

# Vis at du ved det

– Når du kender en, der har mistet



# Når du kender en, der har mistet

Som familie, ven/veninde eller kollega til en, der har mistet et barn, kan du komme i tvivl om, hvordan du skal forholde dig. Det kan være vanskeligt at vide, hvad du kan sige eller gøre for at støtte forældrene i en svær tid. Er din relation til forældrene tæt, er du også selv berørt af, at barnet er dødt. I denne folder kan du læse lidt om sorg og få gode råd til, hvordan du kan hjælpe.

## Om sorg

Når forældre mister et spædbarn forandres deres liv pludseligt. Sorg er en individuel proces, men også en proces i forhold til parforholdet, familie, venner og øvrige omgangskreds. Sorg er ofte uforudsigelig i sit forløb og kan være rigtig meget andet end at være ked af det og græde. Det er meget individuelt, hvilke fysiske og psykiske reaktioner, adfærd og følelser, der følger med. Den enkeltes oplevelse af og måde at udtrykke sorgen på er altid unik. Det, der føles rigtigt for den ene, er det ikke nødvendigvis for den anden.

### Sorgens udtryksformer

- Chok, smerte, uvirkelighedsfølelse
- Tristhed, meningsløshed og tomhedsfølelse
- Skyldfølelse, vrede og "hvad-nu-hvis"-tanker
- Længsel
- Problemer med søvn, koncentration og hukommelse
- Optagethed af mening, kontrol og tryghed

## Sorgen her og nu

Oftest er det sværest i det første stykke tid efter dødsfaldet, og sorgen vil normalvis fortage sig over tid. Dette vil ske gradvist, men ikke i et lige fremadskridende forløb. Det er helt normalt at gå ud og ind ad sorgen – være "sig selv" det ene øjeblik for det næste at være lige tilbage, hvor det gør allermest ondt.

## Tiden efter

På lang sigt vil sorgen naturligt få en mindre plads, men barnet vil aldrig blive glemt. I forbindelse med mærkedage som terminsdage, månedsdage, fødselsdage eller lignende samt i forbindelse med højtider, kan sorgen helt naturligt fylde igen. Nogle har brug for at være lidt alene på de dage og har ikke brug for at tale så meget om barnet, mens andre har brug for at være sammen med familie eller venner og kan have brug for, at deres barn bliver ”synligt” for andre – for eksempel i form af billeder eller et lille symbol.

Over tid kan det være rart og anerkendende for forældrene, at du spørger ind til dem og deres barn, da de jo for altid skal leve med at have mistet deres barn.

*”Når vi når dertil, at sorg ikke længere er et problem, der skal løses, men en byrde, der skal bæres, er vi som pårørende kommet rigtig langt i forståelsen af at hjælpe forældre, der mister et barn.”*

**CHRISTIAN BUSCH, HOSPITALSPRÆST**

## Hvad kan du gøre?

Sorgen er et vilkår i forældrenes liv og ikke et problem, der kan løses. Der er derfor intet, du kan stille op i forhold til at tage sorgen fra forældrene, men du kan tilbyde dem støtte og hjælp i en svær tid.

Nogle forældre har brug for at tale om deres tanker og følelser i forbindelse med dødsfaldet, mens andre bearbejder sorgen med færre ord og har måske mere brug for at kaste sig over forskellige gøremål.

## Hvad kan du gøre for dig selv?

Hvis du er tæt på forældrene, kan det også være rigtig svært for dig. Du havde måske også glædet dig til at skulle være en del af barnets liv, og pludselig ser fremtiden helt anderledes ud. Derfor kan det også være godt, at du får bearbejdet din egen sorg, og at du finder ud af, hvad du har brug for i denne situation. Du er altid velkommen til at ringe til en rådgiver i Landsforeningen Spædbarnsdød.

## Gode råd, når du møder forældrene

- Vis, at du ved det! Det værste er at lade som ingenting
- Tag initiativ – forældrene har ofte ikke overskud til at tage kontakt
- Anerkend forældrenes tab
- Brug forældrenes ord om det, der er sket
- Spørg direkte, hvad forældrene har brug for fra dig
- Kom med konkrete tilbud om at tale sammen, gå en tur, lave mad eller passe eventuelle søskende
- Tag det ikke personligt, hvis du bliver afvist, men tilbyd din hjælp igen på et senere tidspunkt
- Giv kun gode råd, hvis du bliver bedt om det
- Vid, at forældrene kan bevæge sig ind i og ud af sorgen
- Vis, at du selv er berørt af tabet, men lad forældrene være i fokus
- Tal med andre om dine egne reaktioner



Landsforeningen Spædbarnsdød – Rymarksvej 1 – 2900 Hellerup

Hvis du vil tale med en rådgiver eller høre mere om vores tilbud, kan du ringe på telefon 39 61 24 51 eller skrive til [forening@spaedbarnsdoed.dk](mailto:forening@spaedbarnsdoed.dk)

**[www.spaedbarnsdoed.dk](http://www.spaedbarnsdoed.dk)**