



Sorgen forsvinder aldrig

-den er et livsvilkår, som vi lærer at leve med.

www.mistetbarn.dk

Gode råd til dig, som kender én, der har mistet et barn .



Gode råd til dig, som kender én, der har mistet et barn

Når familier mister et barn, kastes den ud i en krise. Sorgen fylder alt. For mennesker der har kontakt med forældre, der har mistet, kan det være svært at vide, hvordan de skal forholde sig. Disse råd er til dig, der er ven, nabo, søster, kollega eller er i familie med dem, der har mistet et barn. Her er en række gode råd til, hvordan du kan tage kontakt, støtte eller måske hjælpe familien:

Døden er omgærdet af tabu

Når børn dør er det ikke kun sorgen, som rammer familien og de pårørende. Dødsfald blandt børn er i vores samfund et kæmpe tabu, som det kan være utroligt svært at bryde. Det skyldes blandt andet, at døden er flyttet væk fra de danske hjem og rykket over i hænderne på eksperterne. Samtidig er børnedødeligheden i de seneste år gået fra at være meget høj til yderst lav, og de fleste sygdomme dør vi ikke længere af. Men vi skal ikke mange år tilbage i Danmark, førend man så anderledes på døden. Bare 100 år tilbage brugte man sørgebind, og folk fra nær og fjern kunne tage afsked med afdøde, der lå fremme i stuen. Den danske kultur og dens udvikling har betydet at forældre, der mister et barn, ofte føler sig socialt isoleret og oplever, at de pårørende og omgivelserne ikke tør handle eller tage kontakt på grund af misforstået høflighed eller hensynstagen.

‘Børn dør da ikke’

Omgivelsernes måde at tackle døden på handler i høj grad om, hvordan mennesker dør og hvornår. Vi skelner mellem den naturlige og udramatiske død, som typisk er forbeholdt de ældre og svagelige, og den unaturlige, dramatiske eller uforudsete død, som når det værst tænkelige sker, at et barn dør før sine forældre.

En mur af tavshed

Mange forældre har brug for effektiv og professionel behandling, men terapi er ikke ensbetydende med, at der tages tilstrækkeligt hånd om familien. Ligeså vigtigt er det, at de får din anerkendelse af deres sorg, og at du viser dem omsorg, forståelse og giver praktisk støtte. Desværre oplever de fleste, der mister et barn, at de bliver mødt af en mur af tavshed – og oftest fra dem, som betyder mest og er tættest på. Sorgen kan lave “ringe i vandet”, og forældrene oplever psykiske lidelser, alkoholisme, skilsmisser og selvmord.



Netværket svækkes eller styrkes

Tabet af et barn tydeliggør ofte, hvor stærkt ens netværk er. Nogle forældre oplever, at deres nærmeste hjælper dem gennem sorgen. Men mange andre oplever desværre, at omgivelserne tager afstand fra dem. Forældre der for nyligt har mistet et barn, har brug for at tale om sorgen og om barnet – også mange år efter dødsfaldet. Det betyder, at der skal være nogen til at lytte. Sorg er ikke noget, som disse forældre skal eller kan komme sig over. Familiens medlemmer bliver aldrig de samme igen. Sorgen og en forandret identitet er livsvilkår, som de skal lære at leve med - resten af deres liv.

Fælles for forældre, der har mistet et barn er, at de adskillige år efter dødsfaldet er omgivet af et nærmiljø og af pårørende, som ikke forstår, hvordan sorgen stadig kan fylde så meget for familien.



Om at tage kontakt

Døden og særligt børns død er i vores samfund ofte forbundet med tabu og ofte et emne, de færreste ønsker at blive konfronteret med. Derfor føler pårørende sig ofte meget usikre på, hvordan og om de skal kontakte familien. Gør så vidt muligt det, du føler er rigtigt og naturligt. Du kan sjældent tænke dig frem til "det rigtige at gøre" og det er derfor ofte bedre, at du simpelthen handler. Bare det, at du ringer på døren og viser, du gerne vil være til stede, gør ofte de næste skridt lettere at tage. Nogle forældre kan selv sige, hvad de ønsker fra dig. Hvis du synes, det er svært at finde din rolle, så tal med familien om det. Det er langt det letteste for alle, hvis du siger, hvordan du har det.

Som udgangspunkt er familien interesseret i at bevare kontakten til dig, men kan have svært ved selv at finde overskuddet til at ringe. I lang tid kan det derfor være op til dig at holde kontakten. Kort efter dødsfaldet kan det sagtens tænkes, at forældrene ikke kan overskue at være sammen med andre mennesker. Hvis de siger nej til at få besøg eller deltage i en fødselsdag eller lignende, er det ikke ensbetydende med, at du ikke skal invitere dem igen. Det kan være svært for familien at deltage i sociale arrangementer, hvis den er ramt af sorg. Langt de fleste oplever dog en langsom tilbagevenden til igen at kunne finde glæde ved at være sammen med andre, så bliv ved med at invitere dem, også selv om de har sagt nej tak de første gange.

