

# Att ha ett barnbarn med cancer

Studiematerial till mor- och farföräldrar



Foto: SHUTTERSTOCK

## DEL 5

### När barnbarnet har dött

Att sörja ett barnbarn

Sorgens uppgifter

Sorgens tidschema

Fyra sätt att möta sorgen

Faktorer som kan hjälpa i sorgen

Fallgropar i sorgearbetet

Hur du som mor- eller farförälder kan hjälpa till när barnet dött

Diskussionsfrågor



*”Ett vemod kommer  
alltid att finnas kvar.”*

Lennart Björklund, socionom,  
diakon och psykoterapeut



Foto: SHUTTERSTOCK

## Att sörja ett barnbarn

**FORSKNINGEN GÅR FRAMÅT.** I dag överlever 85 procent av de barn som drabbas av barncancer, även om överlevnaden varierar mellan olika diagnoser. Trots det är barncancer den vanligaste dödsorsaken för barn mellan 1-14 år.

**SORG KAN DRABBA** alla och väcker ofta starka känslor. Det finns många olika sorgereaktioner, men några av de vanligaste är: Flykt, otillräcklighet, rädsla, skuld, aggression och ångest. Det är viktigt att komma ihåg är att alla reagerar på olika sätt, och det finns inget sätt som är rätt eller fel.

## Sorgens uppgifter

**SORGEN KAN KÄNNAS** omänskligt smärtsam, men smärtan är något vi människor behöver känna för att komma vidare. Sorgen har flera uppgifter:

- Att acceptera både rationellt och känslomässigt att det värsta har hänt.
- Att uppleva smärtan i sorgen. Det ska kännas, ofta är det en rent fysisk smärta. Den säger oss att den döde har betytt något för oss, att vi har betytt något för varandra.
- Att praktiskt lära oss att leva utan den döde. Genom sorgen bearbetar vi olika situationer där vi tidigare har haft den döde med oss, som födelsedagar och högtider.
- Att gå vidare och så småningom känslomässigt hitta ett sätt att förhålla sig till den döde, som gör det möjligt att fortsätta leva utan att helt definieras av sorgen.

## Sorgens tidsschema

### SORGENS TIDSSCHEMA

- Sorgen har ett naturligt förlopp och följer en specifik process bestående av ett par olika faser, från den första kaosperioden till den punkt då sorgen känns mer som ett vemod.
- Det tar ungefär ett år att börja sörja och det första året är ofta det svåraste. Då ska födelsedagar, högtider och andra hållpunkter klaras av – utan den döde.
- Det är viktigt att komma ihåg att låta sorgprocessen ta tid, att tillåta sig att gå igenom de olika faserna även om det är smärtsamt. Normalt tar det 5-10 år innan man kommer till ro med sin sorg. När du når den punkten finns ett vemod kvar.

### SORGENS OLIKA FASER

- **Kaosperiod:** Varar ofta i några minuter till något dygn.  
Den första chocken och känslan av kaos precis när barnet dör.
- **Bedövningsperiod:** Varar ofta i ungefär 14 dagar.  
En känsla av överklighet, att ha svårt att förstå vad som faktiskt har hänt.  
Varar ofta fram till begravningen, som blir ett naturligt sätt att ta avsked.
- **Reaktion, anpassning, inlemmande:** Varar 1-2 år.  
Att ta sig igenom ett helt år av olika säsonger, födelsedagar och högtider utan den döde.
- **Förnyelse, försoning med livet:** Från ett halvår och framåt.  
Att skapa nya traditioner och hitta ett nytt sätt att leva utan den döde.
- **Vemod, känslan av att livet måste fortgå:** Inträffar ofta efter 5-10 år.  
Sorgen försvinner aldrig, men efter en tid kan man komma till ro med sin sorg och känna den mer som ett vemod. Livet fortsätter och minnena av den döde kan ge en känsla som inte är lika smärtsam som tidigare.



Foto: SHUTTERSTOCK

## Fyra sätt att möta sorgen

### **1. DEN OBEGRÄNSADE SORGEN**

Det kan bli så att den som sörjer skalar bort allt annat i sin personlighet och bara blir ”den sörjande”. Sorgen blir något som definierar hela livet framöver, vilket inte är sunt.

### **2. DEN SPONTANA, ”VANLIGA”, SORGEN**

Om sorgen tillåts komma spontant och själva processen inte stoppas upp tar det vanligen 5-10 år innan sorgearbetet har nått en punkt då det finns ett vemod kvar.

### **3. DEN FÖRDRÖJDA SORGEN**

Ibland kan det hända saker som gör att man som person fattar ett mer eller mindre medvetet beslut att skjuta undan sorgen. Kanske finns det barn som måste tas om hand, eller så händer andra saker. Men sorgen försvinner inte helt. Förr eller senare kan den komma tillbaka, och ofta utlöses den av en ny händelse som liknar den första eller som på något sätt påminner om den första sorgen.

### **4. DEN KORTVARIGA/OBEFINTLIGA SORGEN**

Om den som dör har varit sjuk under en längre tid kan det ibland vara så att omgivningen hinner bearbeta sorgen redan innan personen dör. När döden väl kommer kan många se det som en lättnad. Sorgeperioden blir då oftast mer kortvarig.

