångest, starka minnen, sömnrubbingar, ledsenhet, längtan och saknad, vrede och beteende som kräver uppmärksamhet, skuld, självföreläelser och skam, skolsvårigheter och kroppsliga smärtor.

Enligt Dyregrov (2007) är ångest den kanske vanligaste reaktionen hos barn efter ett dödsfall. När någon av de närmaste till barnet dör förlorar barnet tryggheten i sin tillvaro. Dyregrov (2007) menar att rädslan att förlora den andra föräldern är det som skapar mest ångest hos barn vars ena förälder har dött. Huntley (1996) menar att barn blir ofta upptagna med sig själva och oroar sig för hur det kommer gå för dem nu när allt har förändrats. Detta gäller speciellt när det är ett barn som har förlorat en

förälder. Barnets ångest och rädsla kan gestalta sig på olika sätt. Små barn kan bli krävande och klängiga, de vill vara nära föräldrarna och reagerar kraftigt på separationer (Dyregrov 2007).

Barnet kan också utveckla en rädsla för att själv dö. Barns rädsla visar sig ofta när det är dags för dem att gå och lägga sig. De drar ut på det, vill gärna ligga hos föräldrarna, de vill ha dörren öppen eller lyset tänd. Barnets rädsla kan också visa sig genom att de inte vill vara hemma själva. Enligt Dyregrov (2007) kan separationsångesten som barnet känner resultera i protester mot att t ex sova över hos andra, till exempel mor- och farföräldrar. När ett dödsfall har skett kan ibland den kvarvarande föräldern behöva avlastning och låter då någon annan ta hand om barnen för en kortare eller längre period. Men det kan öka barnens rädsla för att förlora även den andra föräldern (Dyregrov & Hordvik 1995).

En del barn kan även under den närmsta tiden efter dödsfallet vara mer lättskrämda. Det är ofta vanligt vid plötsliga dödsfall och har sin förklaring i själva traumat snarare än förlusten.

Starka minnen som barn kan få från en kritisk situation lagras på ett annat sätt än vid andra typer av situationer. Dyregrov (2007) menar att ett medvetandetillstånd, där intryck upplevs, behandlas och lagras på ett annat sätt, har uppkommit. Barnets minnen kan bringas fram av saker som direkt eller indirekt av det som för tankarna till det som har skett. Detta kan vara en orsak till insomningsproblem vid sänggående, då dessa minnen är som starkast på kvällen och kan ge upphov till mardrömmar.

Vanligt hos barn som sörjer är sömnsvårigheter, både i form av att de har svårt att somna och att de vaknar tvärt. Om man säger till barnen att den döde ”sover” kan barnen själva bli rädda för att somna och vaka över föräldern när denna sover. Dyregrov (2007) menar att sömnproblemen hänger ihop med en ökad ängslan och mer tid till att tänka på den som dött när man har gått och lagt sig och inte är upptagen av andra saker. Den rädsla och skräck som barnet kan känna skapar oro i kroppen på så sätt förstärks problemen med att somna. Det är vanligt att barnet vaknar av mardrömmar och barnet kan utveckla en rädsla för dessa drömmar och på så sätt vara ängsliga inför sömnen. De kan komma att kräva att få sova tillsammans med föräldern eller ett syskon. Barn som inte har fått möjligheten att bearbeta det som hänt på dagtid, eller som tränger undan sina tankar och känslor, drabbas i högre grad av mardrömmar än barn som har fått konfrontera det som har skett (ibid.)

Ledsnad, längtan och saknad kan visa sig på olika sätt. En del barn gråter mycket över den som har dött och kan under stunder vara helt otröstliga. Mindre barn visar dock en sådan form av sorg endast under en kort period och under kortare stunder efter varje gång. Barnens ledsnad kan även visa sig genom att de drar sig undan, isolerar sig eller sluter sig. Barnen kan också vilja skydda föräldern ifrån sin sorg för att inte göra denne ledsen och ibland även skylla på att det är helt andra saker som får dem att bli ledsna och börja gråta (ibid.).

Dyregrov (2007) menar att barnets saknad kan inbegripa allt från den dagliga trygghet och samvaro som den döde gett till att få hjälp med läxor eller att bli körd till olika former av aktiviteter. Barnets ledsnad och saknad kan bli som störst när man ser andra människor som är glada, exempelvis när ett annat barn är tillsammans med sin förälder som barnet själv nu saknar.

Barnets saknad kan även visa sig genom att de letar efter den döde. Mindre barn kan mellan rum för att leta efter den som dött. Letandet kan även visa sig i det behov som barnet har att prata om den döde och de kan söka sig till platser där den brukade vara tillsammans med den döde eller göra saker som de brukade göra tillsammans. Genom detta kan barnet uppleva en slags närhet till den döde (ibid.).

Att dröja sig kvar vid minnen kan också ge barnet lindring i saknaden efter den döde. Exempelvis kan barnet bära med sig en sak som tillhört den döde och skapar på så vis en slags närhet och sådana övergångsobjekt kan vara en form av smärtlindring. Objektet ger ett lugn och en trygghetskänsla genom att återskapa en förlorad och saknad verklighet för barnet (ibid.).

Enligt Dyregrov (2007) kan barnet skapa en närhet till den döde genom att exempelvis ligga i mammas eller pappas säng eller överta dennes stol vid matbordet. På detta sätt kan saknaden tillfälligt lindras genom närheten som detta ger. Denna närhet kan för vissa barn bli så stark att de upplever att den döde är tillsammans med dem i rummet, de kan se den döde framför sig och upplevelsen är så verklig för barnet att det är svårt att avgöra om det är fantasi eller inte.

I vissa fall kan barnet ta upp vissa drag som den döde hade och börja låta eller agera som honom (Huntley 1996). Enligt Dyregrov (2007) kan barnet genom identifiering eller genom att bete sig som den döde göra en slags känslomässig bro som minskar förlusten. Även Tamm (1986) anser att känslan av förlust och tomhet kan mildras eftersom identifikationen gör att barnet känner sig när bundet till den som dött. Dyregrov (2007) menar att hos en del barn sker identifieringen medvetet, medan det hos andra barn sker omedvetet. Att försöka bibehålla bandet till den som har dött kan för barnet med tiden leda till mindre sorg. Barn kan också genom identifikation omedvetet försöka "trösta" andra familjemedlemmar eller försöka få kärlek genom att likna den döde (ibid.). Enligt Tamm (1986) spelar identifikation en stor roll i sorgearbetet och hjälper den som sörjer att avsluta sitt sorgearbete.

Ett annan vanlig reaktion hos barn som sörjer är att visa ilska och utagerande beteende, vilket de kan visa ganska öppet och direkt. De kan sparkas och slåss och komma med kommentarer som exempelvis att pappa är dum för att han körde så fort och dog. Barnets ilska och vrede kan rikta sig åt olika håll (ibid.). Tamm (1986) menar att det är känslan av övergivenhet, ensamhet och en ouppfylld längtan efter att få vara tillsammans med den som dött som skapar vrede.

Enligt Dyregrov (2007) kan barnets ilska och vrede rikta sig mot till exempel den som har dött för att denne har lämnat eller svikit dem, sig själv för att inte ha förhindrat dödsfallet, andra för att det inte förhindrat dödsfallet, vuxna som utestänger barnen får deras sorg, Gud för att han lät det ske och Döden för att han har tagit en person. I vissa fall ser barnen föräldrarna som ansvariga och riktar sin ilska mot dem, i andra fall kan det vara så att de ser sig själva som ansvariga (ibid.). Barn kan få för sig att den döde själv fick välja att denne skulle dö, att exempelvis en förälder har valt att lämna sitt barn. Att vara besvärlig hemma eller i skolan kan vara ett uttryck för ilska. (Huntley 1996). Barns utåtagerande kan vara ett försök att få föräldern ur en sorg och depression. Ibland kan det även bero på barnets försök till att hålla känslor och tankar på avstånd (Dyregrov 2007). Jarrett (1996) menar att ilska kan väckas av att se andras glädje, exempelvis på kalas där barn har roligt tillsammans med sina föräldrar.

Skuld, självföreläelser och skam i olika form kan drabba ett barn en tid efter ett dödsfall (Dyregrov 2007). Barn kan även vända sin vrede inåt och ta på sig skulden för en anhörigs död. Att de på något sätt genom att ha tänkt, sagt eller gjort något har orsakat dödsfallet (Huntley 1996). Enligt Dyregrov (2007) har denna typ av reaktioner givits stor plats i litteratur om barn och sorg. Om man utgår ifrån barns egocentriska och magiska tankesätt har man fört resonemanget att barn lättare tror att deras egna känslor, tankar och handlingar är en bidragande orsak till det som skett. Detta speciellt när det kommer till barn i förskoleåldern (ibid.)

Svårigheter i skolarbetet och framförallt problem med koncentration och uppmärksamhet är något som sörjande barn kan drabbas av. Dyregrov (2007) menar att tankar på det som skett stör andra tankar och barnets ökade ångest leder till att barnet hela tiden kontrollerar sin omgivning för att undvika faror eller att barnet oroar sig för dem som är hemma. Parallellt med detta ger barnets ledsenhet och sorg upphov till ett mer trögt tankesätt och mindre energi. Problem i skolarbetet är framförallt vanligt vid en förälders dödsfall, medan många andra symptom försvinner efter något år. Vid dödsfall, samt vid skilsmässa, kan skolsvårigheter finnas kvar flera år efteråt (ibid.).

Att drabbas av kroppsliga åkommor såsom huvudvärk, muskelvärk och störningar i mag-tarmfunktionen är välkända symptom när det kommer till sörjande barn (ibid.). I vissa fall kan barn som sörjer få liknande symptom som den avlidne hade före sin död. Det kan bero på att barnet vill ha mer uppmärksamhet. Faktumet att barnen inte förstår vad det är som orsakar döden och att de själva är rädda för att dö kan även det vara en orsak till den oro barnen kan känna i kroppen (Huntley 1996).

#### 4.6.3 Andra möjliga reaktioner

Andra, mindre vanligt förekommande reaktioner hos barn som sörjer är enligt Dyregrov (2007) följande; regression, undviker kontakt med andra, fantasier, personlighetsförändringar, pessimism inför framtiden, grubblerier över orsak och mening samt utveckling och mognad.

