



Landsforeningens tilbud

Støtte og hjælp i sorgen

Midt i sorgen over at have mistet sit spædbarn, kan det være meget vanskeligt at få overblik over, hvilke forskellige tilbud om støtte og hjælp der er til forældre, der har mistet.

Dernæst kan det være vanskeligt at vide, hvad man lige kan have brug for. For bedre at kunne træffe et valg om hvad der kan være hjælpsomt for den enkelte, kommer her en præsentation af Landsforeningens forskellige tilbud, ligesom vi har eksempler på fagpersoner, der kan yde støtte og hjælp i sorgen – og endelig en fars eksempel på, hvordan fysisk aktivitet har været hjælpsomt i hans bearbejdning af sorgen.

Tekst: Helle Thorup Schmidt · Foto: Creas

RÅDGIVNING

Sekretariatets ansatte rådgivere har en faglig relevant baggrund og har selv mistet. Rådgiverne tilstræber at skabe et åbent og anerkendende forum, hvor den enkeltes oplevelser med at have mistet er centrum for samtalerne. På side 6 kan du læse om en forælders brug af rådgivningen.

Du kan bruge rådgivningen til at:

- tale om det, der fylder, i forbindelse med at du har mistet
- få en større forståelse af dine egne og omverdenens reaktioner
- få information om almindelige sorgreaktioner
- få informationer om regler, rettigheder mv. i forbindelse med spædbarnsdød
- få information om relevante tilbud i og udenfor foreningen

Jordemoder

For de forældre, der mister et barn under graviditeten eller i forbindelse med fødslen, spiller jordemoderen oftest en stor rolle. På side 15 kan du læse et interview med en jordemoder.

Bedemand

En bedemand kan tage sig af alt det praktiske i forbindelse med en begravelse eller bisættelse. På side 19 kan du læse om de praktiske forhold samt et interview med en bedemand og hendes arbejde med forældre, der har mistet.

Præst

Hospitalspræster og sognepræster tilbyder samtaler uanset familiernes religiøse tilhørsforhold, og præsterne kan naturligvis også være med til at planlægge begravelse eller bisættelse. På side 14 kan du læse et interview med en hospitalspræst.

Overlæge

På side 16 kan du læse et interview med en af de læger, der ofte afholder samtale med forældrene to til tre måneder efter dødsfaldet. Han fortæller om samtalens form og indhold og om, hvordan fremtidsperspektiverne også fylder i samtalen.



KONTAKTPERSON

En kontaktperson er en frivillig medarbejder, der kan lytte, spørge ind og spejle dine oplevelser med at have mistet. Hvis du ønsker en kontaktperson, vil en rådgiver fra sekretariatet forsøge at finde frem til en, der matcher dine behov på baggrund af dine livs-omstændigheder, tabshistorie eller andre relevante forhold. Samtalerne er telefoniske, og forløbet omfatter cirka 3-5 samtaler. Tilbud om kontaktperson forudsætter medlemskab af foreningen.

På side 7 kan du læse om en frivillig medarbejder, der er kontaktperson.

TEMAAFTENER

En gang om måneden afholdes temaaftener i Aalborg, Herning, Aarhus, Esbjerg, Odense, København og snart også i Roskilde. Du er velkommen til at tage venner og/eller familie-medlemmer med til møderne (dog har børn ikke adgang). Der vil være oplæg ved en fagperson, en forælder eller en pårørende, og temaaftenerne afholdes af frivillige medarbejdere.

På side 9 kan du læse om en temaaften.

ÅRSMØDE

På foreningens årsmøde i marts måned samles medlemmer, frivillige og ansatte, og der er hvert år fagligt relevante oplæg. I forbindelse med årsmødet afholdes også generalforsamling.

DHL STAFETTEN

Foreningen stiller med hold til DHL Stafetten hvert år i august og giver på denne måde forældre og pårørende mulighed for at samles under mindre formelle rammer.

FORÆLDREGRUPPE

At være med i en forældregruppe giver mulighed for at dele tanker og erfaringer med andre, der har mistet et barn. Sekretariatets rådgivere sammen-sætter forældregrupper af 2-4 par og/eller enlige forældre, når der er mulighed for det. De frivillige medarbejdere hjælper til med at sætte rammerne for kommunikationen i gruppen. Deltagelse i en forældregruppe forudsætter medlemskab af foreningen.

På side 11 kan du læse et interview med en frivillig gruppestarter.

FORÆLDRESEMINAR

Forældreseminar er et todages weekendkursus, hvor to af foreningens rådgivere er kursusledere. Gennem oplæg og samtaler i mindre grupper og i plenum er der mulighed for at dele tanker, følelser og erfaringer i forbindelse med at have mistet. Medlemskab af foreningen er en forudsætning for deltagelse, ligesom der vil være en mindre egenbetaling.

På side 8 finder du et interview med et par, der har deltaget i et forældreseminar.

MINDESTUND

Den Internationale Mindedag for Spædbarnsdød er hvert år den 15. oktober. Mindestunden afholdes ét sted i landet, hvor der vil være lystænding og samvær for forældre, pårørende, frivillige og ansatte.

ALLE HELGEN

Den første søndag i november afholder foreningen i samarbejde med 16 kirker rundt om i landet og på Færøerne mindegudstjeneste. Her vil være lystænding og navneoplæsning. ■

Efterfødselsgymnastik

Landsforeningen Spædbarnsdød har i samarbejde med FOF og Familie-skolen opstartet et landsdækkende tilbud om efterfødselsgymnastik for kvinder, der har mistet et spædbarn. Tilbuddet består typisk af en del med fysisk efterfødselstræning og en del med samtale. Du kan læse om en af underviserne på side 21.

Psykolog

Mange forældre vælger at have et forløb med en psykolog. På side 17 og 18 kan du læse om de praktiske forhold omkring fx henvisning til, og hvordan du vælger en psykolog. Her finder du også en psykologs artikel om hendes terapeutiske tilgang.

Fysisk aktivitet

På side 22 kan du læse om en far, der brugte fysisk aktivitet som en del af sin sorgbearbejdelse.

Sundhedsplejerske/kommunalt kriseredskab

Nogle kommuner har et kriseredskab, som tilbyder forskellige former for hjælp til familier. I mange kommuner er det almindelig praksis, at sundhedsplejersken tilbyder et besøg i familier, der har mistet et spædbarn. Læs mere i interviewet på side 20.

Helle, du har jo mistet dit barn!

Tekst: Pia Fjorback Hejler · Foto: Privat

Da lægerne måtte opgive at redde Helles søn, Johannes, i 30. graviditetsuge, blev hendes sorg mødt af psykologtilbud og panderynken. Samtalerne med Landsforeningens rådgiver gav hende for første gang følelsen af at være normal.

Den 10. januar 2013 blev Helles søn, Johannes, født ved et akut kejsersnit. Han døde lige efter, han kom ud, men da Helle vågnede op fra narkosen, fortalte lægerne, at der ikke havde været noget at gøre, da de forsøgte at genoplive ham.

”Jeg havde kun lyst til at være sammen med Johannes, og jeg blev ved med at sige, at jeg ville hen til ham – at jeg også ville dø. Det fik alle omkring mig til at blive enormt bekymrede og mene, at jeg hellere måtte komme til en psykolog hurtigst muligt. Jeg følte mig underkendt, og de fik mig til at tro, at jeg var sindssyg. Men jeg vidste inderst inde, at der ikke var noget galt med mig. Det var forfærdeligt.”

Efter en henvisning fra sygehuset til Landsforeningen blev Helle kontaktet af en af Landsforeningens rådgivere, og Helle mødte den forståelse, hun ikke vidste, hun havde så hårdt brug for.

Jeg var ikke skør, jeg var bare mor

”Rådgiveren fik mig til at føle mig normal i den måde, jeg reagerede på. Det var første gang, at jeg følte mig forstået. At nogen satte ord på, hvordan jeg lige netop havde det. Det vigtigste, hun gjorde lige der, var at gøre klart, hvad jeg gennemgik: ’Helle, du har jo mistet dit barn!’. Hun sagde igen og igen, at jeg var blevet mor, og det var så vigtigt for mig. At jeg ikke var blevet skør. Jeg var bare blevet mor. Og som alle mødre ønskede jeg at være sammen med mit barn.”

