



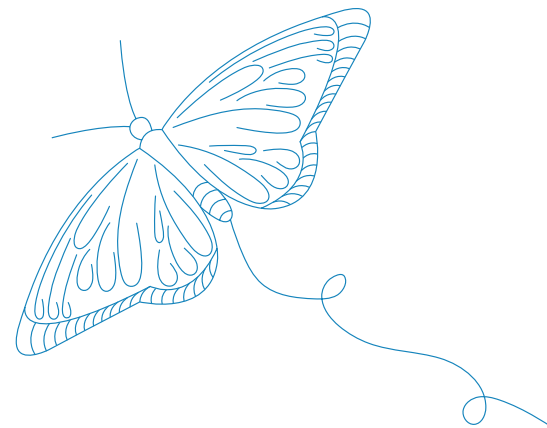
Foreningen
Et barn for lite



Til dere som nettopp har mistet barn

Hva gjør vi nå?

Kjære dere, som nettopp har mistet et barn



Vit at du har vår aller største medfølelse i en veldig vanskelig tid. En tid hvor man kan føle både nummenhet, sorg, fortvilelse og sinne.

Dette heftet har vi laget for å hjelpe til i en kaotisk og uoversiktlig situasjon. Forhåpentligvis vil informasjonen hjelpe dere med å ta valg, og gjøre dere klar over både muligheter og rettigheter nå som livet og hverdagen har tatt en ny retning.

Aller først, husk at alt du føler er normalt. Det er ingen fasit på hvordan man sørger, det er ingen som kan fortelle dere hva som er riktig, det vet bare du. Og det er riktig for dere. Det er like normalt å gråte hele tiden som å ikke gråte.

Vi som står bak Foreningen Et barn for lite, har alle opplevd å miste barn. Noen før fødsel, noen i fødsel, noen fikk måneder med sitt barn, noen fikk år. Og noen har mistet flere barn.

Med heftet du holder i hendene eller leser digitalt håper vi å kunne belyse det vi selv opplevde manglet av informasjon da våre liv ble snudd på hodet. Heftet er satt sammen etter samtaler med foreldre som har mistet et barn, jordmødre, helsepersonell og fagpersoner fra gravferdsbyrå, samt fakta fra Gravferdsloven og informasjon fra Helsedirektoratet.

Informasjonsheftet er utgitt av Foreningen Et barn for lite med prosjektstøtte fra Stiftelsen Dam. Tekstene er skrevet av Jannike Mittet og Anne Giertsen.

Arbeidet i redaksjonen ble avsluttet høsten 2023.

Vi føler så med dere!

Med vennlig hilsen



**Foreningen
Et barn for lite**

Dere kan lese mer om foreningen her: www.etbarnforlite.no



Brosjyren er utgitt av
Foreningen Et barn for lite med
prosjektstøtte fra Stiftelsen Dam.

Web: www.etbarnforlite.no
E-post: foreningen@etbarnforlite.no
Kontakttelefon: 97 41 20 26
Organisasjonsnr: 980624404
Vipps: 13832
Kontonr.: 0531 09 98 542

Design og trykk: Flisa Trykkeri AS

2. opplag, høst 2025.

Innhold

- 5** Hva gjør vi nå?
- 6** Samle minner
- 9** Syning
- 13** Begravelsesbyrå eller ikke?
- 16** Gravsted
- 19** Seremoni
- 25** Veien videre
- 26** Sorgstøtte
- 30** Foreningen Et barn for lite





Det mest verdifulle vi fikk etter at vi mistet sønnen vår var tid. Vi hadde 14 dager før begravelsen, noe vi først syntes var fryktelig lenge, men som vi er evig takknemlige for nå i ettertid.

Vi fikk tid til å ta farvel og se ham så mange ganger vi ønsket, tid til å forstå, tid til å gjøre gode valg for situasjonen og fremtiden, tid til å komme på alt vi ønsket å gjøre for ham, og til å tenke gjennom hva vi skulle legge i kisten.

Vi fikk tid til å bestemme og ombestemme oss hundre ganger.

Vi fikk tid til å planlegge begravelsen sånn som vi ønsket, og til å kjenne selv, at nå er tiden inne for å lukke kisten. For godt.



Lisette Berg er mamma til Lukas. Han ble halvannet år gammel og døde i august 2022. Hun sier dette.

Hva gjør vi nå?

Tiden dere står i nå er dyrebar. Dere må ta avskjed med barnet deres, og det er mange viktige beslutninger som må tas i løpet av ganske kort tid.

Tiden dere er i nå får dere aldri tilbake, og alle valg som skal gjøres kan oppleves uoverkommelige og store, ikke minst fordi de er så endelige. Men som med sorgprosessen, er det heller ingenting her som er rett eller galt. Lover og regler må man naturligvis følge, men dere bestemmer selv over deres sønn eller datter. Selv etter at døden har inntruffet.

Denne tiden er spesiell, da dette kan være den siste tiden dere er sammen med barnet deres før det blir lagt i kisten.

Husk, dere kan likevel være sammen med barnet senere, selv om det er i en kiste. Det finnes også løsninger som gjør at dere kan ta med dere barnet hjem.

Hvis barnet dør på sykehus og blir erklært død av lege, hender det at barnet må obduseres for at man skal kunne si med sikkerhet hvorfor det døde. Dette er en kirurgisk undersøkelse, og vi har laget et eget kapittel om obduksjon lenger bak i heftet.

MÅ VI VÆRE HER?

Må vi være her eller kan vi ta med barnet vårt hjem?

Hvis barnet dør på sykehus, vil sykehuspersonalet gjøre alt de kan for å tilrettelegge slik at dere får en verdig avslutning på sykehusoppholdet. Kom gjerne med ønsker om hvordan de kan hjelpe dere best mulig. Personalet har også forståelse for at dere kanskje ikke vet hva dere ønsker. Dere har forhåpentligvis aldri vært i denne situasjonen før. Hvis dere ønsker det, samarbeider dere med sykehuset og eventuelt et begravelsesbyrå rundt det praktiske. Dette er det helt fint å snakke med personalet på sykehuset om, de hjelper dere videre.

Avhengig av hvor stort eller lite barnet deres er, er det altså fullt mulig å ta barnet med hjem, enten dere alene eller at dere får bistand. Alt avhenger av omstendighetene rundt dødsfallet.

Hvis dere har mistet en baby og dere ønsker å ha denne tiden hjemme i trygge rammer, kan dere frakte barnet deres hjem i en vogn, kurv eller kiste.

Dere kan godt ha barnet hos dere over natten, men da må det ligge kaldt. Er det vinter kan vinduer åpnes, og er det sommer finnes det spesialprodukter som holder barnet nedkjølt, slik at man kan ha barnet hos seg i noen dager.

Cubitus Baby er en spesialkonstruert kjøle- og bærebag for små barn. Den kommer med kjølelementer som legges langs sidene. Disse byttes ut jevnlig for å holde temperaturen nede. Bagen kan dere låne med hjem eller dere kan ha den på rommet på sykehuset.

Noen sykehus og begravningsbyråer tilbyr også en Cuddle Cot. Dette er en kjølemadrass som er koblet til en maskin. Madrassen kan plasseres i babyens egen seng eller i en kurv. Den holder en jevn lav temperatur, og fordelene er at barnet deres kan ligge i egen seng eller sammen med dere.

