



Foreningen
Et barn for lite



Et barn for lite

Til dere som har mistet barn



Foreningen Et barn for lite er en livssynsnytral organisasjon som har til formål å sikre at alle som mister barn, uansett dødsårsak eller alder, får den hjelp de trenger i forbindelse med dødsfallet, og i tiden etterpå.



Hvert år opplever altfor mange foreldre å miste et barn. Og det å miste barnet sitt er kanskje den største katastrofen som kan ramme et menneske. På et øyeblikk blir livet snudd på hodet. Tiden stopper og situasjonen er helt uvirkelig.

Noen mister barnet de ventet - andre barnet som snart skulle bli voksen, uansett alder og dødsårsak er katastrofen total. Sorgarbeid er hardt arbeid som tar både tid og krefter å bearbeide. Mange opplever også at for omgivelsene, de som ikke er så nære, går livet ganske raskt videre som før.

Foreningen Et barn for lite er en landsdekkende frivillig organisasjon hvor medlemmer på frivillig basis hjelper andre. Vårt nettverk består av lokallag og enkeltpersoner som organiserer møteplasser og individuell sorgstøtte. Medlemskap i Foreningen Et barn for lite gir anledning til å være med på lokale aktiviteter, delta på kurs, seminarer og ta del i et fellesskap. Medlemsbladet er inkludert i medlemskontingenten.

Sorg er svært individuelt og vi har alle forskjellige måter å takle den på. Allikevel opplever mange at det er flere likheter enn ulikheter i sorgen. Av erfaring vet vi at det å møte andre, som har vært der, som forstår, i seg selv er av stor verdi og kan være den beste hjelpen i tiden etterpå.

Ønsker du å bli medlem eller støtte foreningens arbeid, se nettsiden www.etbarnforlite.no for mer informasjon eller du kan skanne QR-koden nedenfor.



Foreningen
Et barn for lite



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

4. opplag, høst 2025.

Å være sterk

Ukjent forfatter

Å være sterk er ikke
å løpe raskest
å hoppe lengst eller løfte tyngst.

Å være sterk er ikke
alltid å vinne
alltid å ha rett eller
alltid å vite best.

Å være sterk er å
se lyset når det er som mørkest
slåss for noe man tror på
selv om man ikke har flere krefter igjen
se sannheten i øynene
selv om den er hard...

Sorg er ikke bare følelser – tårer som renner
Stille nedover kinnene.
Nei, hele kroppen er med.
Det kan kjennes som å bli revet istykker innenfra,
Som om all kraft trekkes ut
Eller som om alt bare er kaos.
Det setter i gang tanker, følelser og reaksjoner
Ubegripelig, fremmed og skremmende.
Sorg berører hele mennesket og kan forandre det fullstendig.

Ukjent forfatter



*«Sorg er ikke en sykdom, men den kan
gi store psykiske og fysiske smerter»*

Naturstridig

Det er naturstridig at et barn dør før sine foreldre, og slike dødsfall er derfor svært vanskelige å forholde seg til, sier psykolog Oddbjørn Sandvik. Han understreker verdien av å ha gode møtesteder, der mennesker i sorg kan gi hverandre gjensidig og likeverdig støtte.

Det er viktig å fremme, og ikke dempe sorgprosessen. Sorg er en reaksjon på et personlig tap og inneholder et vidt spekter av følelser som fornektelse, sinne, fortvilelse, lengsel, tristhet, aggresjon, etc.

Det er viktig å slippe disse følelsene til. De må bearbeides, bekreftes og normaliseres for at man skal kunne komme videre i sorgprosessen. Sandvik erfarer at det er påfallende mange flere kvinner enn menn med i sorggruppene. Kvinner er kanskje ikke så opptatt av å holde fasaden og «ta det pent».

Når man opplever et stort personlig tap, reagerer de fleste først med benektelse: «Dette kan ikke være sant». Det oppleves som uvirkelig og man føler at verden er

gått i stykker. Alt føles meningsløst og man mister lett oversikten over livet. Det er da viktig med en bekreftelse på dødsfallet ved å se den som er død. Dette gjelder også for barn. Foreldre tror ofte de skåner barna ved å utelukke dem fra sorgen, mens det i realiteten er omvendt. Voksne kan ha vanskelig for å se at barn sørger, fordi de lett går inn og ut av sorgen. I det ene øyeblikket kan de gråte, i det neste leke. Ofte er foreldrene så nedtyngt i sin egen sorg, at de ikke har nok overskudd til barna også. Her kan familie, venner og naboer gjøre mye og dermed lette foreldrenes dårlige samvittighet.