Enligt Jarrett (1996) är regressivt beteende en vanlig följeslagare till sorg. Huntley (1996) menar att när en förälder dör sker det ofta betydande förändringar i barnens rutiner. Barn har inte samma förmåga att handskas med detta som vuxna har och kan därför regrediera i sitt beteende. Barnets trygghet i världen är hotad vilket kan överväldiga dem, och de har svårt att hantera det nya.

Exempelvis kan barn som tidigare har varit pottränade kan börja kissa i byxorna (Huntley 1996). Enligt Dyregrov (2007) kan de mindre barnen också bli mer klängiga. Även de större barnen kan vilja ha mer närhet till vuxna, de kan bli mer barnsliga för en tid, börja prata babyspråk eller använda sig av ett barnsligt tonfall.

Dyregrov (1990) menar att barn kan den närmsta tiden efter ett dödsfall undvika kontakt med andra jämnåriga och ibland även vuxna. En bidragande orsak till detta kan vara en bristande förståelse bland kamrater. När man är drabbad av sorg finns en större utsatthet för andras kommentarer vilka kan väcka svåra känslor. Att dra sig undan från omgivningen är ett sätt för barnen att gardera sig mot detta (ibid.).

Barn kan även börja fantisera om den döde eller dödsfallet på olika sätt. Enligt Dyregrov (1990) har dessa fantasier oftast sitt ursprung i felaktiga uppfattningar från barnets sida som grundar sig på information som barnet fått av vuxna. Dessa fantasier, som kan handla om vem som orsakat det som skett, om hur den döde ser ut eller att den döde skall komma och hämnas, blir ofta väldigt skrämmande för barnen. Då barnet kan ha upplevelser av att den döde är närvarande befäster detta vidare fantasier och fruktan hos barnet (ibid.).

Efter att en närstående har avlidit kan ett barn genomgå personlighetsförändringar, som Dyregrov (1990) menar inte behöver vara dramatiska och de kan visa sig genom att barnen blir vaksamma och rädda eller lugna och tillbakadragna. En förälders eller ett dramatiskt dödsfall leder störst risk för att barnets personlighet förändras, framförallt om barnets inte givits möjlighet att bearbeta den traumatiska händelsen.

Barn som är med om traumatiska händelser kan drabbas av en framtidspessimism och få svårt att tro på att de själva kommer bli vuxna, skaffa barn och bilda familj samt att barnen kan drabbas av en rädsla att något likartat kommer hända igen.

Grubblinier över vad allt beror på eller över meningen med livet upptar ofta barns tankar (ibid.).

Enligt Dyregrov (2007) kan barn den närmsta tiden efter dödsfallet visa på tecken av utveckling och mognad och visa en ökad förmåga att visa omtanke och medkänsla för andra, och då själva vara mindre självcenterade. De kan visa på en bättre förståelse för sina föräldrar och vara stolta över att hjälpa dem. Foster (1990) menar att i barnets vilja att vara föräldrarna till lags ligger förhoppningar om att hämma ledsamheter och sorg och att allt ska bli som vanligt igen.

#### 4.7 Andra studier

Forskning kring barns förståelse av döden och reaktioner inom beteendevetenskapen finns det i relativt stor utsträckning. Forskning kring döda föräldrar eller andra nära anhöriga i barnlitteratur har vi inte funnit i lika stor omfattning. En uppsats som vi har funnit är "Vi ses i Nangijala - En studie om hur döden framställs i ett urval barnböcker" skriven av Sofie Månsson (2004). Den handlar om hur döden framställs i barnböcker där barnet förlorar en nära anhörig, såsom förälder eller syskon. Hon har kommit fram till att barnen i böckerna sörjer på olika sätt samt att det är viktigt för barn att få stöd från människor i sin omgivning för att kunna gå vidare. Alla böcker i Månssons studie hade ett lyckligt slut. Författaren tycker att böckerna i hennes urval inte ligger långt ifrån den bild hon själv har av döden och som hon antar att många barn skulle kunna ha. Alla böcker beskriver dödsfallen och de efterföljande reaktionerna på ett verklighetstroget sätt och författaren anser att böckerna stämmer överens med den tidigare forskning och kristeori som hon använt sig av. Flertalet av huvudpersonerna uttrycker rädsla inför begravning, och visning, men att de i efterhand är glada att det följt med då de har kunnat se att den döde verkligen inte längre finns. Månsson skriver även att både vänner och familj beskrivs som viktiga för barnet för att kunna ta sig vidare. Månsson har avgränsat sin studie till att innehålla böcker för barn och ungdomar i åldrarna sex till femton år.



I en magisteruppsats i Biblioteks- och informationskunskap på Högskolan i Borås (Bergh & Bergius 2003) undersöks hur döden skildras i olika bilderböcker, berättelser och faktaböcker om döden. Den första delen böcker i urvalet i studien har valts utefter de böcker som finns i Bibliotekstjänsts utbud (BTJ) och den andra delen böcker är sådana som författarna har sökt utanför BTJs utbud. Alla böckerna passar in under temat ”död och sorg”. Bibliotekstjänst har ett nära samarbete med både bibliotek och skola och är det främsta serviceorganet för folkbibliotek i Sverige. Författarna anser att BTJ har en stor möjlighet att påverka folkbibliotekens utbud genom de böcker de rekommenderar. I uppsatsen görs en jämförande undersökning mellan de olika urvalen. Studien visar att Bibliotekstjänst ger en ganska så smal bild genom de böcker som finns tillgängliga och att andra böcker som studerats i studien visar på flera andra teman och aspekter som inte återfunnits i de böcker som finns i BTJs index.

Vi har vidare funnit flera studier gjorda av studenter som läser på Lärarprogrammet samt Sjuksköterskeprogrammet om hur det är att bemöta barn i sorg.

Fälldin & Pokela (2007) har skrivit ett examensarbete inom ramen för Lärarutbildningen på Mälardalens Högskola om hur lek kan hjälpa barn att bearbeta sorg. I uppsatsen intervjuar författarna förskollärare samt personal från lekterapi och syftet är att undersöka hur barn sörjer samt hur förskollärarna och personalen på lekterapin kan hjälpa barn att bearbeta sorg genom lek. De är eniga om att barn bearbetar det som skett genom lek, t.ex. genom att rita och måla, leka rollekar samt att läsa böcker. Att läsa sagor för barnen som handlar om sorg är något som både förskollärarna och personalen från lekterapin uttrycker är bra för barnen och att det finns många bra sagor som behandlar ämnet sorg.

Författarnas slutsats är att barn sörjer på flera olika sätt och i perioder, att bearbetning kan ske genom att barnet ritar eller leker och att barns sorg inte behöver likna sorg på det sätt som vuxna ser den. Trots att vissa av barnets lekar kan vara obehagliga för vuxna menar man att barnet bör få leka klart då leken är ett sätt för barnet att bearbeta det som har skett.

Ett för oss intressant resultat är att det är bra att lyssna på sagor som handlar om död och sorg.

## 5. Teori

### 5.1 Anknytningsteori

Anknytningsteorin är en av dagens viktigaste teorier för att förklara hur människor förhåller sig till närhet, relationer, självständighet, konflikter och omsorg (Broberg et al. 2009).

Redan från födseln börjar vi lära oss att relatera till vår omgivning. De mönster, s.k. inre arbetsmodeller som då grundläggs finns med oss resten av vårt liv. Att skapa relationer och hantera konflikter lär vi oss genom erfarenhet och genom våra anknytningspersoner. De här mönstren formas särskilt under våra första två levnadsår men förstärks och förändras under vår uppväxt. I vuxen ålder är mönstren relativt befästa men går fortfarande att ändra (Utterbäck 2010). De barn som har en

trygg anknytning till t ex sina föräldrar är bättre rustade för att hantera separationer och förluster. De brukar ha en tillräckligt stark självkänsla och goda copingresurser för att hantera motgångar (Lennéer Axelson 2010).

I Johan Cullbergs bok ”Kris och utveckling” (2006) kan vi läsa att barns anknytningsbeteenden beror på starka, genetiskt anlagda överlevnadsbehov som används för att aktivera föräldrarna och säkra kontakten mellan barn och förälder. Efter upprepade och långvariga separationer upphör barnets anknytningsbeteende att fungera och barnet slutar söka tröst när det är ledset eller gör sig illa. Istället reagerar det med känslomässig likgiltighet, det John Bowlby benämner som ”detachment” (ibid.).

John Bowlby (1907-1990) räknas som anknytningsteorins grundare. Han arbetade som barnpsykiater och psykoanalytiker i England. I slutet på 1940-talet gav Världshälsoorganisationen (WHO) honom uppdraget att samla in kunskap om hemlösa barn för att kunna förbättra deras levnadsförhållanden. (Broberg et al. 2009) Bowlby hittade inget han kunde använda sig av i de traditionella teorierna och sökte därför efter förklaringar inom fälten för evolutionsbiologi, etologi, utvecklingspsykologi och kognitionsvetenskap. Han kom då fram till det innovativa påståendet att spädbarns bindning till sin omhändertagare uppstår som en följd av evolutionära mekanismer. Barnets förväntningar är medfödda och tryggar dess överlevnad och utveckling. Bowlby bestämde sig för att utveckla en ny teori om motivation och kontroll av beteende som byggde på ny vetenskap snarare än föråldrade teorier (Bowlby 1989).

Innan Bowlby presenterade sin teori ansåg många att spädbarn programmerades av sina erfarenheter, dvs. den omsorg barnet fick skapade dess förväntningar. Exempelvis ville barnet vara i famnen för att erfarenheterna sa att det var i famnen barnet fick föda (Moen 2005). Enligt teorin är anknytningen hos spädbarn i första hand en process att söka sig till en identifierad anknytningsperson i situationer av upplevd stress eller larm för att överleva (Bowlby 1989).

Spädbarn knyter an till vuxna som är känsliga och lyhörda i sociala samspel med barnet, och som kvarstår som konsekvent vårdgivare för några månader under perioden från ca 6 månader till två år. Föräldrarnas svar på barnets anknytning utvecklar inre arbetsmodeller i barnet som kommer att vägleda känslor, tankar och förväntningar i senare relationer. Enligt Bowlby behöver barnet ha en trygg relation med vuxna vårdgivare annars kan inte en normal social och känslomässig utveckling ske (ibid.).