Om dere ikke har tilgang på disse produktene, er det viktig at barnet ligger kjølig over natten og i intervaller i omgivelser med lav temperatur gjennom tiden hjemme.

DERE BESTEMMER

Kos med barnet deres nå, før dere tar avskjed. Dere kan holde, kysse og klemme så mye dere vil. Dere kan synge, snakke og kose for ham eller henne. Dere kan si akkurat det dere tenker og føler. Ikke hold noe inne.

Det kan også være en fin ting å kle barnet i egne klær. Dette kan dere gjøre selv eller få hjelp til. Kosedyr eller andre personlige eiendeler kan dere også la følge barnet. Det kan hende det føles godt å gjøre mesteparten selv, men dere kan også be familie eller venner gjøre det.

Sykehuspersonalet eller begravningsbyrået kan også bidra, enten sammen eller for dere hvis dere ikke orker.

DE VIKTIGE MINNENE

Så, før dere begynner å tenke på alt det praktiske, husk å sette av tid til å skape minner. Vær sammen med barnet, og la søsken og besteforeldre få være med. De har også mistet. Slipp dem til, det er viktig for sorgprosessene, og senere har dere felles minner og referanser.

Det samme kan gjelde for andre dere ønsker å invitere inn, som gode venner og kanskje naboer eller kollegaer. Ta bilder og filmer, lag avtrykk av hender og føtter og kanskje er det mulig å klippe av en hårlokk?

Det kan være veldig fint å skrive ned deres umiddelbare tanker, skrive et avskjedsbrev eller et dikt, la søsken få tegne eller lage andre minner som kan følge barnet dere har mistet.

Kanskje dere kan lage en minnebok? I en minnebok, eller i en minneeske kan det også være fint å ta vare på andres hilsener. Minner kan være gode å ha i fremtiden. Det kan hende du ikke orker å se på dem på lenge, men vissheten om at de finnes kan likevel gi trøst og styrke. Og én dag er du klar.

En dag vil du kanskje stolt vise frem det fine barnet ditt, eller søsken vil like stolte vise at de hadde en søster eller bror. Vi anbefaler at søsken i alle aldre blir inkludert. La dem få være med på så mye som mulig. Dette er viktig for deres bearbeidelse av situasjonen og i sorgprosessen videre.



*Vår største anbefaling er likevel:
Gjør det selv, selv om det føles uoverkommelig.
Du vil ikke angre på det senere i livet.*

GODE RÅD MED HENSYN TIL BILDER

Aller først, ta bildene i farger i så høy oppløsning som mulig, man kan enkelt gjøre dem om til sort-hvitt bilder senere.

Når dere har tatt de bildene dere ønsker, ta noen til. Få gjerne noen til å ta bildene for dere. Kanskje de også kan oppbevare dem til dere ønsker å se dem.

Pass på å lagre dem i en nettsky i tillegg til annen lagring. Det viktigste er at dere har en back-up. Samtaler med foreldre som har mistet barn, bekrefter at det er fint og viktig å ha bildeminner fra denne tiden. Bilder kan hjelpe dere med å behandle inntrykkene dere sitter inne med, og være til hjelp i sorgprosessen.

Hvis du har mistet et større barn har det kanskje både små- og storesøsken. De har sin egen sorg, la dem vise og dele den.

TA MANGE BILDER MED ULIKE MOTIVER

Om dere har mulighet til å tenne levende lys, eller har tilgang til gode batteridrevne lys, gir det et vakkert varmt lys om rommet ikke er altfor mørkt.

Naturlig lys gir et naturlig bilde. Indirekte sollys fungerer best, sterk sol gir for harde skygger. Lyse farger på omgivelsene reflekterer lyset godt. Lysstoffrør gir ikke de beste lysforhold, så prøv dere ut med alternative lyskilder om mulig. Gjør dere oppmerksomme på bakgrunnen så den ikke er full av forstyrrende elementer.

Om barnet er en liten baby, kan det være fint å ta med en personlig detalj i bildet, for eksempel en ring eller et smykke, slik at man kan se størrelsen i forhold til noe kjent. Deres giftering i babyens hånd eller ved babyens fot, en storesøster sin hårspenne ved hodet til babyen, mor eller far sitt halssmykke viklet rundt en liten babyfot, kan bli fine minner.



Foto: Tone Iren Schønning Kristoffersen



Foto: H. Giertsen

FORSLAG TIL BILDER DERE KAN TA

- Barnet alene
- Barnets hender, føtter, øre, øyne og hår
- Mamma og/eller pappa holder barnets hånd/hender, fot/føtter, inkluder gjerne søsken
- Bilder av barnet med dere begge, eventuelt også med søsken
- Mor og barn
- Far og barn
- Barnet og søsken
- Barnet med utvidet familie og besteforeldre

Det finnes også profesjonelle fotografer som stiller opp på frivillig basis og bistår med fotografering på sykehus. Hør eventuelt med avdelingen dere befinner dere på om de har en slik avtale. Noen fotografer tar også slike oppdrag på kommersiell basis.

NOEN GANGER ER BILDER EN UTFORDRING

Om barnet er skadet eller utsatt for fysisk traume, kan man ta bilder fra andre vinkler. Man kan skjule traumet med klesplagg, med dynen eller legge en teddybjørn inntil. Skader på hodet kan skjules med en lue, caps eller en kyse, og skader på kroppen kan naturligvis skjules med klær, tepper eller sengetøy.

Hvis barnet har merker fra pusteutstyr eller andre medisinske innretninger, kan man forsøke å ta bilder fra andre vinkler. Noen sykehus og begravningsbyråer tilbyr også kosmetisk korrigerende slik at merkene blir forholdsvis usynlige. Noe kan også retusjeres digitalt i etterkant.

Om dere har et høyt verdsatt bilde hvor barnet er koblet til maskiner, finnes det kunstnere som tilbyr å tegne barnet uten det medisinske utstyret.

OBDUKSJON

Man skiller mellom medisinsk obduksjon, eller sykehusobduksjon, som rekvireres av lege og utføres på sykehuset, og en rettsmedisinsk obduksjon. En rettsmedisinsk obduksjon besluttes av påtalemyndigheten i henhold til straffeprosessloven og utføres ved unaturlige dødsfall som ledd i politiets etterforskning. Rettsmedisinske obduksjoner er viktige for rettsikkerheten.

En medisinsk sykehusobduksjon krever samtykke. Det betyr at dere som foreldre kan si nei til obduksjon av deres barn. Den rettigheten har man ikke ved en rettsmedisinsk obduksjon.

Dere vil motta et informasjonsskriv om obduksjon fra sykehuset. Her vil dere finne utfyllende informasjon om hvordan obduksjonen vil bli gjennomført, samt når dere kan forvente et svar.

SYNING – EN NÆR STUND – FØR SELVE GRAVFERDEN

En syning er en mulighet til å være med barnet før gravferden og foregår ofte på sykehuset, enten på et vanlig rom eller i sykehuskapellet. Syning kan også gjennomføres i hjemmet hvis dere ønsker det, og er en fin måte å la andre få ta farvel på.

Det kan også være fint å få noen til å ta bilder under syningen dersom dere velger å ha det.