”Rådgiveren gjorde en kæmpe forskel for mig, og selv om hun var fremmed, var hun den person, jeg havde allermest lyst til at tale med. I det rum, rådgiveren og jeg skaber, føler jeg mig ikke ensom. Den forståelse, der er i ”vores rum”, giver mig et pusterum til efterfølgende at klare den ensomhed, der fylder så enormt i min hverdag.”

Møde med arbejdspladsen

Rådgiverne holder også oplæg om sorg og sorgreaktioner på eksempelvis arbejdspladser, og dette var et tilbud, som Helle benyttede sig af.

”Rådgiveren blev autoriteten, jeg kunne læne mig opad, og kollegerne havde stor respekt for hendes faglighed. De refererer også til hende og siger, at der er noget, de har tænkt over, som rådgiveren sagde.”

Svært at acceptere, det stadig er hårdt

”Rådgivningen er et sted, hvor man ikke skal præstere. Rådgiveren tager altid ansvaret for samtalen og stiller spørgsmål, hvis jeg ikke lige ved, hvad jeg selv skal sige. Vi sporer os altid ind på noget, der ligger og trænger sig på. Det frigiver lidt energi hver gang,” fortæller Helle, der stadig taler med rådgiveren en gang i mellem her ni måneder efter, at Johannes døde.



”Når vi taler sammen, får jeg lidt flere kræfter og lidt større afstand til tingene, så jeg bedre selv kan løfte mig op og kigge ned på, hvad der sker. Men jeg står jo stadig i situationer, hvor alting kan være utrolig hårdt og sort. Der er rådgiveren god til at få hevet de ting ud, som jeg bliver meget påvirket af. Jeg bruger hende også til erkendelsen af, at det stadig er svært. Jeg har selv svært ved at acceptere, at der er gået så lang tid, og at jeg ikke fungerer normalt. Hvorfor kan jeg ikke klare den og den opgave? Der har jeg brug for, at hun holder mig nede på jorden og fortæller mig, hvor stort et tab, jeg egentlig har lidt. Det har jeg brug for – jeg har jo mistet mit barn.” ■



Kontaktperson

Det med følelser, taler man ikke så meget om

Da Anders mistede sin søn ved fødslen, styrkede det ham at tale med andre mænd i en lignende situation. Som frivillig kontaktperson har han fået muligheden for at give noget tilbage.

Tekst: Pia Fjorback Hejler
Foto: Privat

I december 2007 blev det, der skulle have været Anders' og Jannis første glædelige oplevelse som forældre, vendt til den største sorg i deres liv, da sønnen Jacob døde i maven på Janni ti dage efter termin. Der var støtte i den umiddelbare sorg fra både omgangskreds og en krisepsykolog, men tomheden og frustrationen over ikke at være blevet far til et levende barn med de drømme og forestillinger, der hørte med, skabte et behov for at tale med ligesindede.

Behov for at tale med andre mænd

”Min kone og jeg kom til Temaaftenerne syv-otte gange, og det gav os en masse. Men jeg oplevede, at det mest var mødrene, der kom igen, mens fædrene dengang højst var der én eller to gange,” fortæller Anders og tilføjer, at det derfor hjalp ham meget, da de endelig kunne starte i en forældregruppe med fire andre par.

”Det gav mig enormt meget at kunne tale med de andre mænd til gruppeaftnerne. Det, tænkte jeg, at jeg kunne give videre til andre fædre, der havde mistet.”

Derfor blev Anders i efteråret 2009 frivillig kontaktperson i Landsforeningen Spædbarnsdød, og han har haft to forløb. Det ene forløb blev mere langstrakt og kom også til at handle om den efterfølgende graviditet. Læs mere om tilbuddet på side 5.

Forælderen var på en typisk mandearbejdsplads, og de spurgte da ind og kunne godt forstå, det var svært, men det med følelser var ikke noget, man

Anders, der er vice-skoleinspektør, bor i dag i Kolding med sin kone og to levende drenge, Nicolai på 4 år og Frederik på halvandet.



talte så meget om. Han søgte derfor én at spejle sig i, som selv havde oplevet noget lignende.”

Telefonsamtalerne

”Det fyldte meget i vores snakke, hvordan man kommer videre, og han fortalte meget om sin hverdag. På den måde kom jeg til at vide meget om hans liv og hverdag. Han vidste og kendte min historie, uden at den fyldte særlig meget, men når der var noget relevant, så brugte jeg mine erfaringer. Når man taler sammen så meget, så når man også til, at det bliver meget frit, og der også er en hel del smalltalk.

Selv om de mange lange snakke selvfølgelig mest handlede om den pågældende far, har forløbet også været godt for Anders som kontaktperson.

”Det giver noget, at jeg kan gøre noget positivt for et menneske i så svær en situation. Det giver noget energi, at jeg kan gøre den forskel. Da han fortalte, at hans kone var gravid igen, blev jeg rigtig glad. Det, at jeg fik lov at dele glæden med ham, efter jeg også havde delt sorgen.” ■

Skal vi så sidde i rundkreds og snakke om følelser?

To dages forældreseminar med intensiv sorgsnak lød i første omgang alt for overvældende for Janni og Søren to måneder efter, de havde mistet deres lille søn. Men weekenden viste sig at indeholde både sorg, grin og andre mødre og fædre, der havde det som dem.

Tekst: Pia Fjorback Hejler
Foto: Privat

8. april – fire uger før termin – døde Janni og Søren's første søn Felix af uforklarlige årsager i maven. I stedet for at være en nybagt lykkelig familie var forældreparret fyldt af en kæmpemæssig tomhed og en uforløst kærlighed.

”Sorgen var overvældende, og pludselig reagerede jeg på nogle underlige ting, som ikke umiddelbart gav mening. Jeg kunne slet ikke genkende mig selv og følte, jeg var ved at blive skør,” fortæller Janni. Hun vidste derfor, at hun var nødt til at gøre noget, og hun tilmeldte sig et efterfødselshold i FOF Aarhus, hvor hun mødte to andre mødre, hun stadig ser i dag.

Frustrerende med forskellige sorgreaktioner

Her mødte Janni for første gang andre, der havde det som hende, og det gav hende en smule luft for frustrationerne. Anderledes var det for Søren, som brugte sine løbeture til at komme lidt væk fra sorgen.

”Det var hårdt på jobbet, hvor jeg skulle tage mig af de ansatte og ofte ikke kunne koncentrere mig, og det var hårdt at komme hjem til Janni, der sad og græd. Jeg havde brug for at komme væk fra det hele en gang i mellem,” fortæller han.

De forskellige sorgreaktioner førte til misforståelser og endda et par skænderier, og Søren begyndte så



Janni og Søren tilbragte på opfordring fra jordemoderen fire dage på Skejbs specialafdeling Y3 for dødfødsler og spædbarnsdød sammen med Felix for at lære ham lidt at kende. Det virkede først som en underlig tanke, men efterfølgende var det en utrolig meningsfuld måde at få lov at være forældre for en stund og sige ordentlig farvel.

småt at spørge ind til kvinderne på holdet og deres mænds reaktioner.

”Jeg fik lyst til at høre, hvordan andre mænd reagerede. Vi havde hørt om forældreseminaret, men tænkte at det var lige overvældende nok. Skulle vi så bare sidde der i rundkreds i en hel weekend og snakke om følelser? Det var nok ikke lige mig,” husker han.

Brug for at gøre noget for sig selv

Men da et par fra efterfødselsholdet skulle med, begyndte de at genoverveje weekenden i juni.

”Det hjalp, at der var nogle, vi kendte. Vi havde også brug for at gøre noget for os selv. Vores sorg-



gruppe på Skejby skulle først starte i august, og det var der for længe til. Vi havde brug for at hjælpe os selv til at rumme sorgen,” siger Janni og tilføjer, at de stadig havde deres forbehold.