### 5.1.1 Anknytningskategorier

När barnet blir större använder det sin anknytningsperson/er som en säker och trygg bas som de utgår ifrån för att utforska världen. Mary Ainsworth (1913-1999) som var en av Bowlbys efterföljare har vidareutforskat barns beteenden och klassificerat olika anknytningskategorier;

- Trygg anknytning
- Otrygg/undvikande anknytning
- Otrygg/ambivalent anknytning

Efter Ainsworths klassificering av anknytningstyper har det tillkommit en fjärde kategori som kallas ”otrygg/desorganiserad anknytning” (Broberg et al. 2009).

*Trygg anknytning* – trygga barn litar på att deras anknytningsperson finns där och skyddar och hjälper barnet

*Otrygg/undvikande anknytning* – barnet förväntar sig att bli bortstött och avvisad när de behöver hjälp. Därför lär de sig tidigt att inte söka närhet utan istället att klara sig själva.

*Otrygg/ambivalent anknytning* – barnet bär med sig erfarenheter av att ibland bli omhändertagen och ibland avvisad när de söker närhet. Ambivalensen gör att de känner rädsla och separationsångest.

*Otrygg/desorganiserad anknytning* – kan man finna hos barn som har vuxit upp med fysisk eller psykisk misshandel. Otrygg/desorganiserad anknytning kan man också se hos barn till föräldrar som har vuxit med svåra upplevelser i sin egen barndom. Föräldern kan då ha svårigheter att tolka sitt barns signaler på rätt sätt. Gråter barnet kan föräldern reagera med att bli arg eller rädd. Barnet upplever då föräldrarnas som skrämmande men har ändå ett behov av att knyta an (ibid.).

Barn med någon form av otrygg anknytning är sämre rustade för att hantera förluster. Även i vuxen ålder kan separationer väcka ångest (Lennéer Axelson 2010).

### 5.1.2 Separationer

Enligt Bowlby (1969) är mindre barn allmänt rädda för att deras anknytningspersoner ska försvinna. Separationer är obehagliga just på grund av rädslan för att bli övergiven.

John Bowlby har undersökt barns separationsreaktioner när de blev inlagda på sjukhus och deras föräldrar inte fick stanna vid deras sida. Han såg tre olika faser: den första kallade han för *protestfasen*. Barnet uppvisar sorg och desperat ilska. Fasen övergår sedan i *depressiv förtvivlan* som sedan blir till *likgiltighet* med skenbar anpassning och förnekande av separationen (Cullberg 2006).

## 5.2 Copingteori

Copingteorin, som är utvecklad av bl.a. Richard S Lazarus, har sin bakgrund i stressteori och kognitiv teori och har enligt Lennéer Axelson (2010) sitt ursprung i Walter Cannons “fight or flight-teori” som i sin tur är kopplad till tanken om människors och djur grundreaktioner när de råkar ut för svår stress eller fara. Forman (1993) menar att coping kan ses som en uppsättning av reaktioner, kognitiva och beteendemässiga som människor använder för att hantera problematiska händelser.

Coping som begrepp finns det flera definitioner på. En definition av Lazarus lyder: “ansträngningar att hantera ett tillstånd av skada, hot eller utmaning, när rutiner och automatiska handlingar inte längre fungerar” ett sätt att förklara vad coping innebär (Lennéer Axelson 2010, sid.71).

Coping sker både genom påverkan, förändring eller anpassning av omgivningen och genom att ändra det sätt man tolkar eller reagerar på det som sker eller har skett. En lyckad copingprocess leder till att individens självförtroende ökar och på så sätt vid framtida kriser också har en ökad förmåga att lösa dessa kriser. Copingprocessens syfte är att reducera den fysiska, känslomässiga och psykologiska stress som uppkommer i samband med påfrestande livshändelser eller dagliga irritationsmoment (Brattberg 2008).

### 5.2.1 Copingförmåga

En persons copingförmåga grundläggs redan i barndomen, vilken håller sig relativt stabil under livet om man inte gör något för att utveckla den (Brattberg 2008).

En persons copingförmåga, förmågan att hantera stress och motgångar i en uppkommen situation, är beroende av de externa och interna copingresurser som en person har. De externa faktorerna är sociala såsom bostad, ekonomiska resurser, arbete samt social gemenskap, socialt stöd och annan hjälp som står till förfogande. De interna faktorerna består av personliga egenskaper, optimism, flexibilitet, självkänsla, färdigheter, kompetenser mm. (Lennéer Axelsson 2010). Denna copingförmåga är avgörande för möjligheterna att kunna återhämta sig efter en livsomvälvande händelse. Den som har goda copingresurser hanterar den situation som uppstått så som den är, även om hon aldrig har varit i en liknande situation tidigare. Den som tar sig ur en kris har ofta förbättrat sin copingförmåga (Brattberg 2008). Med gott stöd från föräldrar får barn förtroende till att de flesta problem, både känslomässiga och yttre problem, går att hantera. Om inte annat så i samarbete med andra personer (Lennéer Axelsson 2010).

### 5.2.2 Copingstrategier

Med copingstrategier menas de åtgärder som en individ tar till för att hantera en svår situation (ibid.).

Konstruktiva copingstrategier leder till att den psykiska hälsan hos en individ befrämjas och hjälper till att steg för steg hantera situationen bättre (Tamm 1991). En del copingstrategier är bra på lång sikt men dåliga på kort sikt och vice versa (Brattberg 2008). Om en copingstrategi är bra eller dålig beror på individens livssammanhang, relationer och var någonstans denne befinner sig i krisprocessen. Vissa copingstrategier kan dock vara destruktiva långsiktigt, såsom flykt in i missbruk. Copingstrategier kan därmed vara både konstruktiva och destruktiva (Lennéer Axelson 2010).

Man brukar dela in copingstrategier i fyra olika kategorier; socialt stöd, meningsskapande coping, känslufokuserad och problemfokuserad coping (ibid.).

### 5.2.3 Känslufokuserad coping

Känslufokuserad coping innebär enligt Lazarus & Folkman (1984) den form av coping som används för att reglera de känslor som uppstått som resultat av problemet. Känslufokuserad coping innebär att ta hand om de egna känslorna, dvs. är fokuserad på inre problem (Brattberg 2008).

Lennéer Axelson (2010) menar att k nslofokuserad coping innefattar strategier som har till syfte att bemästra, konfrontera, tolerera, reducera eller reglera de svåra känslor som en individ upplever. K nslofokuserad coping har huvudsakligen två funktioner; k nsлом ssig avlastning, som även kallas för ventilering, och k nslo-reglering (ibid.). Denna typ av coping används till största del n r det handlar om situationer som inte är möjliga att förändra (Frydenberg 2002). Exempelvis vid dödsfall eller svår och obotlig sjukdom. En betydande typ av känsloreglering  r förmågan att kunna skjuta sina känslor åt sidan, s.k. distansering. Vilket emellanåt  r nödvändigt i ett sorgearbete för att de vardagliga aktiviteterna skall kunna utföras (Lennéer Axelson 2010).

#### 5.2.4 Problemfokuserad coping

Problemfokuserad coping innebär enligt Lazarus & Folkman (1984) att hantera eller förändra problemet som har orsakat k nsloerna. Problemfokuserad coping  r uppgiftsorienterad, dvs. fokus ligger på yttre problem. Den sortens coping  r en form av problemlösning som har till syfte att förbättra, förändra, förebygga och/eller förhindra en problemfyllt situation. Det gäller antingen det som har orsakat krisen eller stressorer som har uppkommit till följd av förlusten och som i sin tur måste l sas eller hanteras (Lennéer Axelson 2010).

En del personer kan ha problem med att balansera dessa två copingstrategier och en bristande förmåga till bra känsloreglering kan leda till nya ytterligare problem. I de flesta fall används både k nslo- och problemfokuserad coping i kombination med varandra, antingen parallellt eller varvat med varandra. Ibland l ses ett problem för att reglera k nsloerna och vid andra tillfällen regleras k nsloerna för att l sa ett problem (ibid.).

#### 5.2.5 Socialt stöd

En typ av copingstrategi  r att söka ett socialt stöd hos andra. Det sociala nätverket med dess resurser och f rvinningar har en stor betydelse för copingf rm gan (Brattberg 2008, Tamm 1991). Psykosocialt stöd finns i flera olika former och vilken typ av stöd som en individ behöver beror på vad det  r som har utl st krisen. Socialt stöd kan delas in i fyra olika typer av socialt stöd, som  r följande; emotionellt stöd, kognitivt stöd, social tillhörighet och nätverksstöd samt praktiskt stöd (Lennéer Axelson 2010).

*Emotionellt stöd*  r den vanligaste formen av socialt stöd och  r behövligt i alla typer av kriser och sorg. Emotionellt stöd innefattar samtal med närstående i vilka den som drabbats blir m tt med omsorg och förståelse, engagemang samt uppmuntran och bekräftelse. Genom detta förebyggs ensamhetskänslor samt att trygghet, hopp och självkänsla stärks (ibid.).

*Kognitivt stöd* innefattar kunskap, information, feedback, vägledning och problemlösning. Att kunna få nya färdigheter och kunskaper är vanligtvis nödvändigt vid alla typer av allvarliga livshändelser. Individen f r hjälp med att expandera sin handlingsrepertoar och tankehorisont, vilka tenderar att bli ganska så rigida och snäva under en kris (ibid.).

*Social tillhörighet och nätverksstöd* innebär den möjlighet som individen har till delaktighet i omgivande sociala system, såsom fritid och arbete samt samhället i stort. Om en individ kan börja arbeta deltid mår denne bra av att kunna behålla sin identitet/roll i sitt sociala sammanhang.

*Praktiskt stöd* är något som brukar vara välkommet. Hjälper till exempel att handla, städa, tvätta, passa barn eller annan konkret hjälp. Detta blir samtidigt en emotionell bekräftelse (ibid.).