EN SAMLING RUNDT KISTEN – FØR SELVE GRAVFERDEN

Om deres barn befinner seg på sykehusets bårerom og dere ønsker å se barnet deres, er det ofte sykehusprestene som tilrettelegger for dette. Uavhengig av hva man tror på, og om man er religiøs eller ikke, kan man ha nytte av en samtale med sykehuspresten. Syningen kan være på avdelingen eller i sykehusets kapell. Ofte skjer dette før gravferdsbyrået har hentet barnet.

SYKEHUSPRESTEN

Preste- og samtale-tjenesten på sykehuset er samtalepartnere som lytter. De er en livssynsmangfoldig tjeneste som møter mennesker med respekt og åpenhet for den enkeltes tro og livssyn.

Sykehusprestene har 24-timers vakttjeneste og har tilgang til sykehusets bårerom/kjølerom. Sykehusprestene har bred erfaring med å møte pårørende som har opplevd traumatiske hendelser og dødsfall. Sykehuspresten kan bistå med bønn og velsignelse for avdøde sønn eller datter, og dere som er til stede, dersom dette er ønskelig.

En samtale med en sykehusprest må ikke være religiøst orientert. Ved ønske om kontakt med representant fra annet tros- eller livssynssamfunn, kan sykehuspresten formidle dette også. Har dere en annen trostilhørighet, vil sykehuspresten hjelpe til med å kontakte personer fra ditt eget tros- og livssynssamfunn.



SYNING – Å SE DEN DØDE

Odd Willy Johansen bidrar med disse linjene:

– Kort tid etter dødsfallet ønsker mange å samles rundt det avdøde barnet. Dette kalles «syning», og kan være en viktig del av sorgarbeidet. Syningen kan avholdes i sykehuskapellet eller i eget hjem. Hvis du ønsker en syning, får du hjelp til det av preste- og samtaletjenesten, begravelsesbyrået eller sykehusavdelingen.

– Før syningen blir barnet deres stelt og lagt i kisten, og dette kan dere naturligvis være med på, eller gjøre helt selv. Dette kan skje på sykehuset, hos gravferdsbyrået, i et kapell, i et bårerom, eller hjemme hos dere selv.

– Syning har ingen aldersgrense, og barn i alle aldre kan godt være med. Det er lettere for de små å forholde seg til det konkrete og synlige, enn å bli overlatt til sin egen fantasi.

– Fortell barna hva som skal skje, hvordan rommet ser ut, og hvordan den avdøde ser ut så godt du kan. Denne forberedelsen kan du gjøre selv, eller du kan be om hjelp fra avdelingen eller preste- og samtaletjenesten.

– Inviter de dere ønsker å dele stunden med. Syningen kan også holdes i flere omganger, dersom familiesituasjonen eller praktiske årsaker krever det.

– Kanskje dere har skrevet et avskjedsbrev som kan plasseres i eller på kisten. Man kan tenne lys, man kan synge, spille musikk, lese et dikt, legge ned en blomst, en bamse eller et minnehjerte på eller i kisten.

– Noen ønsker å sitte i stillhet, mens andre ønsker å si noen ord. Noen ønsker også en alenestund enten i forkant eller etterpå, det er også helt i orden.

Å se barnet sitt i en kiste er veldig tøft, men kanskje hjelper det å ha sett det når dagen for selve gravferden kommer. Kan derfor syningen lette litt på trykket?

– For meg er det viktig å være til stede for dem som opplever slike traumer. Jeg skal ha god tid, jeg tåler å være nær og lytte til det som skjer og det som måtte komme av ønsker.

– Jeg vil også legge til rette for en eventuell syning, og være tilstede når det er ønskelig, i alle fall vil jeg være i nærheten. Har de som mister et barn andre barn, er det viktig for meg å «se» dem også. Det har vært viktig for meg ved alle type begravelser, å spørre etter andre barn og få vite litt om deres forhold til avdøde.

– Jeg er også opptatt av at familiene skal få tid til å bearbeide det som har skjedd. Samtidig vil jeg gjerne hjelpe dem i veien videre. Det kan for eksempel være å ta kontakt med kirken på hjemstedet.



Odd Willy Johansen er sykehusprest på Universitetssykehuset Nord-Norge HF, og har lang erfaring i å møte mennesker i sorg, selv om han først ble sykehusprest etter førti år i kirkens tjeneste, i oktober 2022.



Dagene fra barnet deres døde og frem til begravelsen er en ekstra dyrebar tid.

Dagene er intense med mange inntrykk og dere er i deres dypeste sorg.

Husk å ta vare på dere selv også så godt det går. Vær god mot deg selv og hverandre.

Ett pust av gangen.



Foto: Jannike Mittet

ØKONOMISK STØTTE

Faktiske og nødvendige utgifter til gravferden dekkes av NAV, innenfor et fastsatt beløp. Om avdøde var over 18 år er stønaden behovsprøvet.

Man kan også få gravferdsstønad til dekning av utgifter til gravlegging av et dødfødt barn. Det er ingen krav om minste svangerskapstid. Du kan lese mer på nav.no/gravferd eller skann QR-koden under her.



BEGRAVELSESBYRÅ ELLER IKKE?

Hva kan man egentlig gjøre selv? Må man bruke et begravelsesbyrå, eller kan man gjøre det meste selv? Dette er det lurt å tenke gjennom så fort som mulig. Det er ingen bråhast, men de fleste synes det er mye hjelp i å ha noen konkrete oppgaver, så forsøk å gjøre dere opp en mening om hva dere ønsker å gjøre selv, og hva dere eventuelt ønsker å få hjelp til. Gjennomføringen av en verdig transport av båren, riktig oppbevaring av båren og praktiske forhold ved seremonien gjør at de fleste velger å be om bistand fra et gravferdsbyrå.

Å miste i svangerskapet

Sykehuset kan ta seg av all logistikk og barnet blir da gravlagt på en minnelund. Det er forskjellig prosedyrer rundt om på sykehusene, hør med ditt sykehus om hva som er mulig. For noen er dette den beste veien videre. Kanskje ønsker dere å benytte dere av bistand fra et gravferdsbyrå og eller gjøre noen eller mesteparten av oppgavene selv? Om dere benytter dere av et gravferdsbyrå sine tjenester eller ikke, vit at av NAV dekkes nødvendige utgifter til gravferden, og det er ingen nedre grense for hvor langt dere var i svangerskapet for å få innvilget gravferdsstønad fra NAV.

Å miste et litt større barn

Når barnet har levd, når barnet har pustet og var levende født, kan det være at dere ønsker en noe mer omfattende gravferd, eller minnestund. Da kan det da være godt å ha et gravferdsbyrå å lene seg til. Men igjen, uansett alder på deres barn, så kan man utføre de fleste oppgavene selv, gjerne sammen med sykehuspersonale eller gravferdsbyrå.

Det er helt ok å be om å få prisoverslag fra flere byråer før dere tar et valg. Det er også avhengig av hvilke valg dere tar for gravferden, og i hvilken skala den er, med hensyn til utgiftene. Merk at utgifter til minnesamvær (sammenkomst etter at seremonien er ferdig) ikke dekkes av gravferdsstønaden.

En gravferd er kostbart. En «normal» gravferd inkludert gravminne og minnesamvær kan fort bli kostbart, basert

på valgene dere tar. Selv om mange tenker at det ikke skal stå på pengene når man skal gravlegge sitt barn, kan det være fornuftig å holde litt kontroll med utgiftene underveis.