Så de havde lavet en aftale med sekretariatet om at forlade seminaret i utide, hvis det blev for meget. Men selv om de slet ikke kunne overskue at tage afsted på selve dagen, blev weekenden en kæmpe succes og specielt for Søren en stor hjælp i hans sorgproces.

”Vi havde fået at vide på sygehuset, at vi kunne reagere forskelligt, men nu oplevede vi selv, at det gjorde alle de andre også. Vi var ikke ved at blive skøre! Det hjalp mig, at andre mænd havde det på samme måde, som jeg, og deres koner havde det meget lig med Janni – men samtidig var der plads til at være forskellige,” siger han og nævner også alenetiden med de andre fædre.

Plads til grin midt i sorgen

”Vi blev inddelt i grupper, hvor mænd og kvinder

var hver for sig, og her fik vi mænd virkelig lov til at tale ud af posen uden at tage hensyn eller tænke på andre end os selv. Mænd har det måske lidt med gerne at ville trøste og være dem, der fikser problemerne. Det skulle vi ikke nu.”

Efter et lille hvil på værelset var der stadig overskud til middag i løssluppen og hyggelig stemning, hvor der både blev grinet og talt om alvorlige emner.

”Det var så befriende på den måde at træde ind og ud af sorgen. At vi kunne grine uden at folk af den grund ville tro, at nu var vi glade igen. For vi var jo alle sammen i sorg her. Det var vores første fælles gode aften, siden Felix døde,” fortæller Søren.

På weekenden udvekslede Søren desuden telefonnummer med en far fra København, da de faldt i snak om deres hunde og løbemani. I dag er det et vennepar, Janni og Søren næsten dagligt hver især har kontakt med og også tager over og besøger, når der er mulighed for det. ■

Temaaften

Vi frygtede, hun var blevet skør

Helle mistede for 8 år siden sin søn ved termin. Det tog lang tid og mange tunge og gode samtaler for hendes bror for at få en forståelse af, hvad Helle gennemgik.

På en temaaften for pårørende i Odense fortæller han forældre og deres familier, hvordan han oplevede søsterens store tab.

Tekst & foto: Pia Fjorback Hejler

Helles bror har altid haft et tæt forhold til sin søster, men han var stadig mentalt langt fra børn og familie, og geografisk var de også kommet på lidt større afstand, hvor han boede i Aalborg, og hun boede på Fyn. Samtidig skulle Helle have familiens

første barnebarn. De vidste, at fødslen var blevet sat i gang og ventede opkaldet, men da telefonen ringede, lød beskeden, at Rasmus var død.

”Det var et chok, men det var også mærkeligt, for jeg havde ikke nogen relation til Rasmus. Jeg havde

Fortsættes næste side



svært ved at forstå, hvorfor Helle var så ked af det. Og det var rigtig svært, at der ikke var noget, jeg kunne gøre for at ændre situationen.”

Blev en del af Rasmus' liv

Da Helles bror kom hjem fra hospitalet, googlede han alt om spædbarnsdød og følelser, og senere havde han lange snakke med sin søster.

”Det, der var mest mærkeligt for mig, var den kærlighed, Helle knyttede, fordi Rasmus i vores optik aldrig havde levet. Det havde vi mange lange og tunge snakke om. Jeg er ikke så god til at tale i telefon om følelser, men Helle var meget konfronterende og insisterede på, at vi talte om det, og det er jeg glad for i dag. Det gjorde, at vi blev en del af Rasmus' liv.”

'Jeg kan være i smerten med dig'

Der bliver nikket og smilet blandt tilhørerne i det lille lokale. I alt 17 forældre og deres familiemedlemmer er dukket op, og det er tydeligt, at flere af de pårørende har været 'udsat' for lignende insisterende metoder.

En bedstefar tilslutter sig: ”Det handler nok meget om at have mod til at være der og sige: 'Jeg kan godt være i smerten sammen med dig.'”



Det blev sværere med tiden

De første år var egentlig nemmest at være i, fortæller Helles bror. Senere, og specielt da hans egen kone blev gravid, blev det sværere.

”Det virkede for os som om, Helle kæmpede for at blive i sorgen. At hun hele tiden søgte tilbage i det. Jeg troede jo flere gange, hun var ved at blive skør. Da jeg så selv tog med til en af de her aftener og hørte andre mødre fortælle nøjagtig det samme, fandt jeg lettet ud af, at min søster alligevel ikke var blevet skør.”



Da klokken nærmer sig sluttidspunktet, er snakken godt i gang omkring bordet, hvor flere byder ind med egne oplevelser. De frivillige afrunder og inviterer til næste møde i Odense, og der uddeles knus og hilser blandt flere af dem, der har mødt hinanden før. På vej ud af døren udbryder en storesøster: ”Det er bestemt ikke sidste gang, jeg skal med!” ■





Forældregruppe

Et frirum, hvor man må tale om sit døde barn

Da Helene mistede sin datter i 2007, havde hun selv stor gavn af en sorgegruppe. Siden 2010 har hun derfor valgt at bruge sin fritid på at starte nogle af Landsforeningens forældregrupper op, hvor forældre kan mødes i et trykt forum og tale om deres barn og det, der fylder her og nu.

Tekst: Pia Fjorback Hejler · Foto: Privat

Hvorfor er du blevet frivillig gruppestarter i Landsforeningen Spædbarnsdød?

”Jeg begyndte egentlig med at være kontaktperson (læs mere om det på side 7), men som den person jeg er, og med de kompetencer jeg har, syntes jeg, det gav mere mening for mig at være gruppestarter i foreningens forældregrupper. Jeg fik selv enormt meget ud af at være i en gruppe, da jeg mistede min datter, og jeg tror, at forældrene får rigtig meget ud af at møde hinanden og lytte til hinandens historier. Man er forpligtet på en anden måde. Man er der ikke kun for at ’få noget’ selv, men også for at være noget for andre. Den samhørighed og gensidighed, tror jeg, at rigtig mange får noget ud af, og det vil jeg gerne være en del af.”

Hvordan fungerer en forældregruppe rent praktisk?

”En gruppe består af cirka 8 forældre, som alle har mistet et barn. De er som oftest sammensat ud fra geografi, og gruppen fungerer som et frirum, hvor man kan mødes med ligesindede. Men det er ikke en behandling – det er et fællesskab, hvor man kan tale om sit døde barn. Sammen med mig mødes man fire gange med to ugers mellemrum på skift hos hinanden fra kl. 19-22. Man mødes til kaffe og kage, og den første gang er der også lidt introduktion fra mig, og vi tager en runde, hvor forældrene kan fortælle deres historie. Jeg oplever, at tiden går rigtig hurtigt. Jeg sørger for at sætte rammerne for aftenen, at alle bliver hørt, at mobiler er slukkede, at der er rum

for, at folk har forskellige behov og så videre. Efter de fire aftener med mig er det op til forældrene, om de selv har lyst til at fortsætte, og hvordan de så vil gøre det. Det kan jeg selvfølgelig hjælpe dem med.”

Hvad får forældrene ud af det?

”At de kan møde ligesindede og få et fællesskab. Jeg har flere gange oplevet, at der bliver grinet. Det er befriende for forældrene i gruppen, at de kan grine ad ting, som kun de forstår. Det kan også være et frirum for at tale direkte uden at skulle forklare eller pakke tingene ind. Mange forældre har ikke mulighed for at tale på samme frie måde andre steder. Nogle oplever ligefrem, at de tager hensyn til deres omgivelser, fordi folk ikke ved, hvad de skal sige og spørge om. Eller fordi de tænker, at det bare lukker ned for al samtale. Her kan de have et mindested, hvor de kan tale om deres barn. Måske kommer de endda tættere på deres barn, og minderne om børnene bliver meget mere levende. Det mærker jeg også selv. Min egen datter er altid med. Relationen til vores børn bliver styrket, når vi taler om dem. Man kan sagtens have en relation til nogle, der er døde, selv om den ikke er fysisk. Det, tror jeg, er rigtig vigtigt, når man er i sorg, og man skal affinde sig med, at det fysiske ikke er her mere.” ■



Helene arbejder til dagligt som privatpraktiserende psykolog og sideløbende som daglig leder af foreningen Livline i Sorgen.