### 5.2.6 Meningskapade coping

Att sakna livsmening är något av de svåraste lidanden för en människa att befinna sig i. Mening i våra liv hämtar vi ur flera olika håll, framför allt i kärleksfulla relationer men även i arbete, intressen, kultur, natur, resor och religion. Mening kan också hämtas från basala ting såsom mat, dryck, sömn och frisk luft. Vad vi finner mening i beror på vår ålder samt vad människor runt omkring oss finner värdefullt (Lennéer Axelson, 2010).

Mening är något vi själva skapar och är beroende av våra känslor och uppfattningar vilka i sin tur är beroende av vad som är viktigt och värdefullt i livet (Brattberg 2008).

Man kan skilja mellan två olika former av livsmening; den ena handlar om den egna personliga utvecklingen och att få de egna behoven tillfredsställda och den andra handlar om altruism; att skapa ett livsinnehåll som även främjar andra och att medverka till en bättre värld (Lennéer Axelson 2010).

Omställning till en ny tillvaro efter exempelvis ett dödsfall underlättas om;

- man kan sätta in det lidande man känner i ett sammanhang och på så sätt förstå vad som har skett och varför.
- man kan bearbeta och integrera det som hänt till personliga erfarenheter som allt till trots känns meningsfulla inför den stundande framtiden.
- man kan få tillbaka eller finna nya livsvärden och engagemang.

Alla förluster innebär dock inte en meningsförlust. Det kan innebära en relationsförlust, men om en närstående dör i hög ålder eller efter en långtids sjukdom innebär det sällan en meningsförlust. Tillskillnad från när exempelvis föräldrar mister ett barn, vilket innebär en förlust som är svårt att jämföra med den tidigare nämnda (ibid.).

## 6. Bokpresentationer

Nedan följer presentationer av de barnböcker vi har valt. I de fall vi har funnit information om författaren till boken har även det tagits med.

### 6.1 Min farfar och lammen – Ulf Nilsson

Berättelsen handlar om Haralds farfar som efter en tids sjukhusvistelse plötsligt dör. De har några får tillsammans och de första lammen har just fötts. Vad ska hända med lammen nu? Och vad ska hända med farfar?

Boken består av två delar. Den ena är Haralds berättelse om när han som nioåring miste sin farfar. Den andra beskriver med enkla ord vad som händer i samband med en begravning från det ögonblick någon dör, till dess att livet börjar återgå till det vanliga både för barn och vuxna.

Den här boken har vi valt för att många begravningsbyråer ger den till familjer med barn när någon anhörig dött. På en del begravningsbyråer kan man också gå in och hämta boken kostnadsfritt vid behov. Vi tycker även att det är positivt att boken innehåller tips och råd till anhöriga hur man kan stödja barn i sorg och prata med dem om det som har skett och vad som kommer att ske.

### 6.2 Adjö, herr Muffin – Ulf Nilsson

I Ulf Nilssons bok får vi möta herr Muffin, ett gammalt marsvin som ser tillbaka på sitt liv. Han minns när han var ung, hans fru Victoria och hans sex små barn. Barnen är utflugna och Victoria är död sedan länge, hon blev stungen av ett bi på nosen när hon skulle lukta på en blomma. Herr Muffin bor i en upp och nervänd blå skokartong som ser ut som ett hus. Utanför huset finns det en brevlåda av papp där det ibland ligger en mandel eller en bit gurka. Herr Muffin börjar en dag att få brev i sin brevlåda som han tuggar sönder. Herr Muffin har en dag så ont i magen och benen att han inte orkar gå upp och en veterinär får komma på besök.

Ulf Nilsson är en svensk författare som har skrivit över 100 böcker, både bilderböcker, ungdomsböcker och vuxenromaner. Han säger att det är viktigt att det finns en mening med det man berättar och att berättelsen är verklighetsanknuten så att läsaren kan känna igen sig och identifiera sig med vad som händer i historien. Ulf Nilssons böcker handlar ofta om att bli bekräftad och att behärska sina egna rädslor genom att beskydda någon som är mindre och svagare (Bonnier Carlsen a).

Adjö, herr Muffin belönades 2002 med Augustpriset och finns tillgänglig på flera språk.

### 6.3 Adjö då, pappa! – Desirée Kemi-Wikzén

Adjö då, pappa! handlar om Jonna som mister sin pappa och all den sorg hon känner. Den är tydlig och konkret samt beskriver både familjens farväl vid kistan och hur begravningen går till.

Boken handlar också om Jonnas tankar och känslor. Hon är självklart ledsen, men med tiden blir hon också lite gladare och sorgen efter pappa blir mindre, men saknaden kommer alltid att finnas kvar.

Desirée Kemi-Wikzén är utbildad journalist och har skrivit mycket för tidningen Kamratposten och är därmed van att skriva för barn.

Idén till boken fick hon av en vän som berättade om hur hon och hennes barn tog farväl av barnens pappa. De hade ritat teckningar som de lade i kistan och också foton på sig själva. Desirée Kemi-Wikzén bestämde sig för att skriva samman berättelsen till en bok. (Bonnier Carlsen b).

#### **6.4 Flickan och kajorna - Riitta Jalonen**

I Flickan och kajorna får vi läsa om en flicka vars pappa är död. När flickans mamma går in på tågstationen för att köpa biljetter inför resan till deras nya hemstad står flickan under träden och tittar på kajorna samtidigt som hon minns sin pappa. Flickan minns tillbaka på hur det var när pappa levde och hur det var när hon kom tillbaka till skolan och berättade för sina klasskamrater att pappa dött.

#### **6.5 Grodan och fågelsången - Max Velthuijs**

En vacker höstdag hittar Grodan en koltrast som ligger alldeles stilla i gräset och inte sjunger mer. Haren förklarar att fågeln är död. Ankan, Grisen och Haren bestämmer sig för att begrava koltrasten. Alla känner sig berörda av det som skett men börjar strax leka igen. Grodan börjar förstå vad döden innebär – och hur härligt livet är.

Max Velthuijs har studerat på Konstakademien i Arnhem, Nederländerna och arbetat med att illustrera bokomslag, TV-reklam och tecknade filmer. Han har skrivit ett flertal böcker om Grodan och hans vänner. Många av böckerna har han lagt ner mycket tid på för att berättelserna ska kännas äkta och komma ifrån hjärtat.

Djuren i Grodan-böckerna har mänskliga egenskaper: Grodan är barnslig och naiv, Grisen är flitig, Haren är mer intellektuell än de andra och kommer med kloka råd, Ankan är vänlig men sensationslysten. Max Velthuijs själv identifierade sig mest med Grodan. Böckerna präglas av en värme, stillsam humor och en outtalad moral. Grodan-böckerna handlar ofta om filosofiska och existentiella ting, såsom kärlek, frihet, vänskap, samlevnad och död (Berghs förlag AB).

#### **6.6 Hej då, Farmor! - Anna Liikkanen**

Hej då, Farmor! handlar om Alma och när hennes farmor dör. Alma är både arg på sin farmor för att hon har gett sig iväg utan att säga adjö samtidigt som hon är ledsen för att farmor är död. Vi får följa med när Alma och hennes föräldrar åker till lasarettet för att ta farväl av farmor, när de går på farmors begravning och Alma får lägga en blomma på farmors kista.

Annu Liikkanen är journalist och författare. Det var när hennes eget barnbarn började fundera kring döden som idén till boken föddes.



Boken är lättsam och visar hela processen från det att farmor är sjuk tills hon blir en ängel.

### **6.7 Jordgubbspojken och Himmelspappan – Gunilla Stierngren**

Boken handlar om när Jordgubbspojkens pappa, Himmelspappan, dör. Historien börjar med att Jordgubbspojken föds och vi får sedan läsa om hur han växer upp och leker med sin pappa. De sparkar fotboll, läser sagor och pappan spelar dragspel för pojken, men pappan blir tröttare och tröttare och orkar snart inte leka mer. En dag berättar farfar att pappan inte andas längre. Vi får följa med när mamman och pojken går på begravning och sedan hur pojken hanterar förlusten av sin far.

Den andra halvan av boken är en handledning till personal inom förskola och skola. Handledningen ger råd till pedagoger om hur man kan stötta och möta ett barn i sorg. Den medföljer även en cd-skiva med sång och musik.

Författaren, Gunilla Stierngren, är psykoterapeut och arbetar med sorg och sorgebearbetning. Hon är även psalmförfattare och har skrivit texterna till skivans sånger.

Vi valde boken dels för att den innehåller en handledning till personal men också för att den är skriven av en psykoterapeut.

### **6.8 Jättebra Olga! – Kirsten Gjerding & Anna-Marie Helfer**

Jättebra Olga! handlar om en femårig flicka vars mamma är död. Olga bor tillsammans med sin pappa. Olgas pappa vet att Olga är ledsen men han vet inte hur han ska trösta henne. Olgas pappa svårt att orka med och Olga får vända sig till andra i hennes omgivning med sina frågor, bland annat Olgas mormor Ellen. Tillsist förstår pappa att de måste dela med sig av sin saknad och att det är på tiden att de pratar om mamma.

Anna-Marie Helfer arbetar som lärare och Kirsten Gjerding är grafisk designer och barnboksillustratör.

Boken handlar om en stark flicka med goda copingstrategier. Det är intressant att läsa om hur Olga själv hanterar sin sorg när pappan är alltför upptagen av sin egen sorg.

### **6.9 Superhjälten och Mirakelpojken – Petra Jonsson**

Superhjälten och Mirakelpojken handlar om Oscar, 6 år och Axel, 4 månader, och när deras pappa dör. Historien berättas i dåtid och vi får läsa om hur pappan var när han levde. Axel, eller Mirakelpojken som han kallas i boken, vet redan innan pappa dör att han kommer att bli kallad till ett evenemang ”där uppe”. En dag går pappans hjärta sönder och han får åka till sjukhuset och bli opererad. Pappan får sedan komma hem igen men tidigt nästa dag går hjärtat sönder ytterligare en gång. Den här gången kan inte läkaren laga pappas hjärta. En ängel kommer och knackar pappa på axeln och han får följa med honom till repetitionen inför det stora evenemanget där pappan ska vara med och sjunga.

Superhjälten och Mirakelpojken är en bok som riktar sig till barn och skrevs av Petra Jonsson efter att hennes man år 2006 dör i en hjärtinfarkt (Jonsson 2007a). Bokens illustrationer är gjorda av Oscar Jonsson, hennes son.