I forkant av selve planleggings samtalen hos gravferdsbyrået er det noen spørsmål det kan være lurt å tenke gjennom og ta stilling til. Dere trenger ikke å ha et klart svar på alle punktene nedenfor, men tenk litt over de i forkant, slik at dere er bedre forberedt på hva som skal planlegges sammen med gravferdskonsulenten.

- Hvilken seremonitype ønsker dere? – Religiøs, humanistisk eller livssynsåpen
- Skal barnet begraves eller bisettes (kremes)?
- Gravsted
- Skal barnet ha på egne klær i kisten? Eget sengetøy?
- Hva skal stå i dødsannonse hvis dere skal ha det?
- Er det ønske om et programhefte til seremonien, og hvem skal dele ut disse ved ankomst?
- Spesielle ønsker ang musikk– salmer, egne sanger som ønskes avspilt, eller skal kanskje noen i familien eller andre bekjente synge eller spille?
- Taler eller minneord – er det noen som ønsker er å si noen ord under seremonien?
- Er det ønske om visning av bilder ved hjelp av en projektor, skal det tennes lys, legges på blomster eller noe annet spesielt i seremonien?
- Skal det pyntes med lys og blomster i seremonirommet? Skal gravferdsbyrået ta seg av dette eller ønsker dere å være med å pynte?
- Skal sløyfetekstene/hilsenene på blomstene leses opp, og er det dere, noen fra familien, andre eller presten/gravferdstaleren som skal gjøre dette?
- Hvem skal bære kisten til graven og hvordan skal bærerne plasseres rundt kisten?
- Skal det arrangeres hvem som skal bære ut blomstene etter seremonien? Blomstene kan følge kisten til gravstedet eller kremasjonen, eller bli stående i seremonilokalet.
- Er det ønske om sang eller taler ute ved graven?
- Skal det arrangeres minnesamvær etter seremonien?



Foto: Jannike Mittet

TRE MULIGHETER – DE FORSKJELLIGE GRAVFERDENE

Alle kan de være med eller uten en avskjedsseremoni. Vi tar her utgangspunkt i gravferder med seremoni. Det være seg en kirke, et livssynsnøytralt rom eller kapell, eller en seremoni ute i naturen under åpen himmel. For noen kan det være naturlig å ha en avskjedsstund i mindre skala, med bare de eller de nærmeste til stede.

Begravelse. Kisten begravnes under jorden.

I en begravelse samles man rundt kisten, har en avskjeds-seremoni og følger båren (kisten) til gravstedet. Ofte går man ut samlet, man har bærere til kisten og hele følget går den siste reisen sammen. I en kristelig seremoni foregår så jordpåkastelsen ute ved graven. Så gravlegges kisten under jorden.

Man kan også ha en begravelse hvor kisten blir gravlagt på et gravsted som ikke ligger i tilhørighet til der hvor man har avskjedsseremonien. Da kan man kjøre i følge med bære bilen. Ofte får man da et symbol man fester på taket av sin bil, og kjører i kortesje (gravfølge, æresfølge) denne siste reisen. Begravelsen av kisten kan også foregå på et senere tidspunkt om man skulle ønske det. Det kan være at seremonilokalet er et annet sted enn gravstedet og at man må forholde seg til gravstedets logistikk og timeplan, eller om man skulle ha et ønske om at gravleggingen foregår med kun de nærmeste til stede.

Bisettelse (kisten kremeres)

Kisten kremeres til aske, urnen begravnes i jorden innen seks måneder (urnenedsettelse) eller asken spres for vinden eller til havs. I en bisettelse samles man rundt kisten, har en avskjedsseremoni og bærer så kisten ut til bære bilen eller kisten blir stående inne i seremonirommet etter endt seremoni.

I en kristelig seremoni foregår jordpåkastelsen inne i kirkerommet, hvor jorden blir lagt på kisten. En bisettelse foregår i stor likhet akkurat som en kistebegravelse, med unntak av at man enten bærer kisten ut og plasserer den i begravelsesbyrået sin bære bil, eller så kan kisten bli stående inne i seremonirommet for å bli transportert til krematoriet av begravelsesbyrået. Enkelte steder blir også kisten senket ned i gulvet.

For kremasjon kan det kreves avgift. Dette kan dekkes av gravferdsstønaden fra NAV. Når kremasjonen har funnet sted, samles asken i en urne som deretter forsegles og merkes av krematoriet. Når kremasjonen er utført og asken er klar kan den selv hente urnen, eller den kan bli transportert av gravferdsetaten eller kirkegårdsmyndigheten, til gravstedet. Urnenedsettelsen må vanligvis skje innen seks måneder.

Urnebegravelse

Tilsvarende en kistebegravelse, men her har kisten blitt kremert **før** seremonien.

Kisten kremeres til aske, asken plasseres i en urne og urnen er sentral i avskjedsseremonien. Her står urnen i seremonirommet, istedenfor kisten. (man må fremdeles velge en kiste, da kremasjon ikke kan foregå uten en kiste) Man kan ha en fullverdig seremoni i likhet med en kistebegravelse og følge urnen til graven rett etter seremonien. Om dette er en kristelig seremoni foregår jordpåkastelsen ute ved graven og urnen gravlegges i jorden. Om man ønsker kan følget selv fylle jorden i graven.

Avhengig av trosretning utformer dere innholdet i seremonien i samarbeid med den som leder seremonien, eller dere utformer det hele selv.



Foto: Pål Fredriksen

Begravelse eller bisettelse – gravsted

Skal det være kistegrav eller kremasjon med urnenedsettelse eller askespredning?

Når dere tar beslutningen om det skal være en begravelse eller bisettelse er det naturlig at dere er innoventen tanken på et gravsted. Om dere har en familiegrav dere ønsker at barnet deres skal gravlegges i, må dere så undersøke om hvilken type gravsted dette er, og dere må få tillatelse fra fester av graven (den som står som ansvarlig og kontaktperson for den aktuelle graven.) Her er det også regler man må ta hensyn til angående tilhørighet og hvilken gravplass man søker til. Om det er en kistegrav kan det gravlegges både urne og kiste i denne graven, dette gjelder ikke for urnegrav.

Gravtyper

Avhengig av om det er en kiste eller urne har dere flere muligheter til å velge hva slags type grav dere ønsker. Forhør dere med Gravferdsmyndigheten/Gravplassforvaltningen i deres område hvilke valg dere har og hva som tilbys i deres område.

Kistegrav

I en kistegrav kan man også gravlegge urner. Noen gravplasser har også egne felt for barnegraver for kister opptil en meter.

Minnelund

Man kan velge navnet eller unavnet (anonym) minnelund. En minnelund er et særskilt avsatt område på gravlundene hvor det tilbys en grav å gå til, som ikke krever stell eller forpliktelser.

- **Unavnet minnelund**

På en anonym/unavnet minnelund er det satt opp et felles minnesmerke uten navn på de som er gravlagt. Her er det anledning til å sette blomster og lys ved minnesmerket. Ved benyttelse av en unavnet minnelund har man som oftest ikke anledning til å delta på urnenedsettelsen. Det er gravlundskontoret/gravferds-etaten som sørger for gravleggingen av urnen og bare de som i ettertid kjenner til den eksakte plasseringen av urnen.

- **Navnet minnelund**

På en navnet minnelund gis det anledning til å inngravere navnet på et felles gravminne. Dere kan delta ved urnenedsettelsen. Urnedsettelse avtales med gravlundskontoret eller via gravferdsbyrået.