Vi tænder lys

Alle Helgens gudstjeneste i Baunekirken



Tekst: Svend Erik Søgaard, hospitalspræst
Portrætfoto: Privat · Foto: Creas

”Det, man ved, når ingen spørger, men ikke mere ved, når man skal forklare det, er noget man skal besinde sig på”, siger filosofen Ludwig Wittgenstein, som tænker over sprogets betydningsfuldhed i forholdet mellem lytten og tavshed.

Wittgensteins sætning rinder mig i hu i forhold til den smertelige sansning, der overgår forældre, som har mistet et lille barn. Måske kan vi i regi af Landsforeningen Spædbarnsdød sige, at gudstjenesterne Alle Helgen er et fælles rum for besindelsen på en erfaring, der næsten ikke kan forklares til andre end dem, der selv ansigt til ansigt med det døde barn har sanset tilværelsens uudgrundelige gådefuldhed.

Forklaringen rummer mængder af tavshed, som er stærkt ladet med alt dét, hjerterne véd, når der under gudstjenesten tændes lys for hvert eneste lille barn. Hvor er det stærkt, når forældre, bedsteforældre og søskende bevæger sig med lyset for at erindre det lille barn som en kærlighedsgave – alle fysiske og psykiske veer ufortalte. Vore hjerter nærer tillid til, at kærligheden, som skabte det lille barn, også har magt og rummelighed til at tage imod os i afmagten med nærvær og levende håb.

Der hvor sproget er magtesløst og den rationelle tilgang helt umulig. Forklaringen, som kun hjertet forstår, kommer under bevægelsen med det enkelte lys frem mod det fælles lyshav foran alteret. ■

FAKTA

I kirken vil I blive budt velkommen af en af foreningens mange frivillige medarbejdere eller andre med tilknytning til foreningen.

Hvis I ønsker jeres barns navn eller kaldenavn læst op under gudstjenesten, skal I ved indgangen skrive dette på et lille kort sammen med barnets dødsdag. Der skal kun udfyldes et kort for hvert barn, således at navnet ikke læses flere gange. Det er dog en mulighed at få barnets navn læst op i flere kirker, hvis I har familie eller venner, der deltager i gudstjenesten et andet sted i landet.

Der vil også være mulighed for lystænding under gudstjenesten - og her må der gerne tændes flere lys for det samme barn.

Præsten og/eller de frivillige fra Landsforeningen skal nok gøre opmærksom på undervejs, hvordan det hele forløber.

Vi håber, at rigtig mange har tid og lyst til at deltage i den smukke og stemningsfulde mindregudstjeneste - også familie og venner er meget velkomne. Dog henstiller vi til, at I viser hensyn, hvis I har børn med, der er urolige.



Søndag den 3. november 2013

Kirkeliste

Alle steder byder vi på kaffe, te og saftvand efter gudstjenesten.



Alle Helgens gudstjeneste søndag den 3. november 2013 kl. 14.00 (*medmindre andet er anført*). I år har vi salg af gravlys fra **Mindelyset.dk**. Pris 20 kr.

KØBENHAVN

Vor Frue Kirke, Københavns Domkirke ved sognepræst Jesper Stange, Nørregade 8, 1168 København K.

KØBENHAVN - AFTENGUDSTJENESTE

Kun for voksne!

Kl. 19.30 i Præstebro Kirke ved sygehuspræst Mathilde Nordahl Svendsen, Tornerosevej 115, 2730 Herlev. Kirken vil være åben fra kl. 19.00.

HILLERØD

Præstevang Kirke ved sogne- og hospitalspræst Ib Bjørn Lauritsen, Tamborgvej 2, 3400 Hillerød.

ROSKILDE

Jakobskirken ved sygehus- og sognepræst Katrine Louise Raun, Astersvej 11, 4000 Roskilde.

SORØ

Pedersborg Kirke ved provst Lars Poulsen, Kirkevænget 2, 4180 Sorø.

NEXØ

Skt. Bodils Kirke ved sognepræst Frederikke Kjeldsen, Rønnevej 46, 3720 Nexø.

NYKØBING FALSTER

Nordre Kirke ved sygehuspræst Birthe Gunhild Friis, Stubbekøbingvej 105, 4800 Nykøbing F.

ODENSE

Tornbjerg Kirke ved sognepræst Helle Anker Bisgaard, Skærmhatten 1, 5220 Odense SØ.

AABENRAA

Høje Kolstrup Kirke ved sogne- og sygehuspræst Tine Baarts Ansager, Lergård 4, 6200 Aabenraa.

FREDERICIA

Trinitatis Kirke ved sognepræst Anne-Mette Grønberg, Danmarksgade, 7000 Fredericia.

ESBJERG

Treenighedskirken ved sognepræst Charlotte Thea Gade, Grådybet 23, 6700 Esbjerg.

VIBORG

Houlkær Kirke ved sognepræst Lotte Martin Jensen, Odshøjvej 7A, 8800 Viborg.

HERNING

Baunekirken i Tjørring ved hospitalspræst Svend Erik Søgaard, Østerbyvej 10, 7400 Herning.

AARHUS

Skt. Johannes Kirke ved sygehuspræst Helle Rørbæk Hørby, Skt. Johannes Allé 1, 8000 Aarhus C.

AALBORG

Vesterkær Kirke ved sygehuspræst Ruth Østergaard Poulsen, Skydebanevej 2, 9000 Aalborg.

FÆRØERNE KL. 16.00

Domkirken i Thorshavn.

Præsten

Fra verdens gladeste til verdens tungeste fortælling

En hospitalspræst kan være med til at skabe et sprog og en fortælling om jeres barn i en situation, hvor man ofte har lyst til at flygte og glemme.

Christian Busch, der har været hospitalspræst på Rigshospitalet i 25 år, fortæller her, hvordan han hjælper forældre med at fortælle den tunge, men nødvendige historie om deres døde barn.

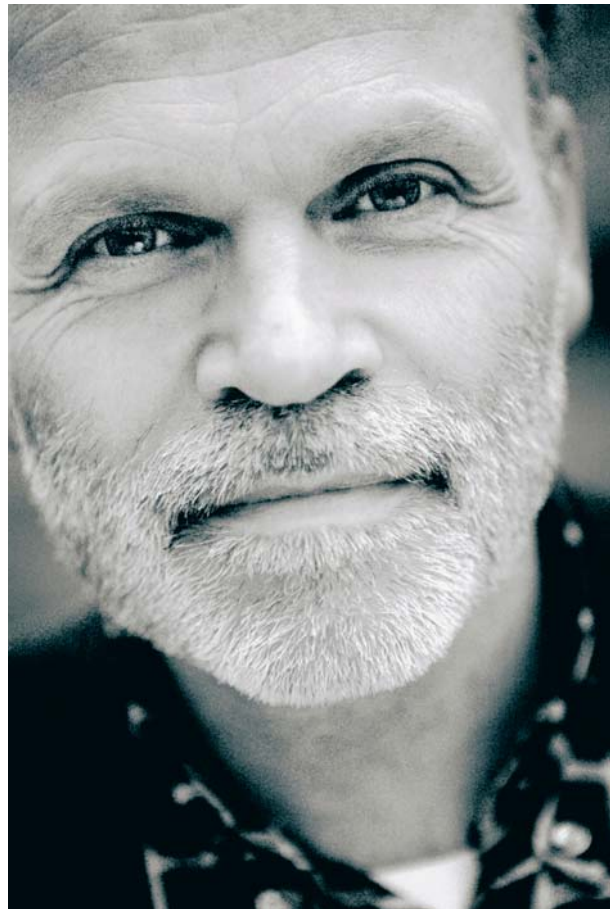
Tekst: Pia Fjorback Hejler
Foto: Sif Meincke

Hvad laver man som hospitalspræst?