Boken berättar på ett rättframt och vardagligt sätt vad som sker i en familj när pappan dör i en hjärtinfarkt. Barnen är delaktiga och vi får följa deras tankar och känslor.

## **6.10 Vi gräver upp mormor! – Måns Gahrton**

Vi gräver upp mormor! handlar om syskonen Malva och Putte som förlorar sin mormor. Mormor ligger på sjukhus och barnen följer med sina föräldrar och hälsar på henne. Men snart orkar mormor inte med besök från barnen och de får stanna hemma. När barnen sedan inte får följa med på hennes begravning bestämmer de sig för att gräva upp mormor för att få säga adjö ordentligt. Mitt i natten beger de sig iväg till kyrkogården med spadar. Väl på plats dyker polisen upp och tar med sig barnen till polisstationen. Barnen berättar för polisen Kajsa om de många funderingar de har kring mormors död och vad det innebär att vara begravnen. Kajsa berättar och förklarar och tar med dem till mormors favoritplats så att de får säga adjö på riktigt.

Måns Gahrton har tidigare skrivit ett 40-tal seriealbum och böcker bl.a. om Eva & Adam och ”Alla barnen”-böckerna.

Vi gräver upp mormor! är en humoristisk bok som berättar om de båda syskonen och deras stora nyfikenhet. Malva och Putte gör sitt bästa för att förstå och normalisera en händelse som de inte förstår och de vuxna inte lyckas förklara. I boken ser vi många exempel på barns fantastiska motståndsförmåga och påhittighet.

## **7. Resultat och analys**

Nedan följer analys och resultat av vår studie om hur barns sorg skildras i litteratur för barn. Både resultat och analys är uppdelade i teman.

### **7.1 Pappa dör först**

Vårt urval av böcker har visat sig följa SCB:s statistik som visar att det är främst pappor som avlider under barns liv. I våra valda böcker är det 4 pappor som dör. De andra böckernas dödsfall är en mamma, farmor, mormor, farfar, husdjur och djur.

Vem som har dött, dvs. hur väl barnet har känt den som dör och hur nära och betydelsefull relationen har varit påverkar enligt Jarratt (1996) barnets reaktioner vid ett dödsfall. Dyregrov (1990) menar att det är föräldrarnas död, barnets viktigaste anknytningspersoner, som skapar de mest långvariga och starkaste reaktionerna hos ett barn.

I de flesta böckerna har berättelsen börjat med att den anhörige är sjuk och vi har sedan fått följa processen därifrån.

## 7.2 Att vara död eller sova

I flertalet av de böcker vi studerat väljer författarna att använda ordet död för den person som avlidit.

I Min farfar och lammen står det:

- Han är död, sa mamma till mig. Vi måste förstå att Harald är död.  
(Nilsson 1999, sid.7).

Att använda ord som även har en annan betydelse än att vara död i samtal med barn kan vara förvirrande för barnet. Björklund och Eriksson (2000) påpekar att det är viktigt att undvika metaforer. Både barnen i "Vi gräver upp mormor" och sonen i boken "Jordgubbspojken och Himmelspappan" har fått förklarat för sig att deras anhörige sover. Detta kan skapa stor oro hos barn både när de själva och andra ska sova.

I flera böcker har vi stött på andra benämningar för död. I "Vi gräver upp mormor" skriver författaren:

- Hon bara somnade, sa mamma. Det var så fridfullt. (Garthon 1998, sid.8).

Att tala om att den döde är på två ställen samtidigt är förvirrande för barnet, ett exempel på det finner vi i "Jordgubbspojken och Himmelspappan":

Bara ligga där under blommorna och sova på ett märkligt vis. Samtidigt som han var i himlen. (Stierngren 2009, sid.24).

Dyregrov och Hordvik (1995) skriver att mindre barn har svårt att förstå abstrakta förklaringar. Att som i exemplet ovan berätta för pojken att pappan både är begravd i marken och är i himlen blir mycket förvirrande för barnet.

## 7.3 Att prata om det hemska

Copingteorin talar om vikten av socialt stöd och framförallt då emotionellt stöd, vilket är den vanligaste formen, som är behövligt i alla former av kriser och sorg. Emotionellt stöd innefattar samtal med närstående där mötet sker med omsorg och förståelse, engagemang samt uppmuntran och bekräftelse. Via det emotionella stödet förebyggs ensamhetskänslor samt att självkänsla, trygghet och hopp förstärks (Lennéer Axelson 2010). Dyregrov (1990) menar att om ett barn som mist en anknytningsperson tas hand om av den kvarvarande föräldern eller en annan nära vuxen bidrar det till att lindra de svåra konsekvenser som det har för barnet.

Det är jag som är Alma. Jag har en farmor som är död. Jag vet det. För i går kom pappa och sa att farmor hade dött under natten. (Liikkanen 1997, sid.1).

I flera av barnböckerna är det en närstående som berättar och samtalar om dödsfallet med barnet vilket då enligt copingteorin lindrar barnets ensamhetskänslor något och inte skadar barnets självkänsla lika illa.

I några av böckerna är det även andra som samtalar med barnet. I "Jättebra, Olga!" pratar Olga bland annat med en kvinna på bussen och i "Vi gräver upp mormor" samtalar barnen med polisen Kajsa.

- Calvados är en fin katt! ler kvinnan. Och så klarar den sig själv.
- Jag klarar mig också själv, säger Olga och tittar på kvinnan. – Min mamma är nämligen död och jag vet inte var hon är nu. Kvinnan tittar på Olga med ett varmt leende.
- Jag tror att när man dör så sover man under marken, fast i en kista. Sedan blir man till jord som det kan växa en massa fina blommor i. (Gjerding & Helfer 2010, sid.20).

- Vad händer när man blir en döing, Kajsa? säger Putte med munnen full av kex.
- Det är inte många som har träffat nån som har dött. Dom som dör brukar inte komma tillbaka och berätta för dom som fortfarande lever hur det är att vara död. Det är därför folk tror så många olika saker. (Gahrton 1998, sid.63).

En del i copingteorin är socialt stöd i form av kognitivt stöd, vilket består av kunskap, information, vägledning, feedback och problemlösning. Enligt Lennéer Axelson (2010) är det vanligtvis nödvändigt med nya färdigheter och kunskap. Detta skaffar sig barnen i böckerna genom att samtala och ställa frågor.

I "Jättebra, Olga!" förstår inte hennes pappa att de behöver dela saknaden efter mamman och samtala om hennes död med varandra så Olga får i början av boken hantera sorgen själv.

Han kramar om Olga och vet att hon är ledsen. Men han vet inte hur hans ska trösta henne (Gjerding & Helfer 2010, sid.18).

Olga hanterar saknaden efter sin mamma t ex genom att prata med personer i sin omgivning. Vi kan här se att Olga får hjälp av andra människor i sin omgivning med att hantera sin sorg efter mammans död. Olgas copingstrategi är att hon söker socialt stöd hos andra när hennes pappa inte riktigt klarar av att ge henne det.

## 7.4 Barns sorg är randig

Både barn och vuxna tar in verkligheten bit för bit och växlar mellan att acceptera det som har hänt och förneka det. Barn sörjer på sitt sätt och sorgen kan ta många uttryck. Genom sin lek bearbetar de vad som sker i deras liv. Man kan säga att barns sorg är randig – den kommer och går. I barndomen är vår fysiska och psykiska utveckling så intensiv att barn inte kan ta en paus i livet för att sörja som vuxna gör (Dyregrov & Hordvik 1995).

Nedan kommer vi att redovisa en del av de reaktioner vi har sett i våra valda barnböcker.

Ett barn med trygg anknytning är bättre rustat för att hantera förluster och separationer. De brukar ha lättare för att både be om hjälp och själva tillgodogöra sig stöd från omgivningen (Lennéer Axelson 2010).

Malva ser en mås när de är i skogen för att ta farväl av sin mormor. Hon känner att det är något speciellt med måsen och nästa dag på stranden ser hon den igen:

- Du kommer och hälsar på, va? viskar Malva. Måsen säger inget. Fast den rör på huvudet en liten aning. Malva tycker att det kan vara en liten nickning. (Gahrton 1998, sid.88).

Tamm och Granqvist (1994) skriver att barn upp till fem års ålder har skiftande uppfattningar om dödens varaktighet. Ofta tror de att den döda kan återvända. Vid ca sex år börjar barnet förstå att den som har dött inte kan återvända.

I "Vi gräver upp mormor" har barnen först svårt att tro på att mormor är död. Huntley (1996) menar att förnekelse inte är en ovanlig reaktion när ett barn förlorar en närstående. Beskedet om att någon har dött är ofta en chock, för såväl vuxna som barn, och det kan vara alltför svårt att ta in och acceptera. Då är det vanligt att man skjuter undan det för en tid. Enligt Dyregrov (2007) är förnekelse en av de vanligaste direkta reaktionerna av ett dödsfall. Framförallt när det gäller äldre barn. Vid förnekelse håller man det smärtsamma på avstånd. Även Jarratt (1996) menar att förnekandet ger lindring, om än tillfälligt, och att det ger barnet en paus i sorgearbetet. Det kan i vissa fall vara omöjligt för barnet att sörja sin förlust vid tillfället för själva dödsfallet. De kan då förneka döden på grund av att de inte klarar av att sörja. Små barn har svårt att förstå dödens innebörd och en del barn får inte det stöd de behöver. Om sorgen inte bearbetas och barnet inte uttrycker sina känslor kommer dessa att lösas ut någon gång i framtiden och då kommer barnet att få hantera och konfrontera den tidigare undertryckta sorgen (ibid.). Förnekelsen kan ge en fristad åt barnet från känslan av förlust och övergivenhet som en närståendes död kan medföra (Huntley 1996).

Malvas plan är att de gräver upp mormor så fort det någonsin går. Det är svårt nog. Sen kommer det allra svåraste. Att få liv i mormor igen

- Hoppas bara att mormor är hungrig nu, säger Putte och får upp en liten tuva med sin spade. [---]

- Allt jag vet är att vi måste försöka få i mormor av livsmedlet. På nåt sätt måste vi det, och om det funkar så slutar hon att vara död. Okej?