- **Minnelund for spedbarn**

Noen gravplasser tilbyr også egne minnelunder for spedbarn.

Man kan velge vekk alternativet å gravlegge urnen eller kisten. Dere kan spre asken for vinden eller det kan lages en diaman av karbonet i asken. Ved å velge et av disse alternativene, velger dere vekk muligheten til å ha et eget gravminne til deres barn på en gravplass.

Midlertidig gravminne (ventetegn)

Dette kan være et hjerte, et kors eller en annen fasong, og de man kjøper ferdig produsert er gjerne utført i tre. Det kan kjøpes fra gravferdsbyrået eller andre produsenter. Dette kan dere også lage selv og dekorere som ønskelig. Hør med deres lokale gravlundskontor eller gravferdsbyrå om hva som er tillatt på deres gravfelt.



Foto: Jannike Mittet



Foto: Tone Iren Schønning Kristoffersen

Gravminne

Gravferdssetaten skal godkjenne gravminne og fundament før det settes opp. Gravminnet er gravstein med navn og data for den gravlagte.

Et gravminne trenger ikke være av stein, det kan være så mangt. Det er flere muligheter her, både gravminner laget av stål eller utskåret av tre, noen har til og med laget et gravminne av Lego. Man kan levere en egen stein til en monumentforhandler og få laget en gravstein av denne.

Man kan også kontakte gravlundskontoret og se på utvalget av gravstener gravplassene kan ha tilgjengelig for ombruk. Dette er gravminner som er fjernet fra graver som ikke eksisterer mer. Disse gravstenene er gjerne kostnadsfrie å få, og de kan slipes om og gjøres personlige. Mulighetene er mange når det gjelder gravminner, og her anbefaler vi dere til å ta det i eget tempo. Det er ingen

tidsfrist på når et gravminne/gravmonument må være satt opp.

Transportstønad / båretransport

Stønad ved båretransport skal bidra til å dekke utgifter i forbindelse med gravlegging. Stønaden blir gitt når båren med den avdøde må transporteres over lengre avstander. Da betaler dere kun en egenandel og den resterende summen dekkes av NAV. Egenandelen kan dekkes av gravferdsstønaden. Transporten foregår som regel i en kiste. Hvis dere føler det riktig, kan dere be om å få sitte på i båretransporten. Byråene strekker seg ofte langt om man bare husker på å foreslå dette.

Pårørende har også rett til å frakte barnet selv, så lenge dette kan foregå på en verdig og hygienisk forsvarlig måte. Man kan lese mer om det på lovdata.no.



”

Vi valgte å begrave gutten vår på barneminnelunden på Solvangkirken i Tønsberg. En vakker liten lund. I begravelsen hadde vi en liten boks, der alle som kom kunne legge en hilsen/lapp. Dette følte og veldig godt. Ingen vet hva som står der, og lappene fulgte han i graven, men det er noe fint med å vite at familien har sendt med han noe personlig.

Hilsen Isabell, mammaen til Linus

Pynting av seremoni-rommet

Dette kan dere gjøre selv eller få bistand fra gravferdsbyrået. Det er vanlig å pynte med blomster, lys og bilder, men det er helt opp til dere. Kanskje ønsker dere å pynte med noe som var viktig for deres barn? Et klesplagg, en leke, et instrument, en tegning? Gjøre seremonirommet personlig.

Forslag til innhold i en seremoni

Fremvisning av bilder eller film, sang, musikk eller diktlesning. Man kan ha innhold under seremonien som inkluderer hele forsamlingen eller bare de nærmeste. Dere kan for eksempel legge på roser/valgfri blomst på kisten eller ved urnen, drysse roseblader, tenne lys, dekorere kisten, lime på bilder, tegne, eller lime på sommerfugler (eller annet) eller plassere teddybjørner/leker/andre personlige ting rundt båren til barnet.

Seremoniprogram, salmer og sang

I de fleste gravferder er det vanlig med et seremoniprogram som deles ut i seremonien. Programmet inneholder en oversikt over hele seremonien og tekst til salmer/sanger som synges i fellesskap. Legg gjerne ved en personlig hilsen på baksiden, hvor dere takker for fremmøtet/vennlig deltagelse. Design av program kan løses på mange måter. Du kan velge å lage disse selv, kanskje med en tegning barnet deres har tegnet, et eller flere bilder av han eller henne.

Ved å skanne QR-koden nedenfor finner dere forslag til musikkstykker/sanger passende i en barnebegravelse. Vi håper dere vil finne litt trøst i å spille dere gjennom noen av disse sangene. Vi har valgt å bare oppføre sangtittel, ikke artist. Dette fordi det ofte er flere versjoner av samme sang.



Foto: Jannike Mittel

Blomster til seremonien

Blomster lager en vakker, verdig ramme rundt gravferden. De kan bidra til at den tunge stunden likevel oppleves som et fint siste farvel. Blomstene symboliserer et vell av følelser, en siste hilsen, som ofte kan være utfordrende å ta inn over seg i en sorgens stund. Kanskje er det vanskelig å velge blomster til gravferden. Det kan være mange valg å ta og her er det ingenting som er rett eller galt. Blomster lager vakre, verdige og personlige rammer rundt seremonien. Hva med å pynte en leke eller en personlig verdsatt eiendel med blomster?

”

Min lille niese rakk akkurat å bli 3 år og 13 dager før hun måtte gi opp kampen mot kreften. Sommerfugler ble vårt symbol på hennes minne. De forteller en historie om hvor kort hennes liv var på denne jord. Da vi hadde hennes begravelse sang en musiker «Sommerfugler i vinterland» i kirken, mens barna i barnehagen hennes var representert ved sommerfugler de alle hadde laget til minne om henne. Yndige håndlagde sommerfugler hang på et tre som vi satte ved kisten.

Varm hilsen fra tante til lille TanteGull



Forslag til minneord på gravminne og tekst til hilsen på sløyfebånd til blomster

- Alltid elsket, aldri glemt
- En liten engel til oss kom, smilte blidt og vendte om.
- For alltid i mammas og pappas hjerter
- Gjemt i våre hjerter
- Høyt elsket – sårt savnet
- Minnet om den du var, en skatt vi alltid har
- Små føtter setter dype spor
- Så liten, så kjær, så tidlig
- Tappert du led – hvil i fred
- Tiden ble altfor kort
- Vi sees lille venn
- Vi ventet på deg og ønsket deg så
- Vår solstråle savnes

Foto: Ellen Espedal



En kistedekorasjon legges på kisten, og er gjerne fra foreldrene og/eller den aller nærmeste familien.
En hjertedekorasjon gis gjerne fra søsken, besteforeldre, øvrig familie eller nære venner. Den plasseres ofte foran eller oppå kisten, avhengig av hvem hjertet er fra.
En krans kan være fra familie, venner og bekjente. Den henges gjerne på et stativ ved siden av kisten eller plasseres liggende.
En båredekorasjon står gjerne oppreist.
En bårebukett bindes med en flat bakside og legges gjerne langs gulvet, men kan også settes i vase.