Vi laver stort set det samme, som alle andre præster, men det primære er ikke at stå i en kirke og prædike, men sidde ved sengen, hvor sjælesorg og samtale er i fokus. Vi stiller ikke krav til folks tro, men vi fungerer som et medmenneske, man kan tale med, med en viden om det praktiske og det eksistentielle omkring døden. Jeg taler nogle gange med nogen som ikke har religiøse overvejelser eller vil have et kristent ritual. Så hjælper jeg dem med at lave deres eget ritual. Jeg skal ikke sælge en sag – jeg skal hjælpe et menneske i nød.

Hvad oplever du, at forældrene har brug for?

En ramme og et sprog til at forstå den situation, de er i. Mange når fx til et sted, hvor de forholder sig til barnet i stedet for graviditeten. De ser sig selv med barnevogn. Men lige pludselig skal de begrave et barn i stedet. Jeg kan hjælpe med at sætte ord på drømmene, de havde. Men også på den nye fortælling, som de nu er nødt til at skabe om det døde barn.



Christian Busch, hospitalspræst på Rigshospitalet.

**Men den fortælling har man måske ikke lyst til at skabe?**

Jeg plejer at sige, at man går fra at skulle fortælle verdens gladeste til verdens tungeste fortælling. Det er sorgens nødvendige fortælling. Man mister et barn, men man mister også hele den fortælling, der er knyttet til at få et barn og blive forældre, som er så indgroet i os alle. Og så er man nødt til at skabe en ny. Det er det hårdeste i verden, men de fortællinger, vi ikke ønsker at skabe, dukker op indirekte på et senere tidspunkt. Vi kan ikke springe over vores egen skygge. Når der er en fortælling, så er du nødt til at forholde dig til den på den måde, der er rigtig for dig. Det kan jeg hjælpe med.

*Han fortalte os om vores muligheder, og da vores første tanke var, at vores datter skulle begraves i de ukendtes grav, sagde han, at det var hans erfaring, at det var bedre at kende gravstedet, fordi man senere fik et behov for at vide, hvor hun lå.
Det er vi rigtig glade for i dag.*

SARA OG DAN, FORÆLDRE TIL OLIVIA,
om mødet med Christian Busch på Rigshospitalet.

Hvordan?

Jeg gør opmærksom på, at tilstanden ændrer sig. Man skal passe på med ikke at være al for hurtig. Ofte har man lyst til at tage afstand, men det er min erfaring, at jo mere man selv gør, jo mere er man med til at skabe sit barns historie. Jeg fortæller om forældrenes muligheder, og at de selv kan det meste. Første gang jeg siger, man selv kan køre med kisten, så stejler folk, men to dage efter vil de gerne. Jeg ved da godt, at jeg ryster folk, når jeg siger det. Men det skal have lov til at modne sig. Forsvarsmekanismerne varer ofte kort, men de er væsentlige i så stor en overbelastning. Jeg møder forældre på hospitalet, som siger, at det her kan de ikke overleve. Bare fem-syv dage efter bærer forældrene den lille kiste op til kirken, og jeg ser, at de nok skal klare den. De skal nok lære at leve med det. Det er meget bevægende, og jeg studser ofte over, at det faktisk kan lade sig gøre. Det er en imponerende evne ved mennesker. ■

Støtte fra

Jordemoderen

Tekst: Louise Raaschou

”Når man finder ud af, at et barns hjerte ikke slår længere, skal en jordemoder være der som medmenneske”, fortæller Marianne Blinkenberg, der er afdelingsjordemoder på Hillerød Sygehus, hvor hun også kører en sorggruppe for forældre, der har mistet et spædbarn.

Gennem sine mere end tyve år i faget har Marianne Blinkenberg været tilstede ved mange forløb, hvor forældrenes verden på et øjeblik er blevet knust. I den situation er det jordemoderens job at guide forældrene.

”Nærvær er vores fornemste opgave. Vi skal være forældrenes støtte gennem den forfærdelige situation, de befinder sig i. Der er informationer, som de skal have, men vi skal videregive dem nænsomt. Vi skal forberede forældrene på, hvad der skal ske i forbindelse med fødslen, og vi skal selvfølgelig have moren godt igennem den. Forældrene skal også kende til de muligheder, de har, når barnet er født: hvem skal se den lille, er der nogle familiemedlemmer, som også skal se og holde barnet, er der noget hjemmefra, de vil hente til barnet... alt sammen for at få den korte, korte tid, de har med deres barn til at blive så fyldig som muligt, forklarer Marianne Blinkenberg.

Jordemoderen vil desuden ringe til forældrene en til to uger efter fødslen, og forældre kan også selv henvende sig senere, hvis de har behov for at tale forløbet igennem. For Marianne Blinkenberg er det vigtigt at være med til at gøre en forskel:

”Jeg vil gerne gøre så meget, jeg overhovedet kan for de forældre, der mister. At hjælpe dem til at give barnet den historie, de som forældre skal bære med sig, er en stor del af mit arbejde som jordemoder, siger hun. ■

Hvordan kan lægesamtalen hjælpe?

Alle forældre, der mister et barn, bliver tilbudt en opfølgende lægesamtale på hospitalet. Her fortæller overlæge Olav Bjørn Petersen, hvordan samtalen ofte hjælper forældrene til at komme bedst muligt videre, og hvordan han mener, hospitalet kan sikre et så trygt forløb fremadrettet som muligt.

Tekst: Pia Fjorback Hejler

Hvad er en opfølgende lægesamtale?

Den opfølgende lægesamtaler ligger hos os på Skejby Sygehus cirka tre måneder efter, forældrene har mistet barnet. Det kan selvfølgelig være forskelligt alt efter situationen, men vi har ikke alle prøvesvar før, så langt de fleste ligger efter tre måneder. Vi bestræber os så vidt muligt på at skabe et fysisk rum, hvor parrene ikke skal sidde i det almindelige venteværelse, for det er simpelthen ikke godt nok, at de også skal møde en masse gravide kvinder.

For det meste er det bare mig og forældrene, men nogle gange har jeg en jordemoder med eller en anden ekspert, fx en genetiker, hvis der skulle være tale om noget arveligt. Så får vi snakket igennem, hvad der skete, hvis det var under fødslen, det gik galt. Eller, hvis der er tale om en kromosomfejl, hvor parret har gennemgået en provokeret fødsel, så taler vi om, hvad det skyldtes. For stort set alle handler det om, hvad risikoen er for, at det gentager sig. Langt de fleste vil gerne gennemføre en ny graviditet, og så taler jeg med dem om, hvor stor eller lille risikoen er, og hvordan vi kan hjælpe med at mindske bekymringen. Hos langt de fleste er der heldigvis tale om et enkelttilfælde, og kun i meget sjældne tilfælde er der en høj gentagesrisiko.

Hvad gør du som læge for at gøre samtalen så tryk som muligt?

Det handler rigtig meget om at komme de her par i møde og lytte til, hvad der fylder mest hos dem. Jeg lægger mærke til deres eget ordvalg og tager udgangspunkt i det. For langt de fleste, handler det om, hvad prøverne viser og at få nogle konkrete svar, hvilket jeg så vidt muligt prøver at opfylde. Andre har også rigtig meget brug for at lave aftaler om fremtidige forløb.

Jeg har altid sat mig grundigt ind i deres historie og sikret mig, at alle prøvesvar er kommet. Er det forældre, jeg møder første gang, gør jeg meget ud af at fortælle og vise, at jeg har sat mig ind i deres historie, så de føler sig trygge. Så lægger jeg meget vægt på at fortælle, hvilke muligheder vi har i et nyt graviditetsforløb. At de altid kan ringe og få gentaget planerne, og at de kan få en tidlig scanning. Det hjælper dem. Vi ved, at de tidspunkter, hvor der skete noget sidst, fylder meget, og at bevidstheden om at få ekstra kontrol på, er noget, der giver en vis ro. Jeg fortæller dog også at i stedet for at lægge et fast program med scanninger hver 14. dag, så kan de altid bare ringe og komme ind. Kontrol indebærer jo i sig selv en bekymring for, hvad får de nu at vide? Mere kontrol er ikke nødvendigvis bedre. Bare det at have muligheden for at ringe, er tit det allervigtigste. Sådan bør det egentlig være overalt. Det er vores erfaring, at det giver færre scanninger i længden og større tryk hos forældrene.