- Okej, säger Putte. (Gahrton 1998, sid.32-34).

Enligt Dyregrov (2007) är ångest den vanligaste reaktionen hos ett barn efter ett dödsfall. Det är rädslan över att förlora även den andra föräldern som skapar mest ångest hos barnet. Barnen är mer rädda för att något ska hända den andra anknytningspersonen än att de själva ska drabbas av något. Rädslan blir mer intensiv om föräldern blir sjuk, framförallt om symtomen och sjukdomen påminner om den döde (ibid.). Barnets rädsla inför att ett nytt dödsfall ska inträffa kan yttra sig genom att barnet kräver försäkringar om att den efterlevande föräldern ska vara försiktig (Dyregrov 1990).

Barn, tillskillnad från vuxna, har väldigt liten erfarenhet av att förlora någon de är beroende av och är särskilt sårbara då de är beroende av andras omvårdnad i den omfattningen att de kan dö utan den (Jarrett 1996). Barnens tanke om att de själva kan dö blir starkare under ungdomstiden (Dyregrov 2007).

I "Superhjälten och mirakelpojken" uttrycker Superhjälten sig så här;

- Mamma... Vad gör jag om du också dör?
- Älskade vän! Jag lovar att jag ska göra mitt allra bästa för att leva så länge det bara går. Det är allt jag kan säga. (Jonsson 2007, sid.25-26).

Barn är beroende av sina föräldrar för att överleva och här kan vi se att Superhjälten är rädd för att även hans mamma ska dö. Rädslan för att mamma ska försvinna som pappa skapar oro och funderingar kring vad som ska hända honom om han inte har någon anknytningsperson kvar som tar han om honom. När ett barn mister den ena av sina anknytningspersoner blir den andra än viktigare.

Dyregrov (2007) menar att dröja sig kvar vid minnen kan ge barnet lindring i den saknad de känner efter den döde. I "Flickan och kajorna" tittar flickan på ett fotografi av sin pappa och detta kan ses som ett sätt att minnas honom och att dröja sig kvar i minnen. Ett annat exempel ur samma bok är när flickan tänker på sina minnen:

Man glömmer inte ett minne fast man inte hela tiden skulle tänka på det. Det lever inuti en och följer en. Minnet tar aldrig slut. Om minnet var en lek skulle den aldrig upphöra, även om man blev tvungen att samla ihop leksakerna mitt i allt för att gå och äta. (Jalonen 2004, sid.13).

Att lägga sig i mammas eller pappas säng eller överta dennes stol vid kan enligt Dyregrov (2007) vara ett sätt för barnet att skapa en närhet till den döde. På detta sätt kan saknaden tillfälligt lindras genom närheten som detta ger. Barns olika sätt att söka närhet till den avlidne pekar alltsomoftast på smärtan i att ge upp det som förlorats och tillåter barnet att ta in förlusten bit för bit (ibid.). Det kan vi se exempel på i "Flickan och kajorna":

Jag får gå och lägga mig bredvid mamma precis när jag vill. Pappas del av sängen är min. (Jalonen 2004, sid.38).

Längtan brukar visa sig som konstanta tankar på den döde, känsla av den dödes närvaro, verklighetstroga drömmar och tydliga minnen. Många kan tycka sig se, höra eller prata med den döde. Det upplevs ofta som positivt och är ett sätt att hålla kvar den döde. Längtan visar sig också genom att den kvarvarande personen inte vill flytta från det gemensamma hemmet eller göra sig av med några av den dödes ägodelar. Behov av att sova i den avlidnes säng, ofta besöka graven eller minneslunden och hopp om återförening på andra sidan är också uttryck för längtan (Parkes 1974). Dyregrov (2007) skriver om att visa vrede och ilska är ytterligare en vanlig reaktion och Tamm (1996) menar att det är känslan av övergivenhet, ensamhet och ouppfylld längtan efter den döde som skapar denna vrede. Barnets ilska kan rikta sig mot den som har dött för att denne har svikit eller lämnat barnet (ibid.). Barn som sörjer att en person de älskar har dött känner ofta vrede. Denna vrede kan komma av barnets känsla av hjälplöshet eller känslan av att ha förlorat kontrollen. I allmänhet vänder barn sin vrede utåt (Huntley 1996).

I "Hej då, Farmor!" blir Alma arg på sin farmor för att hon har lämnat Alma utan att säga hej då och detta är ett exempel på den typ av vrede som både Dyregrov (2007) och Tamm (1986) talar om.

- Men ibland när jag kommer att tänka på att farmor gett sig iväg så där utan att säga adjö, blir jag så arg att det känns alldeles svart inuti mig – jag blir så arg att det gör ont! (Liikkanen, 1997, sid.13).

Det är viktigt att som vuxen tillåta att barnet är argt och att förklara att ilska är en naturlig känsla när någon har dött (Dyregrov & Hordvik 1995).

Att barn själva tar på sig skulden för en anhörigs död är en reaktion som kan yttra sig hos barnet. Huntley (1996) skriver att barnet på något sätt kan få för sig att genom ha sagt, tänkt eller gjort något som skulle ha orsakat dödsfallet. Dyregrov (2007) menar att det är utifrån barns magiska tankesätt som man för det här resonemanget och att barn då lättare tror att deras egna känslor, tankar och handlingar är en bidragande orsak till det som har hänt. De kan också lägga skulden på sina föräldrar. Självförelöser kan komma från vad som hände i sista mötet med den som dött och vad man sagt eller inte sagt till den som dött samt på saker barnet inte gjort och skulle velat göra (ibid.) Barnet kan tro att om det hade varit ett snällare barn och bråkar mindre hade föräldern inte behövt dö (Tamm 1986). Exempel på det kan vi finna i “Adjö då, Pappa!”:

- Men tänk om pappa dog för att jag en gång blev så arg på honom och tänkte att han lika gärna kunde dö. (Kemi-Wikzén 2005, sid.46).

Jonna tänker att hon skulle ha något med sin pappas död att göra och det är ett exempel på det magiska tänkandet som barn kan ha. Jonna känner skuld och beskyller sig själv för pappans död.

Det är svårt för barn att sätta ord på de här känslorna och det är därför viktigt att försiktigt fråga dem om deras tankar och funderingar (Dyregrov & Hordvik 1995).

## 7.5 Begravning som bearbetning

I flera av de barnböcker vi har läst har barnet fått vara delaktig i ritualer kring dödsfallet och även närvara på begravningen. I Tamm och Granqvists FoU-rapport (1994) påtalar de vikten av att låta barn vara delaktiga för att ge dem en chans att hantera och bearbeta de känslor de känner kring det som har skett. Mycket forskning, t ex Lennéer Axelson (2010), talar om vikten av att låta barn närvara på begravningar. Förutsatt att det finns vuxna med vid deras sida. Man inte ska undanhålla döden eller avskedet för barnet. Dyregrov (1990) menar att barns sorgearbete bör ha samma möjlighet som de vuxnas och därför är det bra om barnen får medverka vid begravningen och efterföljande minnesstund. Begravningar bidrar även till att barnet får ta avsked av den döde på ett konkret sätt, förhindrar fantasier, minskar överklighetskänslor hos barnet samt att det stimulerar barnet till att uttrycka sina känslor kring förlusten (ibid.).

- Vi måste begrava honom, sa Haren. Där borta, nedanför kullen. De hjälptes åt att göra en bår och bar fågeln till ängen. De grävde en djup grop i marken.
  - Han sjöng så vackert för oss hela sitt liv, sa Haren. Nu har han förtjänat att få vila.
- Mycket försiktigt la de den döda fågeln i gropen. Grodan kastade blommor över den, och sedan täckte de över fågeln med jord. Till slut la de en vacker sten ovanpå. (Velthuijs 1991, sid.13-18).

I boken ”Vi gräver upp mormor!” pratar syskonen Malva och Putte om mormors begravning. Malva förklarar hur man gör på begravningar. Putte frågar varför man gräver ner personer som har dött:

- Men varför gör man så? envisas Putte.
- Det kan inte Malva svara på. Men innan de går hem gör de ett hål i sanden intill det stora sandlottet som Malva byggt alldeles själv [...] och där släpper de ner pissmyran. Sen sjunger de ”Imse vimse spindel” (eftersom ingen av dem kan någon bra sång om en pissmyra), och fyller hålet med sand.
- Nu fick han i alla fall en hederlig begravning, säger Malva, för så har hon hört att man säger. (Gahrton 1998, sid.10-12).

Det är vanligt att barn i olika åldrar leker begravning. För dem är det ett naturligt sätt att processa det som sker runt omkring dem. Det är därför viktigt att man inte hindrar barnen när de leker eller målar. Barn som är med om en dramatisk förlust kan ofta upprepa det som de har varit med om i sin lek (Dyregrov & Hordvik 1995).

## 7.6 Att få stöd från vänner

Stöd från klasskamrater, lärare och vänner har visat sig ha stor betydelse och det är viktigt att involvera även de systemen. Att förlora en förälder eller annan nära anhörig är en stor förändring i ett barns liv. Kontinuitet är viktigt och man bör undvika större förändringar i tillvaron i samband med en separation (Dyregrov 2002).

I ”Adjö då, pappa!” dör Jonnas pappa på våren innan sommarlovet ska börja. Jonna återvänder inte till skolan förrän till hösten. När sommarlovet börjar närma sig sitt slut är hon nervös för hur skolstarten ska bli. Vet de andra klasskamraterna om att hennes pappa är död? Mormor, mamma och Jonna beger sig till skolan några dagar innan första skoldagen för att prata med klassläraren. Läraren säger:

- Jag pratar med klassen på måndag och var och en får ett veckobrev med sig hem. Så får deras föräldrar också veta det som hänt med din pappa, sa Margareta. Och så kommer du på onsdag. Känns det bra? frågade hon och vände sig mot mig. [...] - Vi bestämmer att du får gå ut ur klassrummet så mycket du vill, fortsatte hon. Om du känner att du blir riktigt ledsen kan du bara gå in på toa. (Kemi-Wikzén 2005, sid.51-52).

Första skoldagen stannar Jonna hemma för att lärarinnan ska kunna informera de övriga klasskamraterna om vad som har hänt med Jonnas pappa. Samma dag ringer det på dörren hemma hos Jonna och utanför står lärarinnan och två klasskamrater.