Foto: Ellen Espedal




Foto: Jannike Mittet



Foto: Jannike Mittet

Forslag til mal-oppsett for dødsannonse

	Symbol (det finnes mange ulike å velge mellom)
Vår kjære	Relasjon
Barnets navn	Barnets navn
døde fra oss i dag, «alder» år gammel.	Alder
Sted, dødsdato.	Livssted, dødsdato
<i>Tiden ble altfor kort</i>	Minnevers
Pårørendes navn	Navn på pårørende
Seremonisted, dato og klokkeslett	Informasjon om seremoni
	Eventuell tilleggsm informasjon

Hva har man på seg i seremonien?

Må man ha på svarte klær i en begravelse av et barn? Det enkle svaret er ofte nei. Man må ikke, men man kan det. Det er nok mange rundt dere som også lurer på dette.

Riktignok er det en tradisjon å gå i mørke eller svarte klær i begravelser. Men noen velger gjerne å oppfordre gjestene til å komme i eksempelvis duse pastellfarger, Disneytema, friske farger, sportsklubb-farger, kun hvitt eller et annet relevant tema som kan gjenspeile barnet deres og understreke at hun eller han var et barn som elsket farger/disney/fotball/ eller annet.

Hvor sitter vi i kirken/seremonilokalet?

Mange lurer på hvilken side i kirken man skal sitte i en gravferd. De fremste radene på begge sider forbeholdes de nærmeste pårørende. Ut over det sitter man der det er plass.

Foreldre, søsken og den nærmeste familien sitter lengst frem i seremonilokalet. I en kirke er det mest vanlig at familien sitter på venstre side, men dette varierer gjerne fra sted til sted. Det som er vanlig er at familien sitter på den siden presten/seremonilederen står, og plassering av talerstol/lesepult kan indikere hvilken side dette er.

Søsken

Hvordan forberede barn på begravelse? Vær direkte, åpen og ærlig, og forklar på en måte barnet kan forstå. Fortell at den som er død ikke vil komme tilbake. Gi mye kos og nærhet, gjør barnet ditt trygg på at dere ikke blir borte. Undersøk om barnet har forstått det du har sagt, og prøv å få barnet til å fortelle hva han tenker og lurer på. Barn har like stort behov for å uttrykke sin sorg som voksne. Å få delta i gravferden er en fin anledning til å ta farvel med sin bror eller søster, og er en viktig del av sorgbearbeidelsen. For å forberede barnet på det som

venter kan det være godt å snakke om hvordan seremonien skal gjennomføres. En gravferds-seremoni varer i ca. en time. Fortell hvordan kista ser ut, at lokket er lukket, at det vil være en person som snakker ganske mye om søster eller bror, og at det vil være blomster og musikk. Lag gjerne en plan for at noen andre utenfor den nærmeste familien kan ta vare på barnet for å avlaste dere under seremonien.

Minnesamvær – Det kan være godt å være sammen. Etter begravelsen kan det være godt å samles til et minnesamvær. Fellesskap med familie og venner kan være av stor betydning i en vanskelig tid og en god hjelp i eget sorgarbeid. Et minnesamvær kan gjennomføres på mange måter, og gir dere mulighet til å dele minner og vise hverandre støtte og omsorg.

I Norge har vi lange tradisjoner med minnesamvær, men det er ingen satte rammer for hvordan dere skal gjennomføre et slik arrangement. Noen velger også å ikke invitere til minnesamvær men heller å avslutte i seremonirommet eller ved graven. Da skriver man gjerne «sørgehøytideligheten avsluttes ved graven» eller liknende i dødsannonsen.

Det er flere muligheter å invitere til et minnesamvær. Noen inviterer åpent slik at alle som møter opp i begravelsen kan komme, andre inviterer kun de nærmeste.

Matservering

Server gjerne noe å spise og drikke under minnesamværet, her kan dere også tillate dere å være kreative. Menyen kan f.eks. eksempel være rundstykker med jordbærsyltetøy eller pølse i brød. Det kan også være snitter, kringler eller kake og kaffe. En fin tanke kan være å servere en matrett barnet hadde som favoritt.



Foto: A. Giertsen



Andre ting som kan være greit å tenke på:

- Når dødsfallet blir meldt til det offentlige, stenges bankkontoen til barnet, og man må kontakte banken for å få tilgang
- Navnet fjernes fra Helsenorge
- Kontakt skolefritidsordning, aktivitetsskole, barnehage, eller andre aktiviteter barnet var med på som medfører en kostnad, slik at fakturaen stoppes
- Var barnet på sosiale medier?



Foto: Ellen Espedal



Foto: Jannike Mittet



Foto: Jannike Mittet



Barnet vårt var 6,5 år og var derfor i mange «system». Jeg synes det var veldig vondt når banken stengte kontoen hennes og tok pengene – og at vi måtte søke om å få de tilbake. At man plutselig ikke ser navnet til barnet på Helsenorge. Bare det å vite at det vil skje tror jeg kan være fint å bli opplyst om kanskje. Å huske å si i fra på SFO/barnehage så man ikke får faktura.

Marte, mammaen til Ariel Helene

VEIEN VIDERE ETTER Å HA MISTET ET BARN

Å miste et barn er en av de mest hjerteskjærende og smertefulle opplevelsene en person kan gå gjennom. Veien videre etter en slik tragisk hendelse er utfordrende og individuell for hver person. Her er noen trinn og råd som kan hjelpe deg på veien til å håndtere sorgen og finne en måte å leve videre på:

1. **Tillat deg selv å sørge:** Gjennomlev sorgen og tillat deg selv å føle alle de ulike følelsene som kan oppstå, som sinne, tristhet, skyld, forvirring osv. Gjør deg selv oppmerksom på at det er normalt å føle disse tingene.
2. **Finn støtte:** Snakk med venner, familie, eller profesjonelle som kan støtte deg gjennom sorgprosessen. Du kan også vurdere å delta i støttegrupper for foreldre som har opplevd lignende tap.
3. **Søk profesjonell hjelp:** Noen ganger kan det være nyttig å søke hjelp fra terapeuter eller rådgivere som er spesialisert på sorgbearbeiding. De kan gi deg verktøy og strategier for å håndtere sorgen på en sunn måte.
4. **Ta vare på deg selv:** Sorg kan være fysisk og følelsesmessig utmattende. Pass på å spise godt, få nok søvn og engasjere deg i sunne aktiviteter som kan bidra til å lindre stress.

5. **Uttrykk følelser:** Noen finner det hjelpsomt å kanalisere følelser gjennom kreative uttrykksformer som skrijving, kunst, musikk eller dans
6. **Feir minnet:** Skap en minneseremoni eller ritualer for å hedre ditt barns minne. Dette kan være en måte å gi plass til dine følelser og samtidig feire det livet som var.
7. **Sett realistiske forventninger:** Vær klar over at sorg er en langvarig prosess, og det er normalt at det tar tid å bearbeide tapet.
8. **Planlegg fremtiden gradvis:** Etter hvert som du begynner å komme deg gjennom sorgen, kan du begynne å se for deg hva fremtiden kan bringe. Dette kan inkludere å finne måter å fortsette å hedre minnet om barnet ditt på.
9. **Unn deg selv glede:** Selv om sorgen vil være en del av livet ditt, er det også viktig å tillate deg selv å oppleve gleder og øyeblikk av lykke når de oppstår.
10. **Vær tålmodig med deg selv:** Husk at alle sørger forskjellig og i ulikt tempo. Ikke sammenlign din sorg med andres.