Hvor tæt er jeg på?

Mange gange kan du som kollega, ven eller pårørende føle, at du måske ikke er tæt nok på familien. Og at der nok er andre, der er tættere på, som familien har mere brug for, og at du bør holde dig tilbage og give plads til andre. Men det kan også være der ikke så mange andre mennesker, som du forestiller dig. Eller måske er det netop alle dem – kollegaer, venner, naboer osv. som tidligere var en del af familiens almindelige hverdag, som det kan være rart at høre fra og have kontakt med for forældrene. Vær opmærksom på, at din trang til at lade familien få fred til deres sorg, er et udtryk for din magtesløshed og ikke familiens egentlige behov.

Konkret hjælp er god hjælp

Mange pårørende og venner ønsker at hjælpe familien, fordi de øjner, at sorgen får hverdagen til at falde fra hinanden. Men når mennesker er i dyb sorg, kan det være uoverkommeligt at indløse et stående tilbud om hjælp i form af "I kan bare sige til, hvis der er noget, vi kan gøre". Man kan ofte ikke tage initiativ til at bede andre om hjælp, og ofte kan man slet ikke overskue, hvilken hjælp man kan have brug for. Giver du et uafgrænset og åbent tilbud om hjælp, kan det være svært for familien at vide, hvad du egentlig mener. Vil du slå græsset, tage et par liter mælk med, når du handler, eller er det et tilbud om en lasagne til fryseren? Kan du i næste uge, eller hvornår mener du? Der er med garanti rigtig mange ting, du kan hjælpe med, men det er bedst, hvis du tilbyder en konkret og afgrænset hjælp. Fremfør derfor din hjælp, så den kan modtages med et "ja tak" eller "nej tak". F.eks: "Jeg vil gerne komme og gøre rent for jer på lørdag", "jeg vil gerne tage lillesøster med i Zoologisk Have i dag" eller "jeg vil gerne lave noget lasagne til jeres fryser".

Ofte er det ikke muligt for den pårørende at forestille sig, i hvor stor en grad den sørgendes hverdag kan synes uoverskuelig. Disse ting er eksempler på, hvad der kan være svært i den første tid efter barnets død:

- komme op om morgenen
- tage et bad/ klæde sig på
- købe ind
- lave mad, spise, mangler ofte appetit
- gøre rent og vaske tøj
- papirarbejde (åbne post, holde sig ajour med betalinger og skriftlige aftaler)
- være mor og far for de andre børn.
- deltage i sociale sammenhænge hvor andre ikke kender ens sorg eller lader som ingenting
- tage kontakt til de forskellige myndigheder, psykolog, læge m.m.

Kom af lyst. Vær ærlig og åben. Husk – kom igen, også efter 14 dage. Det hjælper og varmer. Og husk, frem for alt: Vi har også brug for din støtte mange år efter, selv om vi ser ud til at have det godt igen. For sorgen over at miste et barn er ikke noget vi kommer os over. Hverken om 1, 10 eller 30 år. Men vi lærer forhåbentligt at leve med tabet.



Om pjecen

Pjecen er produceret i 2008 non profit af :

Hanne Bille, Public Pondus. WWW.publicpondus.dk

Layout og illustration: Merete Matthiesen WWW.mereenddutror.org

Forældreforeningen VI HAR MISTET ET BARN

Bredgade 20A

1260 København K

www.mistetbarn.dk

Om Forældreforeningen VI HAR MISTET ET BARN

Vi har bl.a. til formål at formidle kontakt mellem forældre, der har mistet et barn ved sygdom, trafikdrab, ulykker, selvmord og drab, at oprette selv-hjælpsgrupper rundt omkring på landsplan og at støtte og vejlede forældre og pårørende. Arbejdet i Forældreforeningen er bygget op omkring frivillige og ulønnede kontaktpersoner.

Kontaktpersoner er familier, der selv har mistet et barn, men som har gennemlevet smerten/sorgen, og som har det fornødne overskud at give af til andre. Ligeledes er det vigtigt, at forældre oplever, at de ikke er de eneste, der oplever den tunge sorg, det er at miste et barn og at man som forældre igen kan komme til at fungere nogenlunde som normale mennesker.

Læs mere på www.mistetbarn.dk

“Jeg synes, det kan være svært at være sammen med andre. Nogle begynder at græde og kan ikke holde ud at høre min historie. Andre signalerer helt tydeligt til mig, at det eneste der kan hjælpe mig er at “komme op på hesten igen” og komme videre. Det, der er svært at forklare er, at jeg selv går ind og ud af begge dele – nogle gange græder jeg og har intet overskud og andre gange er jeg oppe på hesten og kan se en fremtid selvom jeg ikke længere har mit barn. Det bedste er dog, når andre formår at møde mig og acceptere mig, lige præcis som jeg har det i dag.”

Mor der har mistet sit barn.