# Faktorer som kan hjälpa i sorgen

## **ATT VARA FÖRBEREDD**

Även om 85 procent av alla barn som drabbas av barncancer överlever, så finns det alltid en risk för att barnet dör. Trots att det är svårt och smärtsamt att tänka på, kan det vara bra att påminna sig om denna dubbla utgång.

## **ATT TA FARVÄL**

Att få möjlighet att ta avsked när döden närmar sig gör det lättare att acceptera den när den väl kommer. Du behöver inte säga farväl direkt till barnet, men det kan kännas bra att ta avsked i hjärtat. Många tycker också att det underlättar att faktiskt ha sett barnet när det har dött, att det då är lättare att faktiskt förstå och acceptera det som hänt.

## **BEGRAVNINGEN**

Att ta avsked och vara närvarande vid begravningen kan vara till stor hjälp. Det blir ett naturligt avslut och samtidigt en början på själva sorgprocessen. För den närmaste familjen kan det ibland finnas en önskan om att begravningen bara ska vara för de allra närmaste, men många berättar att det i efterhand varit väldigt värdefullt att få dela avskedet med till exempel klasskamrater och vänner till barnet.

## **ATT VARA TILL NÅGON HJÄLP**

Som mor- eller farförälder har du ofta erfarenhet av andra dödsfall och begravningar och kan hjälpa till med praktiska saker kring detta. Många upplever också att det är skönt att få en praktisk uppgift, något att ansvara för och hjälpa till med för att avlasta den sörjande familjen. Kom dock ihåg att det är den närmaste familjen som ska ansvara för begravningen och som ska bestämma hur den ska bli. Var vaksam så att du inte riskerar att ta över.

## **MINNEN AV BARNBARNET**

Foton, teckningar, klädesplagg eller leksaker som har tillhört det döda barnet kan vara till stor hjälp den första tiden. Var inte för snabb med att städa undan spåren av barnbarnet, utan låt det ta tid.

## **NÅGON ATT DELA DET SVÅRA MED**

I den första sorgfasen gäller det att inte lägga över sin egen smärta på föräldrarna. De har fullt upp med sin egen sorg. Försök i stället att hitta vänner att prata med, andra mor- och farföräldrar, samtalsterapeuter eller liknande. Barncancerfonden samarbetar med organisationen St Lukas nationella telefonjour, som erbjuder samtalsstöd utan kostnad till alla medlemmar Barncancerfondens regionala föreningar.

## **FOKUSERA PÅ VAD BARNET TILLFÖRDE DITT LIV - INTE PÅ SAKNADEN**

Genom att försöka tänka på din relation till barnbarnet, vad ni brukade göra tillsammans och vad ni hade för saker gemensamt, kan det bli lättare att komma vidare i sorgen.



Foto: SHUTTERSTOCK

## Fallgropar i sorgearbetet

### **ATT SKYNDAS PÅ ELLER SKJUTA SORGEN ÅT SIDAN**

Smärtan och sorgen kan ibland kännas för jobbig, och då är det lätt att försöka skynda på sorgen eller skjuta den åt sidan. Vissa kanske tänker "Efter sommaren ska jag sörja". Men det är bättre att låta smärtan ta tag, att tillåta sig själv att verkligen känna smärtan är till stor hjälp i sorgen framöver.

### **TIDIGARE SORGER**

Du reagerar utifrån vad du har med dig i bagaget, vilka tidigare sorger du har mött och gått igenom. I vissa fall kan en ny sorg väcka en gammal sorg till liv igen, men i andra fall kan tidigare erfarenheter stärka och vara till hjälp.

## Hur du som mor- eller farförälder kan hjälpa till när barnet dött

**EN NATURLIG INSTINKT** kan vara att dra sig undan efter att barnet dött, att tänka att den drabbade familjen inte ska störas utan lämnas ifred. Men för många mor- och farföräldrar finns det fortfarande mycket att bidra med i form av hjälp och stöd till den drabbade familjen. Här gäller det återigen att vara en generation äldre och klokare, och komma med försiktiga förslag och ställa konkreta frågor om saker som du vill göra eller hjälpa till med.

**ÄVEN OM DET** kan finnas många praktiska saker att bidra med så kan du framförallt försöka vara ett stöd och en samtalspartner till de friska syskonen, som ibland kan uppleva att de inte vill belasta sina föräldrar med sin egen sorg.

# Diskussionsfrågor

**OM DU TITTAR PÅ FILMERNÄ** och läser det här studiematerialet tillsammans med andra, kan ni tillsammans diskutera och jämföra era respektive erfarenheter efter att ha tittat på ett avsnitt.

**Här är några frågor att prata kring:**

- Är det något som ni känner igen från det som Lennart pratar om i det här avsnittet?
- Hur är/var det för er, hur upplever/upplevde ni tiden efter att ert barnbarn dött?
- Har ni några lärdomar som ni vill dela med er av till de andra i gruppen?

Plats för egna anteckningar

Titta på de andra filmerna och ladda ner studiematerialet på:  
[www.barncancerfonden.se/mor-farforaldrar](http://www.barncancerfonden.se/mor-farforaldrar)