Sorg kan være en stor belastning på forholdet foreldrene i mellom. Den første felles sorgen bringer ofte partene nærmere sammen, men den individuelle sorgprosessene arter seg ofte svært forskjellig. Foreldre sørger ofte i utakt - når den ene befinner seg på en bølgetopp, er den andre i en bølgedal. Alle sørger ulikt, men all sorg er normal. En bekreftelse gjennom kontakt med andre i samme situasjon kan være til god hjelp.



«Sorg tar mye krefter og energi!»



Morgan døde i magen

Det er 18. mars 2008. Jeg er gravid i uke 39. Familien er på flyttefot til Vestlandet. Jeg er derfor alene i Tønsberg sammen med de to andre barna da jeg får kraftige smerter og er ikke i tvil om at fødselen er i gang. Er overbevist om at alt er normalt selv om jeg blør kraftig.

– Jeg trodde de sterke smertene skyldes rask fødsel i kombinasjon med rier. Jeg tar meg god tid, dusjer, finner fødebagen og kameraet før broren min kjører meg til sykehuset. Der blir jeg møtt av bekymrede jordmødre og leger. Legen leter desperat etter hjertelyd, men Morgan er allerede død. Smertene og alt blodet skyldtes morkakeløsning.

Det gikk tre måneder før jeg skjønnte hva som faktisk hadde skjedd. I begravelsen sto jeg rakrygget og holdt tale til den lille gutten min. Alle trodde jeg taklet det så fint.

– Jeg hadde ikke noe valg. Det var så mye praktisk som måtte ordnes med begravelsen og flyttingen. Hele huset skulle pakkes ned og i tillegg hadde jeg jo Adrian (3) og

Antonia (1,5). Jeg kunne rett og slett ikke tillate meg å legge meg ned og grine. Først da vi hadde flyttet inn i det nye huset og ting roet seg litt, begynte det å synke inn, sier Helene.

Sommeren 2008 huskes av mange som den varmeste og fineste på flere år, men jeg satt bak rullegardinet og gjorde bare det jeg måtte med barna.

– Jeg holdt meg mest mulig inne, orket ikke å forholde meg til mennesker. Jeg fikk rett og slett sosial angst. Jeg har aldri vært så langt nede noen gang.

VILLE GJORT MYE ANNERLEDES

Ni år senere er ikke sorgen og smerten like sterk lenger, men det går ikke én dag uten at jeg tenker på Morgan. Jeg går ikke lenger gråtende rundt og isolerer meg, men kjenner det på kroppen når dødsdatoen nærmer seg. Hvert år når mars kommer, tenker jeg mer på han enn vanlig og tårene kommer lettere enn ellers.

– Det som er mest smertefullt er at jeg ikke hadde han lengre hos meg etter fødselen. Det skjærer meg fortsatt i hjertet - bare en liten formiddag hadde jeg ham.

Rett etter fødselen ville jeg bare reise hjem, klarte rett og slett ikke å være på sykehuset lenger eller holde sønnen min i armene. Jeg var så redd for å bli gal og tenkte at det ikke er normalt å ville ha et dødt barn hos seg, men nå vet jeg bedre. Jeg kunne ønske noen hadde fortalt det til meg.

Det hadde vært enkelt for en fagperson å se at jeg var i sjokk. Hadde de bare stilt noen åpne spørsmål om hva jeg ønsket og følte, ville de sett det. Hadde noen beroliget meg med hva som er normalt, hadde jeg fått tryggheten jeg trengte for å skape flere minner og være hos ham lenger enn jeg var.

BLE JORDMOR SELV

Bare sju uker etter at Morgan døde ble jeg gravid igjen.

– Aron kan på ingen måte erstatte Morgan, men jeg begynte så smått



å komme tilbake til meg selv da han ble født. Det var viktig for meg å bli raskt gravid igjen. Som en del av sorgprosessen har jeg oppfylt drømmen om å bli jordmor.

– Jeg vet i hjertet mitt at jeg aldri hadde blitt jordmor hvis det ikke var for Morgan. Det var i tankene mine før han ble født, men jeg orket ikke tanken på å skulle ta imot dødfødte barn. Med Morgan forsvant den frykten.

Jeg driver også en sorggruppe på sykehuset i Telemark sammen med



en annen jordmor. Det er min måte å bruke erfaringen til noe nyttig slik at all smerten ikke var forgjeves.

– Det er en tung jobb, men betyr mye for dem som blir rammet. Det gir historien en slags mening.

Takk til ukebladet Kamille. Journalist Terese Torgersen, og fotograf Anja Ka for lån av bilder.

Helene Tennefoss-Tørnquist



«Jo mindre barnet var, jo kortere tid synes omgivelsene det er «normalt» å sørge.»



Til Sigrid

Magdalene Langset

Ser du stjernene, liten, fra der hvor du er?
Ser du månen som speiles i vannet?
Ser du vi gråter? Vi har deg så kjær.
Vet du hvor dypt du er savnet?