Husk at det ikke finnes noen «riktig» måte å takle tapet av et barn på. Det viktigste er å gi deg selv tillatelse til å føle, sørge og finne en vei videre som er meningsfull for deg. Hvis du føler at sorgen blir overveldende eller påvirker din mentale helse alvorlig, bør du søke hjelp fra en profesjonell terapeut eller rådgiver.

Sorg er en naturlig følelsesmessig reaksjon på tapet av noe eller noen som har hatt betydning for oss. Dette tapet kan være knyttet til dødsfall, men det kan også inkludere andre former for tap som for eksempel tap av helse, jobb, forhold eller muligheter. Sorg er en individuell opplevelse som kan variere i intensitet og varighet fra person til person.

Sorgarbeid refererer til de følelsesmessige, mentale og fysiske prosessene en person går gjennom for å tilpasse seg tapet og finne en måte å fortsette livet på. Det finnes ingen «riktig» måte å sørge på, og det er viktig å huske at sorgprosessen kan se annerledes ut for hver enkelt person. Noen vanlige følelsesmessige reaksjoner og faser som folk kan oppleve under sorgarbeidet inkluderer:

- 1. Benektelse:** Første reaksjonen kan være å nekte virkeligheten av tapet. Dette er en forsvarsmekanisme som kan hjelpe folk med å gradvis absorbere sjokket.
- 2. Sinne:** Mange mennesker føler sinne og frustrasjon over tapet. Dette sinnet kan rettes mot seg selv, andre, situasjonen eller til og med mot den avdøde.
- 3. Forhandling:** I denne fasen kan folk prøve å forhandle med virkeligheten eller en høyere kraft i et forsøk på å endre eller reversere tapet.
- 4. Depresjon:** Følelse av tristhet og håpløshet er vanlige i sorgprosessen. Dette kan være en naturlig reaksjon på den smerten som følger med tapet.
- 5. Aksept:** Etter hvert begynner mange å akseptere tapet og finne en måte å leve videre uten den avdøde eller det tapte.
- 6. Det er viktig** å merke seg at ikke alle går gjennom alle disse fasene, og rekkefølgen kan variere. Noen mennesker kan også gå tilbake og frem mellom fasene før de til slutt når aksept.

- 7. Sorgarbeid er en individuell prosess,** men det er også viktig å søke støtte når man opplever sorg. Dette kan inkludere å snakke med venner, familie eller profesjonelle som terapeuter eller rådgivere. Å delta i støttegrupper med mennesker som opplever lignende tap, kan også være til hjelp.
- 8. Det er ingen fast tidsramme** for hvor lenge sorgarbeid tar, og det er viktig å tillate seg selv å sørge og bearbeide følelsene i sitt eget tempo. Hvis sorgen begynner å påvirke dagliglivet, varer ekstremt lenge eller forårsaker alvorlig emosjonell nød, kan det være hensiktsmessig å søke profesjonell hjelp.

HVA KAN EN LIKEPERSON HJELPE MED NÅR MAN HAR MISTET ET BARN?

En likeperson, også kjent som en støttespiller eller en person med lignende erfaring, kan være til stor hjelp for foreldre som har mistet et barn. De kan tilby følelsesmessig støtte, forståelse og praktisk veiledning gjennom den vanskelige prosessen med sorg og tilpasning. Her er noen måter en likeperson kan hjelpe:

- 1. Emosjonell støtte:** En likeperson som selv har opplevd tapet av et barn, kan forstå de dype følelsene av sorg, sinne, forvirring og håpløshet som foreldrene går gjennom. De kan lytte uten å dømme og gi en trygg plass der foreldrene kan uttrykke sine tanker og følelser.
- 2. Deling av erfaringer:** Å høre andres erfaringer og hvordan de har håndtert tapet av et barn, kan gi foreldrene verdifull innsikt og perspektiv på deres egen sorgprosess. Dette kan hjelpe til med å føle seg mindre alene og mer forstått.
- 3. Råd om selvhjelp og mestringsstrategier:** En likeperson kan dele praktiske strategier og teknikker som har hjulpet dem selv med å håndtere sorgen. Dette kan inkludere metoder for å håndtere stress, angst og tristhet.



- 4. Informasjon om støtteressurser:** En likeperson kan veilede foreldrene til støttegrupper, terapeuter, organisasjoner og nettsteder som kan tilby ytterligere hjelp og informasjon om sorgprosessen.

- 5. Normalisering av følelser:** Noen ganger kan foreldrene føle seg skyldige for de intense følelsene de opplever etter tapet av et barn. En likeperson kan hjelpe med å normalisere disse følelsene og forsikre dem om at det de går gjennom er en naturlig reaksjon på en svært traumatisk hendelse.
- 6. Håp og gjenoppretting:** En likeperson kan dele sin egen historie om hvordan de over tid har funnet måter å finne glede og mening i livet igjen, selv etter en så stor tragedie. Dette kan gi foreldrene håp om at de også kan oppleve en form for helbredelse og gjenoppretting.

Det er viktig å merke seg at en likeperson ikke er en profesjonell terapeut, men snarere noen som kan dele personlige erfaringer og tilby støtte basert på egne opplevelser. Dersom sorgen er svært intens eller påvirker foreldrenes evne til å fungere, kan det være hensiktsmessig å søke profesjonell hjelp fra en terapeut eller rådgiver med spesialisering i sorgbearbeidelse.

HVORFOR ER SORGGRUPPER VIKTIG NÅR MAN HAR MISTET BARN?

Sorggrupper er viktige for mennesker som har mistet et barn av flere grunner. Tapet av et barn er en av de mest smertefulle opplevelsene en person kan gå gjennom, og det kan være en følelsesmessig og psykologisk overveldende opplevelse. Her er noen grunner til hvorfor sorggrupper er viktige i slike situasjoner:

- 1. Fellesskap og forståelse:** I en sorggruppe møter man andre som har opplevd lignende tap. Dette skaper et fellesskap der deltakerne kan dele sine følelser, erfaringer og tanker uten å føle seg alene eller misforstått. Dette gir en dypere forståelse av at man ikke er den eneste som går gjennom slike følelser.
- 2. Emosjonell støtte:** Gjennom å delta i en sorggruppe får man emosjonell støtte fra mennesker som virkelig forstår hva man går gjennom. De kan dele sine egne historier, utfordringer og mestringsstrategier, noe som

kan hjelpe deltakerne med å bearbeide følelsene og finne måter å håndtere sorgen på.

- 3. Normalisering av reaksjoner:** Å miste et barn kan føre til en rekke intense følelsesmessige reaksjoner som sorg, sinne, skyldfølelse og forvirring. I en sorggruppe blir det tydelig at slike følelser er normale reaksjoner på en ekstremt vanskelig situasjon. Dette kan bidra til å redusere følelsen av isolasjon og «unormalitet».
- 4. Deling av mestringsstrategier:** Deltakere i sorggrupper kan dele mestringsstrategier og teknikker som har hjulpet dem med å takle sorgen og bevege seg videre i livet. Dette kan inkludere metoder for å takle angst, håndtere triggere og finne en balanse mellom å sørge og å fortsette livet.
- 5. Mulighet for å bearbeide sorgen:** Å snakke om tapet og følelsene rundt det kan være en viktig del av bearbeidingsprosessen. Sorggrupper gir deltakerne en strukturert måte å utforske sine følelser på, samtidig som de blir guidet av en profesjonell terapeut eller fasilitator.
- 6. Forebygging av isolasjon:** Etter tapet av et barn kan folk ofte føle seg isolert og distansert fra andre som ikke har opplevd det samme. Sorggrupper gir en mulighet til å koble seg til andre som har en lignende erfaring, og dette kan bidra til å motvirke følelsen av ensomhet.
- 7. Langvarig støtte:** Sorgen etter å ha mistet et barn varer ofte mye lenger enn mange andre former for tap. Sorggrupper kan tilby langvarig støtte og møteplasser der deltakerne kan komme tilbake over tid, noe som gjør det lettere å håndtere de ulike fasene av sorgprosessen.