Hvordan kan man hjælpe forældrene endnu bedre?

På det faglige område skal vi blive så gode som muligt til at stille de rigtige diagnoser: Hvad betyder det, vi ser i scanningerne? Etikken fylder mere og mere, og der vil altid være en tolkning af sværhedsgraden, så det er vigtigt med tværfagligt samarbejde, så vi er enige i, hvad vi ser. Det næste er at tage os af parrene. Vi skal hjælpe dem til at få hjælp – ikke kun af os. Vi har blandt andet et tæt



samarbejde med vores hospitalspræst. Det, at vi har en organisation med afdeling Y3, hvor personalet har en særlig interesse og erfaring i at tage sig af de svære situationer, er også vigtigt. Vi hører ofte, at tingene håndteres på forskellige måder afhængigt af personale, og nu kan vi gøre det bedre, end vi kunne før i tiden. Det, at vi har et personale, der har en konkret og teoretisk erfaring med at hjælpe folk i stor sorg og krise og ikke er bange for at tale om det, der er svært, er altafgørende.

Hvad er svært ved disse samtaler som læge?

Vi taler jo om sørgelige ting, og mange er kede af det, men det er ikke svært, synes jeg. Det er meget meningsfuldt at tage de her samtaler, og i virkeligheden er det også en stærk oplevelse at mærke, hvor gode parrene er til at tage sig af hinanden og bearbejde deres forløb. På mange måder er det en positiv oplevelse at se forældre i så stor en ulykke komme så stærkt ud af det. Mange er kommet meget langt på bare de tre måneder. ■

Tilbud om hjælp

Om psykologhjælp

Begge forældre, der har mistet et barn efter udgangen af 19. graviditetsuge og kvinder, der har mistet ved en provokeret abort/fødsel efter 12. graviditetsuge, har ret til en henvisning fra egen læge til en psykolog med tilskud fra Sygesikringen.

Henvisningen giver ret til maksimalt 12 samtaler. For at få tilskud fra det offentlige skal den valgte psykolog have ydernummer, og du vil så skulle betale 40% selv. Priserne hos psykologerne kan variere alt efter, om man kommer alene eller som par. Henvisningen til psykologhjælp skal være udstedt senest et halvt år efter barnets død.

Psykologer, der har autorisation og er medlem af Dansk Psykolog Forening, kan du finde på: www.psykologeridanmark.dk

Vær også opmærksom på de private sundhedsforsikringer, som eksempelvis kan være tegnet gennem arbejdspladsen eller Falck. Her kan reglerne for betaling variere.

Hvad kan en psykolog?

En psykologs arbejde er blandt andet at hjælpe mennesker gennem svære perioder i deres liv. Mange forældre, der mister et spædbarn, oplever, at samtaler med en psykolog kan hjælpe dem på vej. En praktiserende psykolog kan altså i mange tilfælde gennem samtale hjælpe med at håndtere de

problemer, som man kan have svært ved selv at overskue.

Nogle gange kan en enkelt samtale være nok, andre gange kan man tilrettelægge et forløb. Det er også muligt at kontakte psykologen blot for at få afklaret nødvendigheden af hjælpen.

Det er meget forskelligt, hvordan den enkelte psykolog hjælper, og psykologerne bruger forskellige terapiformer.

Hvordan vælger du en psykolog?

Fordi forskellige terapeutiske metoder passer til forskellige mennesker og problemer, og fordi ”kemien” mellem dig og din psykolog betyder meget, anbefaler Landsforeningen heller ikke bestemte psykologer. En psykolog, der betyder alverden for én forælder, er ikke nødvendigvis den rigtige at tale med for en anden.

Det kan være en god idé at starte med at ringe til en eller flere psykologer for at få en fornemmelse af, hvor vidt hun/han er en person, der kan være god for dig at tale med.

Det er vigtigt, at du føler dig tryk hos psykologen, og at du føler, at der er en udvikling i behandlingen, og at den stemmer overens med din forventning. Henvisningen gælder stadig, selv om du skulle ønske at skifte psykolog undervejs i forløbet. ■

Hvad psykologsamtaler kan, når forældre mister et lille barn

Tekst: Ann-Jeanette Weitling, Cand. psych.,
privat praktiserende, specialist i psykoterapi

Tilliden til livet er truet

Når forældre mister deres lille barn udsættes de for et ultimativt tab, der sætter tilliden til livet på spil. Når forældre kommer i terapi efter at have mistet et lille barn vil den terapeutiske proces derfor overordnet handle om at støtte forældrene i at genvinde tilliden til livet.

Etablering af tilknytning er centralt

Nogle forældre har ikke nået at lære deres lille barn at kende, fordi det døde, før det kom til verden, mens andre forældre har haft deres lille barn i live hos sig i nogle få øjeblikke, timer, uger eller måneder. Uanset hvor længe forældre har haft deres lille barn i tiden under graviditeten eller som spæd, vil tilknytningen til barnet altid være et centralt tema i den terapeutiske proces.

I det terapeutisk forløb bliver forhold omkring tilknytning og etableringen af tilknytning centralt i sorgarbejdet. Forældrenes egne tilknytningserfaringer vil her have betydning for deres måde at etablere en tilknytning til deres døde barn. Derfor kan den terapeutiske proces skabe forudsætninger for en personlig udvikling, idet forældrene i forbindelse med en bearbejdning af tabet af deres døde barn, vil komme til at berøre deres egne tidligere erfaringer med tilknytning til nære omsorgspersoner.

Goddag og farvel

Når forældre mister et lille barn, har de ikke haft mulighed for at etablere en tilknytning til deres barn. I terapien med forældre, som har mistet, bliver det derfor centralt at støtte forældrene i at knytte an til deres lille barn. Mange forældre har modtaget støtte hertil på hospitalet, hvor personalet under-

streger betydningen af, at forældrene ser deres barn, har barnet hos sig en tid, får taget billeder af det lille barn, får besøg af slægt og venner, der på denne måde bliver vidner til barnets eksistens etc.

Det er svært at knyttet an til et menneske, man ikke har lært rigtigt at kende endnu, og terapien består i at hjælpe forældrene med at lære deres lille barn at kende. En proces hvor forældrene gradvist knytter an til deres barn, hvor de siger ”goddag” til barnet. Her vil forældrene tale om de forventninger, de har haft i forhold til at få et lille barn, at blive forældre og de forestillinger, de har gjort sig om, hvem deres lille barn er. Ved at tale om disse forventninger og forestillinger bliver det muligt for forældrene at lære deres lille døde barn bedre at kende, og herigennem udvikles der en relation til barnet. Når forældrene har etableret en relation til deres døde barn, bliver det muligt at sige ”farvel” til barnet, som de ikke fik mulighed for at have hos sig i live.

Barnet som en fremtidig indre livsledsager

Forældrene støttes i at udvikle ritualer og traditioner omkring deres døde barn. På denne måde bliver det muligt at inddrage andre nære personer. Det kan være nulevende søskende til det døde barn, fremtidige søskende, slægtninge og venner som herved kan få del i barnet, idet de kan deltage i de ritualer eller traditioner, som forældrene udvikler og inviterer dem ind i. På denne måde skabes der muligheder for, at omgivelserne kan blive vidner til det døde barns eksistens. Der vil kunne blive talt om det døde barn, og herigennem vil der opstå minder om barnet.

