

Sykepleien

FAGUTVIKLING

Slik snakker du med barn om døden

Barn forstår døden forskjellig ut fra alder og modenhet. De trenger ærlige og konkrete svar på det de faktisk lurar på.

Lena Heyn

Professor og senterleder

Senter for helse og teknologi, Universitetet i Sørøst-Norge

Barn

Ungdom

Sorg

Kommunikasjon

Sykepleien 2026;114(109395):e-109395

DOI: [10.4220/Sykepleiens.2026.109395](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2026.109395)

Hovedbudskap

Barn trenger ikke voksne som fjerner sorgen, men voksne som hjelper dem å bære den. Når barn spør om døden, bør de få ærlige, konkrete og alderstilpassede svar. Sykepleiere kan støtte både barn og foreldre ved å lytte, normalisere spørsmål og hjelpe voksne med å snakke om det som er vanskelig. Trygghet skapes ikke ved å skjule virkeligheten, men ved å møte den sammen.

Kongens død har preget nyhetsbildet de siste dagene. Mange barn har fulgt med på TV, hørt samtaler mellom voksne eller sett flagget vaie på halv stang. Noen barn vil stille spørsmål. Andre blir stille eller uttrykker tanker og følelser gjennom lek.

For mange barn er det første gang de må forholde seg til døden, og det kan være vanskelig for voksne å vite hvordan de best kan snakke med barn om den. Sykepleiere får anledning til å snakke med barn, enten de er pårørende eller pasienter – eller med egne barn. De er også i posisjon til å støtte foreldre og andre omsorgspersoner i samtaler om døden.

Selv om samtalen om døden først og fremst skjer i familien, kan sykepleiere bidra ved å normalisere barns spørsmål og veilede foreldre i hvordan de kan svare. Ofte handler det ikke om å finne de perfekte ordene, men om å være til stede, lytte og våge å snakke om det som er vanskelig.

Barn forstår døden forskjellig avhengig av alder, erfaringer og modenhet. De har behov for informasjon som er tilpasset deres utviklingsnivå (1) (se faktaboks).

FAKTA

Barns forståelse av døden

Barn mellom ett og tre år:

Barnet har ennå ikke fullt utviklet forståelse for tid, rom og årsakssammenhenger. Kommunikasjon med små barn handler derfor mye om å tolke kroppsspråk, reaksjoner og følelsesuttrykk. Bilder, tegninger og lek kan være nyttige hjelpemidler for å støtte forståelse og kommunikasjon.

Barn fra fire til fem år:

Barnets evne til å forstå situasjoner og sammenhenger øker. Samtidig kan barnet få tanker om skyld og ansvar for det som skjer. Når noen dør, er det derfor viktig å forsikre barnet om at det ikke har skyld i dødsfallet.

Barn fra seks til tolv år:

I løpet av barneskolealderen utvikler barnet gradvis en mer logisk forståelse og bedre oppfatning av tid. Rundt sjuårsalderen begynner mange barn å forstå at døden er endelig, og at alle mennesker skal dø en gang. Barn i denne aldersgruppen er ofte opptatt av konkrete fakta og kan ha mange spørsmål. Bilder, bøker og film kan være nyttige i samtaler om døden.

Barn trenger ærlige svar når noen dør

Generelt vil åpen, konkret og ærlig informasjon bidra til at barn lettere kan forstå og bearbeide sykdom, død og sorg. Mangelfull eller uklar informasjon kan derimot føre til misforståelser, usikkerhet og økt engstelse (2).

Når et barn møter døden, er ikke målet å skjerme barnet fra sorg. Sorg kan være smertefullt, og derfor kan voksne ha behov for å skjerme barnet for det vonde. Men sorg er en naturlig del av livet og noe barn kan lære å håndtere med støtte fra omsorgsfulle voksne.

«Mangelfull eller uklar informasjon kan derimot føre til misforståelser, usikkerhet og økt engstelse.»

Barn trenger derfor ikke at voksne fjerner sorgen. De trenger voksne som hjelper dem å bære den. Når barn får delta i samtaler, blir tatt på alvor og opplever at følelsene deres blir møtt med aksept, utvikler de gradvis trygghet og mestring.

Barn trenger voksne som forklarer, lytter og tåler spørsmålene. De trenger å få vite hva som har skjedd, og hva som kommer til å skje. Tryggheten ligger ikke i å skjule virkeligheten, men i å møte den sammen med en voksen som er til stede.

Ta utgangspunkt i barnets spørsmål

Når et barn spør om døden, kan spørsmålene være helt konkrete: «Hvordan vet man at Kongen er død?» eller «Gjør det vondt å dø?»

Slike spørsmål kan oppleves som vanskelige, men de gir samtidig en mulighet til å møte barnets behov for trygghet og forståelse. For å få frem barnets perspektiv er det ofte klokt å begynne med et motspørsmål: «Hva tenker du selv?» eller «Hva har du hørt?»

Slik får den voksne innsikt i hva barnet allerede vet, og hvilke forestillinger barnet har dannet seg. Barn trenger ikke nødvendigvis lange forklaringer. De trenger svar på det de faktisk lurte på.