Fryser du, lite, -eller har du det godt?
Sprer du tannløse smil over verden?
Er du redd, er du ensom, kanskje savner du oss?
Har du kjærlighet med deg på ferden?

Kjempet du, liten, før du reiste fra oss?
Fikk du med deg alt du trengte?
Fikk du omsorg og lykke og kjærlighet nok?
Merker du hvordan vi lengter?

Kan du høre meg, liten? Når tankene frem?
Kan du gi meg det svaret jeg trenger?
Er du omsvøpt i glede og varme og fred
i hvile på dunmyke senger?

Elskede unge, får vi treffes igjen?
Det er blitt så stille her hjemme.
Takk for den tiden vi hadde deg her
For alt det vi aldri skal glemme



«Sorg er kjærlighetens pris..»

Sindre

..Å MISTE EN BROR

Jeg hadde nettopp blitt 13 år da lillebroren min døde i en trafikkulykke, 10 år og 11 måneder gammel. Bilen ble kjørt av stefaren min, mamma satt foran og vi bak, Sindre og jeg.

For meg var det å miste Sindre, det samme som å miste hele den verden jeg kjente til. Jeg var i en ulykke og ting forandret seg jo på grunn av det også, men det er ikke den verden jeg snakker om. Jeg snakker om den verden hvor det var oss to. Ikke bare mistet jeg verden jeg kjente til, men da han døde rev han med seg en stor del av hjertet mitt. At jeg ikke lengre er 100% hel, og heller ikke kommer til å bli det. Jeg har fremdeles mye kjærlighet å gi, men det er en del av hjertet mitt som er hans og det går ikke vekk. Det vil alltid være hans plass.

Sindre var yngre enn meg, men han passet alltid på meg og jeg passet alltid på han. Ofte var jeg nok for overbeskyttende. Hvis noen var slemme med han var jeg rask med å gå bort for å ordne opp. Det var nok mer flaut for han enn til hjelp, men det var riktig å gjøre likevel. Vi gjorde så mye sammen, han og jeg. Flere fritidsaktiviteter gjorde vi sammen og når han spilte fotball var jeg ofte med for å heie.

Sindre og jeg hadde nok et ekstra nært forhold. Mamma var alene med oss og måtte jobbe mye for å få det til å gå rundt. Pappa bodde 4 timer unna og annen hver helg tok vi buss eller tog ned til han. Alltid oss to sammen. For meg ble det uforståelig hvordan jeg skulle klare noe så enkelt som å ta tog eller buss alene.



På et eller annet tidspunkt i livet, hadde jeg jo måttet ta toget alene, men jeg ble kastet ut i det, helt ufrivillig og uten forvarsel. Plutselig hadde jeg ikke den tryggheten som han ga. Jeg kjente jo ikke til noe liv uten han. Han hadde vært i livet mitt siden jeg var 2 år og jeg hadde jo aldri sett for meg at han ikke skulle være en del av det lengre. Sindre og jeg snakket faktisk om dette med døden og arv etter at farmor og farfar døde. Vi snakket om at når jeg døde så skulle han arve datamaskinen og mobilen min. Det ble jo ikke sånn. Han døde og jeg arvet av han. Det var ikke det som var planen. Jeg som var eldre, arvet noen av favoritt-tingene hans. Han som egentlig ønsket seg mine ting. Alt ble snudd på hodet. Lenge følte jeg at jeg ikke hadde like stor rett til å sørge, for jeg mistet jo «bare»

lillebroren min. Mamma og pappa mistet sønnen sin, onkel nevøen sin og mormor barnebarnet sitt. Jeg skjønner nå at jeg har like stor rett til å sørge over broren min som de har å sørge over sitt barn og barnebarn. Han var jo alt jeg kjente til, min største trygghet. For meg betydde han nok mer enn Mamma og Pappa.

Vi kunne snakke om absolutt alt! Vi kunne krangle også, og det gjorde vi. Kranglene våre er det jeg savner mest, selv åtte år etter han døde. Problemet mitt nå er at jeg ikke har den muligheten til å bli så sint. Jeg kan ikke slå etter han fordi han er irriterende eller fordi noe annet irriterer meg. Å miste det var som å miste meg selv. Det er ingen andre jeg kan krangle med på den måten vi gjorde. Fremdeles har jeg ikke funnet en erstatning for dette- fordi det finnes ingen!