Når forældrene har erhvervet en fortrolig tilknytning til deres døde barn gennem de minder, ritualer og traditioner, der er skabt omkring barnet, bliver det muligt for dem over tid at komme igennem tabet af barnet. Et lille barn, som forældrene altid vil være knyttet til, og som de vil kunne bringe med sig ind i fremtiden som en indre livsledsager. ■



Bedemanden

Det sidste farvel

Tekst: Louise Raaschou · Foto: Privat

Det vigtigste er at skabe så mange minder om barnet som overhovedet muligt. Det ved bedemand, Solvejg Ritzau, som har bedemandsforretningen Den Sidste Rejse på Østerbro i København. Sammen med medarbejder Lene Barsø, der tidligere har arbejdet i mange år som jordemoder, gør Solvejg Ritzau sit yderste for at gøre forældrenes afsked så fin, som den kan være.

”Målet er, at forældrene får sagt farvel på præcis den måde, de selv ønsker. Vi går meget op i at præsentere alle muligheder for dem - også dem, de måske ikke selv har tænkt på: for eksempel om de selv vil klæde deres barn på og lægge det i kisten. Og hvem der skal med til begravelsen. Især det sidste er vigtigt; mange reagerer umiddelbart sådan, at de ikke vil være til ulejlighed for venner og familie. Men det er jo netop i de svære stunder, at vi skal være sammen med vore nære”, fortæller Solvejg Ritzau, der selv har mistet et barn, og i øvrigt er medstifter af Landsforeningen Spædbarnsdød. Derfor ved hun præcis, hvor vigtigt det er at skabe minderne:

”Man har jo ofte så lidt tid med det barn, man har mistet, og det betyder utrolig meget for det videre sorgforløb. Også selv om det i øjeblikket kan gøre ondt. Det er min erfaring, at det netop er det, der gør godt senere - at man kan kigge tilbage på, at man gjorde så meget som muligt for sit barn. Det betyder også meget, at der er vidner, at andre er med til begravelsen, så forældrene i tiden fremover har nogen at dele det med”, forklarer Solvejg Ritzau, der dog også understreger, at begravelsens form og forløb helt og holdent er forældrenes beslutning.



”Den skal ikke træffes i hast. Forældrene skal vide, hvad der er af muligheder. Et godt råd til forældrene er: ’gå hjem og tænk over det. Sov på det, snak sammen, mærk efter i jer selv.’ Så de selv når frem til, hvad der er det helt rigtige for dem”, siger Solvejg Ritzau. ■

FAKTABOKS

I vælger selv, om I vil have en bedemand til at hjælpe med de praktiske ting i forbindelse med begravelsen. Nogle nøjes med at købe kisten hos bedemanden, mens andre har bedemanden med gennem hele forløbet.

Bedemanden kan etablere kontakten til hospitalskapel, krematorium, præst, kapel og kirkegårdskontor samt koordinere mødetidspunkter.

Man kan købe kiste og urne hos bedemanden.

Bedemanden kan ordne det formelle papirarbejde.

Bedemanden kan sørge for blomster.

Bedemanden kan sørge for ansøgningsblanket om økonomisk begravelsesstøtte hos sygesikringen.

Erklæringsformular ved spredning af aske kan rekvireres hos bedemanden.

Bedemanden møder kun op til det, I ønsker. F.eks. når barnet skal lægges i kiste, og når kisten skal transporteres.

Det er almindeligt, at bedemanden bakker op om, at I er med i så meget af beslutningsprocessen og i så mange af de praktiske gøremål omkring begravelsen, som I ønsker og har mulighed for.

Hvis I ikke ønsker eller har mulighed for at deltage ved begravelsen, kan bedemanden stå for det hele.

Få støtte i sorgen hjemme af en sundhedsplejerske

I Greve Kommune har de et kriseberedskab, der rykker ud, når en familie rammes af alvorlig krise.

Her fortæller sundhedsplejerske Hanne Mølholm, hvad hun og andre fagpersoner, som hende, kan gøre for forældre, der mister deres barn.

Tekst: Pia Fjorback Hejler

Hvad er et kriseberedskab?

Vi består af to sundhedsplejersker, to psykologer, en familierådgiver og en sekretær. Vi har på skift vagt to og to sammen ved siden af vores daglige arbejde. Vores tilbud henvender sig til børnefamilier, som er ude for en akut krise eller traumatisk oplevelse. Det strækker sig meget bredt og kan være store børn, der har været udsat for overgreb eller voldsomme oplevelser. Alt fra en pige, der så en taxachauffør blive slået ned, som måtte blive hos ham til ambulance, til en forælder der dør, eller når en familie mister et spædbarn eller et større barn.

Hvordan kommer man i kontakt med jer?

Det er ikke almindelig, folk kender til os, men så er det personalet på hospitalet, der ringer til os efter samtykke med familien, og vi får jo også alle fødselsanmeldelser ind, hvor vi kan se, hvis et spædbarn er død. Det kan også være familie, venner eller bedemanden, der har hørt om os. Så ringer vi til familien snarest muligt og fortæller om tilbuddet. Hvis ikke de lige kan overskue at tage stilling til tilbuddet, spørger vi, om vi kan ringe igen om et par dage eller en uge alt efter situationen. Cirka halvdelen tager imod tilbuddet om, at vi kommer på besøg, og når vi er hjemme hos dem, finder vi sammen ud af, hvad behovet er. Et forløb varer typisk op til fem-seks gange.

Hvad kan forældre, der mister deres barn, bruge kriseberedskabet til?

Vi taler med forældrene om den traumatiske hændelse. Vi sikrer os, at de får hjælp med alt det praktiske. At de får noget at spise, at de får sovet, om de skal til læge. Vi oplever ofte, at folk med små børn på 3-5 år umiddelbart ikke tænker, at børnene skal med til bisættelsen. Vi har dog erfaringer med, at det er hensigtsmæssigt, at børnene deltager, og så taler vi med forældrene om dette, så de selv kan tage stilling. Vi kan også klæde forældrene – eller nogle i familien – på til at fortælle børnene, hvad der er sket. Ved ældre skolebørn kan vi tilbyde at være der sammen med forældrene, når de fortæller det. Vi tilbyder også at tale med børnenes skoler eller institutioner om, hvordan der skal tales om den døde lillebror eller søster. Hvad ønsker forældrene fra de andre forældre, hvordan ønsker de, at lederen håndterer det osv.

Hvad oplever du, at forældrene ofte har brug for?

Jeg taler rigtig meget med forældrene om sorg og forskellige sorgreaktioner. Jeg ser ofte, at kvinderne – lidt firkantet sagt – ikke føler, at manden sørger nok, hvis han ikke græder, som hun gør, men i stedet går ud i haven og bygger et skur. Det kan der opstå rigtig mange frustrationer og misforståelser af i parforholdet, som jeg prøver at forberede dem på. Børn i forskellige aldre har også forskellige reaktioner. De små børn kan godt tale om det døde barn det ene øjeblik for at begynde at synge det næste. Det kan godt virke voldsomt på forældrene. Det kan også være, at mor står i kø i Brugsen og pludselig reagerer kraftigt, fordi der står en barnevogn eller gravid kvinde foran.

Vi kan aldrig klæde forældre fuldstændig på i forhold til reaktioner, men vi kan forberede dem en lille smule på almindelige reaktioner. Ofte oplever vi også, at forældrene har brug for at tage kontakten op igen, når man nærmer sig højtider eller mærkedage. Vi afslutter altid forløbene med at tilbyde, at vi kan ringe igen om tre måneder og høre, hvordan det går. ■



Familieskolen

Bliv ven med kroppen igen

Morens krop er en stor del af den tragedie, det er at miste et barn. Anja Lund Sørensen hjælper kvinder med at få troen på kroppen tilbage.

Tekst: Helene Krarup Olesen · Foto: Privat

En krop der bærer præg af graviditet og fødsel. Det får kvinder, der mister et spædbarn, også. Gevinsten, derimod, udebliver. Det er disse kvinder, Anja Lund Sørensen møder i sit arbejde. Hun er psykomotorisk terapeut og underviser i efterfødselstræning for kvinder, der har mistet. Kendetegnende for kvinderne er ofte, at de ikke har lyst til at bære rundt på en krop, der er tynget af graviditet.