Vær konkret og ærlig

I kommunikasjon med barn anbefales det å bruke et tydelig og konkret språk (1). Uttrykk som at noen har «sovnet inn», «gått bort» eller «reist til et bedre sted» kan skape misforståelser, særlig hos yngre barn. De kan bli reddet for å sove eller for at mennesker som reiser bort, ikke kommer tilbake.

En enkel forklaring kan være: «Når et menneske dør, slutter kroppen å virke. Hjertet slår ikke lenger, og personen kan ikke puste, tenke eller føle.»

«Voksnes oppgave er ikke først og fremst å få følelsene til å forsvinne, men å anerkjenne dem og hjelpe barnet med å sette ord på dem.»

Når barn møter døden, kan de kjenne på tristhet, sinne, frykt, uro eller forvirring. Mange opplever også flere følelser samtidig. Alle disse reaksjonene er normale. Voksnes oppgave er ikke først og fremst å få følelsene til å forsvinne, men å anerkjenne dem og hjelpe barnet med å sette ord på dem.

Når barnet møtes med interesse, aksept og forståelse, lærer det at følelsene gir mening og kan tales (3). Slik kan samtalen bidra til både trygghet og mestring. Anerkjennelse av barnets følelser er også i tråd med et relasjonelt perspektiv på kommunikasjon, der bekreftelse av følelser er en sentral forutsetning for å skape trygghet og forståelse (4).

Barn sørger på sin måte

Barn beveger seg ofte inn og ut av sorgen. De kan være triste det ene øyeblikket og leke som normalt det neste. Det betyr ikke at de ikke har forstått eller bryr seg. Barn bearbeider sterke

inntrykk gradvis.

Lek er barnets naturlige språk og en viktig måte å bearbeide erfaringer på. På samme måte som samtaler kan hjelpe voksne med å forstå og håndtere vanskelige hendelser, kan lek hjelpe barn med å uttrykke følelser, utforske tanker og skape mening i det som har skjedd (2).

Mange voksne blir overrasket over hvor konkrete barns spørsmål kan være. Et barn kan spørre om hva som skjer med kroppen når noen dør, og deretter gå tilbake til leken sin. For barnet kan dette være en naturlig måte å bearbeide ny informasjon på.

Det er viktig å gripe muligheten til å svare når spørsmålene kommer. På den måten kan man unngå at barnets fantasi bidrar til ubegrunnet frykt. Når voksne unngår temaet eller bruker uklare forklaringer, kan barn bli mer usikre og engstelige.

Dødsfall kan vekke barns egen frykt

Nyhetssaker om dødsfall kan også vekke barns bekymringer for egen eller familiens sikkerhet. Noen barn blir opptatt av om mamma eller pappa kan dø, eller om de selv kan bli syke. Kanskje har barnet hørt at det å bli syk i «godt voksen alder» er alvorlig, slik flere på nyhetene har uttrykt. Da kan barnet trekke slutninger om at bestefar også kommer til å dø hvis han blir forkjølet, fordi barnet selv synes bestefar er godt voksen.

Da er det viktig å møte bekymringen uten å gi urealistiske garantier. En mulig respons kan være: «Alle mennesker skal dø en gang, men de fleste lever veldig lenge. Mamma og pappa er friske, og vi forventer at vi skal være her og passe på deg i mange år.»

«Nyhetssaker om dødsfall kan også vekke barns bekymringer for egen eller familiens sikkerhet.»

Slik kombineres ærlighet med trygghet. Forklaringen om at alle skal dø en gang, er riktig, men kan samtidig bidra til at de minste barna for første gang innser at de selv også skal dø en dag. Det kan være en skummel tanke og føre til flere spørsmål fra barnet.

Kongens død minner oss om at døden er en del av livet. Når barn møter voksne som tør å snakke åpent, ærlig og alderstilpasset om døden, får de hjelp til å forstå verden og håndtere følelsene som følger med.

Trygghet skapes ikke ved å skjule virkeligheten, men ved å møte den sammen. Trygge voksne skaper trygghet for barn.

Forfatteren oppgir ingen interessekonflikter.



VÆR KONKRET: Barn trenger tydelige og ærlige svar når de spør om døden. Du kan for eksempel si: «Når et menneske dør, slutter kroppen å virke. Hjertet slår ikke lenger, og personen kan ikke puste, tenke eller føle.» *Illustrasjonsfoto: Randi Risa*

1. Nilson S. Kommunikasjon med barn. I: Heyn LG, red. Klinisk kommunikasjon i sykepleie. Oslo: Gyldendal; 2024. s. 60–80.
2. Dyregrov A, Dyregrov K. Mestring av sorg: håndbok for etterlatte og hjelpere. Bergen: Vigmostad & Bjørke; 2017.
3. Eide H, Eide T. Kommunikasjon i relasjoner: personorientering, samhandling og etikk. 4. utg. Oslo: Gyldendal; 2024.
4. Heyn LG. Hvordan tilegne seg kommunikasjonsferdigheter? I: Heyn LG, red. Klinisk kommunikasjon i sykepleie. Oslo: Gyldendal; 2024. s. 15–33.