

Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 08.11.14

Av Beate Alstad

KJÆRLIGHETSSORG HOS BARN OG UNGE

Her om dagen traff jeg en tidligere kollega på nærbutikken. Vi ble stående å prate om løst og fast, og under samtalen fortalte han at sønnen på 10 år hadde kjærlighetssorg.

Deres opplevelse som foreldre var at sorgen var like intens og smertefull hos sønnen som hos en voksen. Han hadde "vondt i hjertet", mistet matlysten, isolerte seg, var trist/nedstemt og hadde lite energi.

Ja, kjærlighetssorg kan oppleves svært dramatisk, og rammer ofte barn og unge like hardt som voksne.

Mange barn og unge vil som regel en eller annen gang i løpet av oppveksten få erfare en sterk sorg knyttet til tap av kjærligheten, og for mange kan kjærlighetssorg oppleves svært alvorlig og få stor innvirkning på hverdagen deres.

Kjærlighetssorg handler om å bli avvist. Nærheten og intimiteten i et kjærlighetsforhold gir oss i alle aldre styrke og god selvfølelse. Når dette brutalt blir tatt bort, kan det komme tanker om at man ikke orker å leve uten dette, og at man ikke kan klare seg uten akkurat den spesielle personen. Alt blir svart og trist, og man skjønner ikke hvordan alle rundt seg kan være glade og fornøyde når en selv føler så langt nede.

Kjærlighetssorg skal ikke undervurderes, for det er noe av det vondeste man kan oppleve som menneske.

Mange barn og unge er naturlig nok usikre i forbindelse med forelskelse, kjæreste og sex. På skolen får de "teknisk" informasjon om forplantningslære og prevensjon, men ikke så mye om alle de vanskelige følelsene som knytter seg til det å være forelsket eller det å oppleve kjærlighetssorg.

Det er dessverre barn og unge som ikke klarer å bære denne smerten, og som i verste fall kan ta selvmord. Unge mennesker som tar sitt eget liv, opplever der og da at de ikke ser noen vei ut av en livskrise.

Psykolog Renate Grønvold Bugge har lang erfaring som krisepsykolog.

Hun mener voksne tar for lettvint på kriser unge mennesker opplever, for eksempel kjærlighetssorg som oppleves svært alvorlig av mange unge.

Forelskelsens kraft kan være som å spille rulett med livet som innsats, sier hun.

Hvordan kan voksne forebygge selvmord hos barn og unge; ved å vise åpenhet ved livskriser!

Barn og unge må oppfordres til å si ifra til voksne nøkkelpersoner hvis de opplever livskriser, som for eksempel brutte kjærlighetsforhold.

For mange barn og unge vil det være vanskelig å ta opp dette som et tema, og derfor er det viktig at voksne ikke bagatelliserer slike hendelser.

Voksne kan gjennom spørsmål som viser at de er interesserte og at de forstår hva barnet/den unge prater om, legge til rette for gode samtaler.

For noen vil det oppleves som trygt bare å vite at noen finnes der, dersom de trenger å prate og få satt ord på følelsene. Bare det at andre vet hvordan de har det, letter sorgen litt.

Noe av det viktigste å fortelle en som har kjærlighetssorg er: husk på at dette går over.

Det gjør faktisk det!!!

God helg Telemark.