De har med sig brev, teckningar och presenter från barnen i klassen. Jonna känner stort stöd och dagen efter beger hon sig till skolan.

Det var kul att komma till skolan för då var allt som vanligt. Ibland gick det hela dagar utan att jag tänkte på pappa en sekund, och det kändes faktiskt skönt. Jag behövde inte gå på toa och gråta en endaste gång, faktiskt. Jag gjorde som mormor sagt – sparade gråten tills jag kom hem. (Kemi-Wikzén 2005, sid.56).

Både Månsson (2004) och Lennéer Axelsson (2010) skriver att vänskap är viktigt. Vänskap är en ovärderlig resurs då vänner inte lever sitt vardagliga liv tillsammans och vänskapen ger en kombination av starkt ömsesidighet och inbyggd distans. Vänner är ofta tålmodiga stödjare efter förluster (ibid.). Månsson (2004) skriver i sin uppsats att hos barnen i de böcker hon studerat framgår ett behov av att ha vänner men att vänskapsrelationerna efter ett dödsfall kan förändras då det inte är ovanligt att barn kan reagera genom att dra sig undan.

## 7.7 En ängel i himlen

I flertalet av de böcker vi har med i vår studie tas religiösa teman upp såsom att den döde är en ängel eller finns i himlen. I de böcker som tar upp religiösa teman skulle man kunna se detta som en typ av meningsskapande coping. Att den som har dött antingen är en ängel eller finns i himlen ger en slags mening med att personen har dött. Det kan också innebära en känsla av att man kommer att mötas igen.

Meningsskapande coping är något som man talar om inom copingteorin. Lennéer Axelsson (2010) menar att man genom bl. a religion kan finna mening i sitt liv. Genom meningsskapande coping kan man sätta in lidandet man känner i ett sammanhang och på så sätt förstå vad som har hänt och varför.

I boken ”Hej då, Farmor!” tror Alma att hennes farmor är i himlen och är en ängel.

- Min farmor är i himlen! För det är ju där som farfar sitter och resonerar med Gud. Det brukade farmor säga. Och min farmor, hon ljög aldrig. (Liikkanen 1997, sid.12).

Hennes farmor har tidigare talat om för henne att farfar finns i himlen och därför tror Alma att även farmor är där. Att farmor är en ängel och finns i himlen skulle ur ett copingperspektiv då kunna skänka Alma en mening med farmors död. Att farmors död får en mening bidrar till att Alma lättare kan hantera sin sorg. På sista sidan i boken får vi se när Alma vinkar adjö åt sin farmor som sitter på ett moln.

Ett annat exempel på religiös koppling är änglar.

Superhjälten och Mirakelpojken hade förstås en Pappa också. [---] Det var bara ett litet problem. Pappan var som en Ängel. (Jonsson 2007, sid.5-7).

Att Superhjältens och Mirakelpojkens pappa är en ängel i himlen kan ses som en form av meningsskapande coping. Precis som vi kan se att det ger Alma en mening med att hennes Farmor är i himlen kan även tanken på att deras pappa är en ängel ge Superhjälten och Mirakelpojken en mening med pappans död.

## 8. Slutreflektion

I början när vi sökte litteratur ville vi främst ha böcker om föräldrar som avlidit, vi upptäckte ganska snart att det var svårt att finna. Vi vidgade vår sökning så att den innefattade även mor- och farföräldrar. Från början tänkte vi att det kunde bero på att författarna var rädda för att skriva böcker där barns primära anknytningsperson avlidit. När vi sedan tog del av SCB:s statistik såg vi att det i Sverige främst är pappor som avlider. Vi kan dock inte säga att det har någon del i författarnas val av avlidit person. Kanske har författarna tagit del av statistiken och utgått ifrån den men det kan vi inte med säkerhet uttrycka oss om.

Vi tänker att det också är mycket möjligt att författarna utgår från händelser i sin egen verklighet. I tre av böckerna (Superhjälten och Mirakelpojken, Adjö då, pappa! och Hej då, farmor) berättar författarna att böckerna har en koppling till dem själv.

I flertalet böcker framkommer både olika reaktioner hos barnen samt olika typer av copingstrategier som barnen använder sig av. Vi tycker att det är bra att böckerna tydligt visar det och att barn genom en bok kan få ta del av hur andra barn kan reagera och agera. Däremot så kan det alltid tas upp fler reaktioner men det är kanske inte möjligt att göra detta inom ramen för en barnbok med tanke på utrymmet. I flera böcker är barnen ledsna och känner saknad efter den som har dött. Däremot finner vi att det inte är lika vanligt att till exempel visa ilska och vrede över att ha blivit lämnad kvar av den som har dött trots att detta är en vanlig reaktion.

I tidigare kapitel skriver vi att Björklund och Eriksson (2000) menar att barn har olika förståelse av döden beroende av deras ålder samt deras erfarenhet. I de böcker vi har med i vår undersökning framkommer inte hur gamla barnen är – varken med deras ålder eller vilken skolklass de går i. Vi tycker att det är lite underligt med tanke på att barn inte är homogena individer. Ett barn på ett år har inte samma förståelse som ett barn på exempelvis åtta år. Skillnad i barnets förståelse leder till andra reaktioner vid ett dödsfall. Att göra barnen ålderslösa i böckerna tänker vi även kan påverka den igenkänning som barnet annars möjligtvis skulle kunna känna med barnet i boken. Det kan vi dock med säkerhet inte säga. Vi har heller inte kunnat finna vilka åldrar böckerna riktar sig till. Att göra barnen ålderslösa tänker vi gör att barnen objektifieras och inte ses som egna och unika individer utan som en grupp. De ses som objekt snarare än de subjekt de faktiskt är.

I böckerna vi studerat varierar det om dödsfallet har skett innan berättelsens början eller om det sker under historiens gång. Huruvida de olika barnen i böckerna går igenom alla de sorgefaser som Cullberg (2006) talar om ser även det lite olika ut och är inte så tydligt. När Harald springer ut från sjukhuset efter att ha fått reda på att hans farfar har avlidit kan det kanske vara en initial chock. Eller när barnen i böckerna reagerar med gråt eller ilska kan det vara tecken på att de befinner sig i reaktionsfasen. Något som vi finner i de flesta böckerna är dock att alla barnen på något sätt har gått vidare och att de då har trätt in i antingen bearbetnings- eller nyorienteringsfasen. De flesta böcker i vår studie innehåller lyckliga slut. Barnet visar på något sätt att de har tagit till sig att den döde är borta och det framkommer i böckerna att barnen har börjat gå vidare.

Det är möjligt att det har blivit såpass normaliserat att samtala om religiösa inslag såsom änglar och himlen att det idag inte kopplas till religion alls. Från början har vi sett resonemang om himlen, änglar och paradiset som en direkt religiös

koppling, men om den vedertagna innebörden är likadan som vår kan vi omöjligt fastställa. Vi anser att barnlitteratur inte borde ha någon form av politisk eller religiös koppling, vilket skulle ge både barnet och den som läser boken större frihet att själva bilda en uppfattning om huruvida man vill tala om Gud eller andra religiösa ting när någon har dött.

Att delta i olika ritualer, såsom begravning, talar tidigare forskning om som en viktig del i barnens sorgearbete. I de allra flesta böcker får också barnen närvara på begravningen. Att barn får läsa böcker som innehåller begravningsritualer tycker vi är en god förberedelse inför när de själva ska delta i en begravning.

Bergh & Bergius (2003) skriver att de anser att Bibliotekstjänst har stor möjlighet att påverka vilka böcker om död och sorg som finns tillgängliga att låna i och med att de rekommenderar böcker till bibliotek och skolor. För vår del kan dettas ses som intressant då flera av de böcker vi har valt till vår studie har funnits i bibliotekens temahyllor. Det påverkar även vilka böcker som anhöriga till barn som förlorat en förälder kommer i kontakt med.

Bokens titel kan även den ha en inverkan på vilka böcker man kommer i kontakt med. En del titlar avslöjar inte alltid vad boken handlar om. Att exempelvis "Flickan och kajorna" handlar om en flicka vars pappa är död kanske inte är direkt tydligt.

I Gunilla Stierngrens bok "Jordgubbspojken och Himmelspappan" finner vi att hon använder sig av både metaforer och abstrakta förklaringar när hon skriver om pojkens förståelse för det inträffade. Det förvånade oss båda eftersom Stierngren är psykoterapeut med inriktning på sorg och sorgbearbetning. Skriver man en bok som är tänkt att användas i sammanhang där barn känner någon som har avlidit tycker vi det är viktigt att författaren skriver på ett verklighetstroget sätt.

I Sverige har vi idag ett tämligen omfattande skyddsnet som staten och samhället står för. Stöd för människor som behöver det finns i stor omfattning att tillgå. Om ett barn har en föräldrar som exempelvis missbrukar eller en förälder som misshandlar dem så kan samhället finnas där med stöd. Även om hjälpen främst är till för de vuxna. Men det finns lagstiftning för att se till barns bästa, till om med att omhänderta barn om det finns fog för det. Stöd från samhället förekommer oftast när en familj eller individ har en problematik eller visar ett avvikande beteende. När någon dör är stödet från samhället till de anhöriga inte lika självklart. Döden är en privat familjeangelägenhet och något som vi alla kommer vara med om. Att ha en död förälder anses varken vara ett problem eller ett avvikande beteende. Hjälpen och stöd till familjer och barn i sorg är inget som staten och samhället bidrar med.

Men det finns mycket vi kan göra för ett barn i sorg. Ett enkelt och naturligt sätt är att läsa för sina barn. Idag finns det böcker om allt mellan himmel och jord. Förutom de böcker vi har valt ut till vår uppsats om död har vi också kommit i kontakt med böcker som handlar om skilsmässor, krig, psykiska sjukdomar, självmord, mobbning, våld och mycket annat. Det finns bilderböcker, kapitelböcker samt sagor och de finns på många olika språk.