Det er viktig å merke seg at sorggrupper ikke er det rette for alle, og noen foretrekker andre former for støtte eller bearbeiding. Valget om å delta i en sorggruppe bør alltid være personlig og basert på individuelle preferanser og ved behov.



Foto: Pål Fredriksen

Jeg er sorgen

I dag kom jeg, brått og ubedt, ikke forsiktig bankende på din dør, men som en kampestein gjennom taket.

Jeg slo deg i bakken med min tunge vekt. Ikke kan du puste ordentlig, ikke klarer du å reise deg under vekten av meg. Jeg er tung ser du. Tung og vanskelig å få ut. Jeg må nemlig bæres ut. Ut til rett plass før du slipper unna mitt åk. Bæres med deg. Lenge. Kanskje alltid.

Det tar tid for deg å klare å reise deg. Jeg er tung og uhåndterlig. Krever alle kreftene dine og enda litt til. Jeg krever av familien din og av vennene dine. Jeg er umettelig.

Etter hvert klarer du å puste og ta ørsmå steg mens du bærer meg på skjelvende skuldre. Du hadde ikke kunnet forestille deg hvor tung jeg er, hvor vanskelig jeg er å bære. Jeg krever deg. Fullt og helt.

Du får hjelp av de rundt deg. De støtter deg litt, løfter litt sammen med deg, hjelper deg åndedrag for åndedrag. De spør ikke om meg, de bare skimter konturene av hvor enorm jeg er. Hvor tungt du sliter for å bære meg.

Dagene, ukene, minuttene, timene går. Jeg er like tung. Men du blir sterkere. Du klarer å gå lenger. Du klarer å rette deg mer opp i ryggen når du bærer meg. Du må lære mye på nytt. Du går jo med meg på ryggen.

Det vil aldri bli som før. Skyggene er blitt dypere, livet er mer nyansert. Du har rast. Du har grått. Tårene dine har gjort meg våt. Tårene dine har gjort deg godt.

Månedene går. Det blir til år. Jeg er fremdeles med deg. Like tung. Dine lår er sterke. Ryggen din er rettere. Blikket har kommet oppover igjen. Du har måttet bli født på ny. Født med en tung sorg på ryggen. Du har lært deg å gå igjen. Lært å leve.

Når du har flere lyse dager enn mørke og plutselig en morgen gleder du deg over soloppgangen. Er takknemlig for livet. Den dagen har du lært deg å bære meg. Du har meg med deg, vi er blitt kjent du og jeg. Jeg har gitt deg styrke, du bærer meg. Jeg er blitt en del av deg. Vi to – du og sorgen. Aldri alene, alltid vi to.

Heidi Synnøve Gaustad

Om Foreningen - Et barn for lite

Foreningen Et barn for lite ble startet i 1984 og har som formål å sikre at alle de som mister barn, uansett dødsårsak eller barnets alder, får den hjelp de trenger i forbindelse med dødsfallet og i tiden etterpå.

Foreningen er en politisk- og livssynsnøytral organisasjon, og haren liten administrasjon med mange frivillige som alle har egen erfaring med å miste barn.

Foreningen Et barn for lite er en organisasjon hvor medlemmene på frivillig basis hjelper og støtter familier til å bearbeide sorgen.

Gjennom kontaktpersoner, likepersoner, lokal- og fylkeslag, foredrag og seminarer, gir foreningen støtte og hjelp – en møteplass – alltid noen å snakke med.

Vi er der i sorgen gjennom:

Sorgstøtte, sorggrupper, likepersoner, møteplasser, samlinger, medlemsblad, adjø Bitteliten minneboks og seminarer/kurs.

På nettsiden www.etbarnforlite.no finner du:

Brosjyrer, informasjon, nyhetssaker, kurstilbud, samlinger, arrangementer, litteratur, dikt og musikk.

Foreningen Et barn for lite er medlem av Frivillighet Norge.

Foreningen Et barn for lite er medlem av Den nasjonale alliansen for helsepsykologi i somatikken, samt Sorgstøttealliansen, et kompetansenettverk for fag- og likepersoner som møter etterlatte og pårørende.

Foreningen Et barn for lite er registrert i Brønnøysundregisteret og Frivillighetsregisteret. Foreningen «Vi som har et barn for lite» (kan forkortes til BFL).

Noen forslag for deg som er i en tung tid

Tekst og foto: Anja Kværnmo

- Stopp opp – ta deg tid til å kjenne sorgen og følelsen av tap og maktesløshet
- Kjenn at du puster
- Velg livet og finn ut hva det betyr for deg her og nå
- Se, lukt og smak det du spiser og gjør det i stillhet noen minutter
- Kjenn underlaget under deg
- Se deg selv i speilet og tenk at du gir deg selv en klem
- Snakk med folk som har tid til å lytte
- Respekter dine egne følelser – alt er normalt i krisen
- Gå tur i naturen, se detaljene, se former og farger, lytt til lydene og kjenn temperatur, klær og luft mot huden
- Tillat at du føler glede – det er lov til å le og det gjør godt
- Våg å gråte – det tar faktisk slutt hver gang
- Tillat at du ikke får til å gråte – det er også normalt
- I en tid hvor mange vil gi hjelp og råd, vær takknemlig og ta til deg varmen i all omtanke, også i det som ikke blir formulert så bra og som kanskje sårer eller provoserer. Kjenn etter i deg selv hva som er riktig for deg
- Er du kreativ? Skriv, lag en sang, mal et bilde eller gjør noe annet skapende
- Plukk en buket med blomster, og for hver blomst sender du gode tanker og kjærlighet til den lille som du mistet
- Vit at du når som helst kan fungere «normalt» – i alle fall en liten stund
- Din virkelighet er bare her og nå. Tanker på fortid og fremtid kan frembringe sorg, bekymring og smerte. Kjenn etter hvordan du har det her og nå, i dette øyeblikk. Her kan du i stor grad påvirke din virkelighet
- Føler du deg ensom? Vær glad i deg selv og bry deg om andre. Det er flere i samme situasjon. Ta kontakt
- Vit at det er ingen andre enn deg som vet eksakt hvordan du har det akkurat nå. Du er enestående. Vær tilgivende
- Og igjen: Kjenn at du puster



Kontaktinformasjon

Postadresse: Postboks 222, Sentrum, 0103 Oslo | Besøksadresse: Schweigaardsgate 12, 0188 Oslo
Web: www.etbarnforlite.no | E-post: foreningen@etbarnforlite.no | Kontakttelefon: 97 41 20 26
Organisasjonsnr: 980624404 | Vipps 13832 | Kontonr: 0531 09 98 542



Foreningen
Et barn for lite

etbarnforlite.no