- Det minder dem om deres tragedie. For mange er det svært at forholde sig til deres krop. Det gør det så meget desto mere vigtigt at få den med igen. At få troen på kroppen tilbage og fokusere på kroppens ressourcer. At få tillid til at den kan bære et barn igen, for mange vil jo gerne være gravide ret hurtigt, fortæller Anja Lund Sørensen.

Når kvinderne mødes til den første undervisningstime, er de ofte stille, og der kan være en lidt trykket stemning. Men langsomt flyder snakken. Anja Lund Sørensen begynder første session med, at kvinderne "fortæller deres historie". Og de finder hurtigt ud af, at de andre, der har mistet, er helt almindelige kvinder som dem selv. Bevægelsestimerne bliver en slags åndehul for kvinderne, hvor de kan være sig selv, og hvor alle følelser er tilladte.

NYT - Kursus for gravide, der har mistet

Har du tidligere mistet et barn, og er gravid igen, kan den nye graviditet – oven i glæden – være præget af stor uro og angst. Familieskolen i København har oprettet et særligt bevægelses- og afspændingskursus for gravide kvinder, der tidligere har mistet.

Kurset ledes af Anja Lund Sørensen. Se mere på www.familieskolen.dk



Her er ikke nogen forventning om, at man skal "se at komme videre", og fællesskabet omkring de fysiske øvelser med kroppen bryder isen. Der bliver faktisk ofte grinet en del under træningen.

Samtidigt taler Anja Lund Sørensen med kvinderne om, hvordan de har det med kroppen.

- Dialogen kan være svær for mange. Men tager man snakken lidt efter lidt, er det nemmere at forholde sig til. Vi taler for eksempel om bækkenbunden og det rent funktionelle ved genoptræningen af disse muskler. Men også om at der kan være blandede følelser forbundet med dette område, fordi disse muskler var i brug under fødslen.

"Da jeg så de andre på holdet, kunne jeg bare se i deres øjne, at de havde det på samme måde. Det var virkelig rart. Jeg oplevede en genkendelse, jeg ikke havde haft før, og jeg fik luft for mine frustrationer. Jeg blev psykisk lettet efter hver gang. Og så var der jo afspænding og motion. Det gjorde, at jeg fik det bedre med min krop, og den spændingshovedpine, jeg især havde i de to første måneder efter hans død, blev lidt mindre hver gang."

Janni, mor til Felix, om efterfødselshold i Aarhus

Hun arbejder også med kvindernes åndedræt i forhold til spændinger i kroppen og for meget tankekaos, og hun slutter hver gang undervisningen af med afspænding. Øvelser de også kan lave derhjemme.

- Mange af kvinderne har meget tankemylder. Når vi laver afspænding, flytter vi opmærksomheden ned til kroppen. Det er ikke altid let, og det kræver træning, men for mange kan det blive et godt redskab til at skabe mere ro.

Mange af de tilgængelige tilbud til par, der har mistet, handler om følelser og samtale. Men i de tilbud er kroppen ikke med, siger Anja Lund Sørensen.

- Man har båret sit barn og født sit barn med kroppen. Derfor er kroppen en stor del af den tragedie, man bærer på. Men jeg tror ikke, at man med sit intellekt kan beslutte sig for at være ven med sin krop igen. Det handler om at bruge den. Italesætte den. Og mærke den igen, siger hun. ■



Mit frirum og min sorgproces

Pigerne er med på mine løbeture

Tvillingepigerne Ella og Liva er med i tankerne, når Mads Christensen løber. Motion er det frirum, der giver ham mere overskud til hverdagen

Tekst: Helene Krarup Olesen
Foto: Privat

Da 34-årige Mads Christensen i august løb DHL Stafetten, var det iført en trøje med Landsforeningens navn og logo og det var han glad for. Som han siger: - Så kan folk se på mig, hvad der er sket. Man savner nogle gange, at andre kan se på én, hvilken sorg man bærer.

For sorgen fylder forsat meget hos Mads Christensen og hans kone, Susanne Færk, 35. De mistede tvillingepigerne Ella og Liva i uge 22 i februar i år. Det skete efter et uhyre kompliceret og risikofyldt graviditetsforløb, hvor sandsynligheden for, at det gik galt, hele tiden var omkring 50 procent.

Inden Susannes graviditet var Mads Christensen kommet ind i en god rytme med løb. Det var et løfte, han havde givet til sig selv: 30 kilometer hver uge.

- Men under graviditeten gik alt i stå, fordi forløbet var så stressende. Vi var til kontrol hver uge, og det handlede bare om at komme igennem hverdagen og i weekenden så lade op til en ny uge, siger Mads Christensen.

Tvillingerne mistede parret en tirsdag. Allerede om torsdagen var Mads ude at løbe igen, imens noget familie var hos Susanne. Også lufteturene med hunden Coco tvang parret meget hurtigt op af sofaen - på den gode måde.

- Man er jo ikke fysisk syg. Men havde vi ikke haft Coco, havde vi nok siddet meget mere inde. Men at komme ud og bevæge sig, er også en måde at føle på, at man er andet end forældre til døde børn. At livet må gå videre, fortæller Mads Christensen.

For Mads Christensen handler det også om, at jo bedre form, han er i, jo mere energi og overskud har han til sit arbejde som investeringsrådgiver - og ikke mindst til sin kone.

- Det kan jeg også mærke på Susanne, når hun træner. Hun kan rumme mere og overskue mere, når hun har været afsted, og så er løbet "noget normalt" for mig. Det er et holdepunkt og noget, jeg kan kontrollere i et liv med så mange ukontrollerbare faktorer, fortæller Mads Christensen. Han er oppe på de 30 kilometer om ugen igen. Det har bevirket, at han har tabt sig ti kilo, siden de mistede tvillingerne.

- Susanne og jeg er i en situation, hvor vi ikke kan forvente at få et barn inden for en kort deadline. Vi ville gerne have haft børn for længe siden, men sådan er det ikke gået. Nu må jeg indstille mig på, at jeg måske bliver 40, inden det sker. Men så er det en god fornemmelse, at jeg holder sig sund og rask og frisk. At jeg ikke går i forfald.

I sorgprocessen har parret haft god kontakt med Landsforeningen, fået psykologhjælp og har dannet kontakt med andre par, der har mistet. Men løbeturene er Mads Christensens frirum.

- Det er der, jeg lader tankerne flyve. Eller græder. Pigerne er som regel med på mine ture. Forleden, da jeg vågnede meget tidligt, tog jeg en løbetur i det gode vejr, og da jeg kom hjem, var jeg lidt trist. For jeg tænkte: Det var jo sådan en morgen, jeg skulle have taget pigerne med på en løbetur i babyjogger, mens Susanne kunne sove længe. Det var sådan, det skulle have været, siger han. ■



Stor opbakning og succes

DHL Stafetten 2013



ODENSE



KØBENHAVN



AALBORG

Tekst: Helle Thorup Schmidt
Foto: Privat og DHL

Igen i år blev foreningens deltagelse i de årlige DHL løb en stor succes. Vi stillede med 9 hold fordelt rundt i de fire byer, hvor der blev løbet: Odense, Aarhus, Aalborg og København.

Alle havde på den ene eller anden måde tilknytning til foreningen, og det var dejligt, at opbakningen i år var så stor. Mange udtrykte stor glæde over at

kunne deltage i et arrangement, hvor sorgen ikke var i fokus på en meget direkte måde, men at man havde mulighed for at mindes sit barn i nogle helt andre rammer.

Hyggeligt var det at løbe stafet med andre - nye såvel som kendte ansigter og snakken gik også livligt for sig i de opstillede telte. Her var der lidt godt at spise og drikke til både løbere og dem som heppede. Det blev til nogle dejlige timer sammen, og Landsforeningen vil helt sikkert være at finde ved næste års DHL Stafet. ■



AARHUS