Att läsa för sina barn ingår redan i många familjers vardag. Om något händer i en familj kan det vara svårt som vuxen att veta hur man ska prata med sitt barn – var börjar man och vad säger man? Att låna en bok på biblioteket och läsa för eller tillsammans med sitt barn kan hjälpa en att finna orden. Barnet kan få förståelse för att det finns andra som befinner sig i samma situation och du som vuxen får en

ingång till att börja prata med ditt barn. Som förälder har man något att stödja sig på i samtalet och i en välskriven bok kan barn få en förklaring på vad döden är och innebär. Det finns inte ett rätt sätt att berätta för barn om något hemskt som sker i deras omvärld.

Att som kvarvarande förälder samtala om det som skett eller kommer att ske kan vara mycket svårt. Föräldern sörjer själv den som dött och att samtala om svåra saker såsom död är jobbigt och obehagligt. Därför kanske man drar sig för det och i slutändan kanske man inte talar om det alls. Men det är viktigt att försöka prata om det och det är de vuxna som bör ta första steget. Däremot ska man inte tvinga barnet att prata om det som skett om barnet själv inte vill. Tala om för barnet, mer än en gång, att du som vuxen finns där att prata om barnet undrar över något eller har frågor kring det som skett. Lyssna och svara på barnets frågor - barn är tillräckligt mogna att prata om det de frågar om. Var noggrann med att svara på det som barnen frågar – varken mer eller mindre. Att inte prata om vad som har hänt kan vara jobbigt för barnet då frågor och funderingar lätt uppstår.

Men viktigast av allt tänker vi är att barnen får lov att dela sin sorg med någon.

Att dela sin sorg gör den lättare att bära.

## 8.1 Framtida förslag

Under uppsatsen gång har det dykt upp tankar kring hur vidare undersökningar kring barn, död och sorg skulle kunna utformas. Att förlora en förälder eller annan anhörig genom dödsfall är en form av förlust för barnet. Att studera andra typer av förluster är något vi har funderat över. Exempelvis hur det är som barn att förlora en nära vän? Att en vän dör tänker vi skulle kunna ta sig andra uttryck hos barnet. Om vännen är jämnårig skulle det kunna väcka tankar och känslor hos barnet kring hans eller hennes egen död. Vi tycker att det skulle vara intressant att se studier kring hur de tankar och känslor som barnet har tar sig uttryck.

Några barnböcker som handlar om när ett barns vän dör har vi inte stött på när vi letat material till vår uppsats.

Vi skulle också vilja att det skrevs fler barnböcker som integrerar mer varierande känslor och inte minst sådana som är tabubelagda, t ex aggressivitet och skuld. Sådana reaktioner har vi endast funnit i ett fåtal av våra valda böcker.

## 9. Referenser

- Björklund L & Eriksson B (2000): *Barnet i mötet med livets mörka sidor*. Verbum. Stockholm
- Bergh, A-M & Bergius, E (2003) *Döden i barnlitteratur - En studie grundad på ett av Bibliotekstjänsts temaregister*. Bibliotekshögskolan, Biblioteks- och informationsvetenskap. Borås
- Berghs Förlag AB ”Max Velthuijs” (elektronisk)  
<<http://www.berghsforlag.se/index.php?p=up&id=Max@Velthuijs>> (2011-11-16)
- Bonnier Carlsen (a) ”Författarpresentation: Ulf Nilsson” (elektronisk)  
<<http://www.bonniercarlsen.se/Upphovsman/Forfattarpresentationssida/?personId=11847>> (2011-11-16)
- Bonnier Carlsen (b) ”Författarpresentation: Desirée Kemi-Wikzén” (elektronisk)  
<<http://www.bonniercarlsen.se/Upphovsman/Forfattarpresentationssida/?personId=20905>> (2011-11-16)
- Borg, M (2008) *Samspel i terapi - en teoretisk beskrivning av barns samspelsutveckling; i relation, i lek och i behandling*. Institutionen för klinisk vetenskap, Psykoterapeututbildningen barn och föräldrainriktning. Umeå
- Bowlby, J (1969): *Attachment and Loss Volume 1: Attachment*. Random House. London
- Bowlby, J (1989): *A Secure Base – Clinical applications of attachment theory*. Tavistock/Routledge. London
- Brattberg, G (2008). *Att hantera det ohanterbara: om coping*. Stockholm: Värkstaden
- Bryder, T (1985). *Innehållsanalys som idé och metod*. Åbo: Akad.
- Broberg A, Risholm Mothander E, Granqvist P & Ivarsson T (2009): *Anknytning i praktiken – tillämpningar av anknytningsteorin*. Natur och Kultur. Falkenberg
- Cullberg, J (2006). *Kris och utveckling: en psykodynamisk och socialpsykiatrisk studie*. 5. utg. Stockholm: Natur och kultur
- Danielsson, M (2003). *Rut & Knut tittar ut på liv och död: änglar och navelsträngar*. Stockholm: Rabén & Sjögren
- Dyregrov, A (1990). *Barn i sorg*. Lund: Studentlitteratur
- Dyregrov, A & Hordvik, E (1995). *Barns sorg: några råd till familj och vänner*. 1. uppl. Stockholm: Rädda barnen
- Dyregrov, A (1997). *Barn och trauma*. Lund: Studentlitteratur
- Dyregrov, A (2002). *Katastrofpsykologi*. 2.uppl. Lund: Studentlitteratur

- Dyregrov, A (2007). *Sorg hos barn: en handledning för vuxna*. 2. [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur
- Dyregrov, A (2009). *Att ta avsked: ritualer som hjälper barnet genom sorgen*. Stockholm: Gothia
- Esaiasson P, Gilljam M, Oscarsson H & Wängnerud L (2004). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Norstedts juridik
- Forman, S G. (1993). *Coping skills interventions for children and adolescents*. 1st ed. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers
- Foster, S (1990). *Barn, död och sorg: om barn i sörjande familjer*. Stockholm: Norstedt
- Frydenberg, E (red.) (2002). *Beyond coping: meeting goals, visions, and challenges*. Oxford: Oxford University Press
- Fälldin, A-M & Pokela, J (2007) *Barn i sorg - Hur leken kan hjälpa barn att bearbeta sorg*. Institutionen för samhälls- och beteendevetenskap, Lärarutbildningen. Mälardalens Högskola
- Gahrton, M (1998). *Vi gräver upp mormor!*. Stockholm: Rabén & Sjögren
- Gjerding, K & Helfer, A-M (2010). *Jättebra Olga!*. Solna: Turbine
- Halvorsen, K (1992). *Samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur
- Huntley, T (1996). *Du, barnet och sorgen*. Örebro: Libris
- Jalonen, R (2004). *Flickan och kajorna*. Helsingfors: Söderströms
- Jarratt, C J (1996). *Barn som sörjer - att hjälpa barn att klara av separationer och förluster*. Göteborg: Slussen
- Jonsson, P (2007a) ”En bok för små och stora om sorg och saknad: Superhjälten och mirakelpojken”. (elektronisk) POAFörlag <<http://www.poaforlag.se/su.html>> (2011-11-16)
- Jonsson, P (2007b). *Superhjälten och mirakelpojken*. Hortlax: POA förlag
- Kemi-Wikzén, D (2005). *Adjö då, pappa!*. Stockholm: Bonnier Carlsen
- Kvale, S & Brinkmann, S (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Lazarus, R S. & Folkman, S (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
- Lennér-Axelsson, B (2010). *Förluster: om sorg och livsomställning*. Stockholm: Natur & Kultur
- Liikkanen, A & Andersson, L (1998). *Hej då, farmor!*. Helsingborg: Interterras.
- Moen, C (2005) ”Bowlby, anknytningstest och bortom Bowlby – Om barnets bedömning av omvårdnaden”. *ABC tidning*, 0508.

- Månsson, S (2004): *Vi ses i Nangijala - En studie om hur döden framställs i ett urval barnböcker*. Socialhögskolan, Socialt arbete med barn och unga. Lunds Universitet
- Nilsson, U (1999). *Min farfar och lammen: en berättelse*. Stockholm: Sveriges begravningsbyråers förbund
- Nilsson, U (2002). *Adjö, herr Muffin*. Stockholm: Bonnier Carlsen
- Newth, E (2006). *Varför dör man?*. Stockholm: Alfabeta
- Olsson, H & Sörensen S. (2001) *Forskningsprocessen - kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber
- Parkes, C M (1974). *När den närmaste dör: studier i vuxnas sorg*. Stockholm: Wahlström & Widstrand
- Psykologiguiden (2011) ”Hermeneutik” *Natur & kulturs psykologilexikon*  
[http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?Lookup=hermeneutik&fb\\_source=message](http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?Lookup=hermeneutik&fb_source=message) (2011-12-23)
- SCB (2009a) ”Barn- och familjestatistik: Barnen - en femtedel av Sveriges befolkning” (elektronisk) *Statistikdatabasen, Statistiska centralbyrån*  
 <[http://www.scb.se/Pages/TableAndChart\\_151499.aspx](http://www.scb.se/Pages/TableAndChart_151499.aspx)> (2011-11-19)
- SCB (2009b) ”Barn- och familjestatistik: Få förlorar en förälder under barndomen” (elektronisk) *Statistikdatabasen, Statistiska centralbyrån*  
 <[http://www.scb.se/Pages/TableAndChart\\_255872.aspx](http://www.scb.se/Pages/TableAndChart_255872.aspx)> (2011-11-19)
- Stalfelt, P (2011). *Dödenboken*. Stockholm: Rabén & Sjögren
- Stierngren, G (2009). *Jordgubbspojken och Himmelspappan*. Varberg: Argument
- Tamm, M (1986). *Barnet och döden*. Göteborg: Esselte studium/Akademiförl.
- Tamm, M (1991). *Psykologiska teorier i vården*. Göteborg: Akademiförl.
- Tamm, M & Granqvist, A (1994). *Barns och ungdomars tankar om döden*. FoU-rapport nr 29. Boden: Vårdhögskolan
- Tamm, M (2003). *Barn och rädsla*. Lund: Studentlitteratur
- Unicef ”Barnkonventionen” (elektronisk) <<http://unicef.se/barnkonventionen>> (2011-11-17)
- Utterbäck, A (2010) ”Anknytning” (elektronisk) *Psykologiguiden*  
 <<http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?ID=261&Anknytning>> (2011-09-18)
- Velthuijs, M (1991). *Grodan och fågelsången*. Stockholm: Bergh