Jeg skulle gjerne skrevet at det blir bedre og at det gjør mindre vondt. På en måte så blir det litt bedre. Det er ikke lenger et problem å snakke om han eller ha han med meg. Jeg begynner ikke alltid å gråte av filmer vi så sammen eller favorittmusikken. Sindre er en naturlig del av min hverdag, selv om han er borte. Jeg tar han med i alt jeg gjør og prøver å leve livet mitt slik at han ikke døde forgjeves. «Sorg er den dypeste ære glede kan få», sa Harry Martinson og det traff meg veldig, for tenk så heldig jeg er som fikk en så bra lillebror. Han ga meg så mye glede og det er så mye å savne.

Silje Christine Sviggum



«Fortell hvordan du har det
– ikke si at det går fint hvis det ikke gjør det.»



Åtte lys

Ukjent forfatter

Venn, som i dag har vært åtte år
Vekk, mens jeg selv er tilbake
Atter en gang har jeg drømt at du står
Foran en fødselsdagskake.
Venn, som jeg ofte har drømt om
Utenfor rommet og tiden:
Hvorfor ser jeg deg alltid som
Barn på den andre siden.
Venn, hvis å dø er et annet slag
Fødsel, hvor barn lar seg føde,
Er du i dag på din fødselsdag
Et åtteårs barn blant de døde.
Venn, for en underlig drøm jeg har hatt:
Også de døde kan bake!
Åtte lys har jeg sett i natt,
Stå tent på din fødselsdagskake.
«Ingen som er blitt elsket, forsvinner»



«Sorgen er en hjemløs kjærlighet»



Maren ble nesten 18 år

17. juli 2010 klokken 17.45, første lørdag i sommerferien. Maren og kjæresten Erik er på vei hjem fra hyttetur på Norefjell. Vi foreldre er på seiltur med et vennepar da telefonen ringer.

«Det har vært en bilulykke og Maren sitter fast», sier kjæresten til Maren, han er i sjokk.

Seilbåten bruker nesten 30 minutter på å komme til land. Aldri har jeg ønsket meg en speedbåt mer enn da. Vi kaster oss i bilen og kjører mot Oslo. Jeg ringer 113 for å få vite hvilket sykehus Maren er kjørt til. Etter å ha blitt satt over flere ganger får jeg snakke med operasjonslederen. «Er det du som kjører bilen? Jeg vil at dere stopper bilen», sier operasjonslederen.

Jeg sier at det er umulig å stoppe der vi er nå.

Det har vært en alvorlig ulykke og vi har prøvd å redde Maren i over en time, men har akkurat innsett at vi måtte gi opp», sier operasjonslederen.

Jeg hylter, sier at det ikke er sant. Lars vrenger bilen til side og går ut, mens jeg fortsetter å snakke med operasjonslederen.

Etter å ha samlet oss litt, kjører vi til kaia der Danmarksferga legger til. En politimann møter oss og kjører oss til sykehuset på Hønefoss der den tidligere så livsglade jenta vår ligger. Maren ble 17 år og 10 måneder.

Det var fint å være nær henne, men samtidig et forferdelig sjokk. Jenta vi snakket med kun timer i forveien lå der livløs i et sykehuskapell. Hun var så vakker og fredelig der hun lå. Det første året var jeg i sjokk og hadde mer enn nok med å komme meg igjennom alle merkedager. På et tidspunkt begynte jeg å lure på om jeg var i ferd med å bli gal. Jeg var redd for at det skulle være like smertefullt for alltid, men min erfaring er at når de to-tre første årene er gått, overtar det enorme savnet for den smertefulle sorgen. I dag, seks år senere, er sorgen like vanskelig, men den har tatt en annen form. Jeg har gått fra å ha mer enn nok med å komme meg



gjennom dagene til å kunne se tilbake på minner og glede meg over det vi faktisk fikk oppleve sammen.

– Jeg merker at det går lengre og lengre tid mellom hver tunge periode. Men jeg kjenner fremdeles på det enorme savnet over å aldri kunne kjenne lukten av håret hennes eller å kunne gi henne en klem fortsatt er smertefullt.

Det å miste et barn følger med deg hele livet. Det er aldri noe man kommer over. Det handler om å lære seg å leve med og akseptere at vonde perioder kommer. Jeg ser fortsatt viktigheten av å tillate meg selv å ligge i fosterstilling på sofaen og bare gråte som en del av sorgprosessen, når det er behov for det.

Fem år etter begravelsen merket jeg en endring. Sorgen var ikke så altoppslukende og smertefull hele tiden. Jeg har lært at livet er sårbart og at ulykker



ikke er noe som man bare leser om i aviser og blar videre. Ett sekund kan snu opp ned på hele livet ditt.

Marens søsken, Nora og Haakon var ni og tolv år da ulykken skjedde. Det har vært utfordrende å skulle balansere egen sorg og frykt, og samtidig la barna leve livet sitt. Innerst inne skulle jeg ønske at de begge satt ved siden av meg hele tiden så jeg alltid visste hvor de var, men sånn kan man ikke leve.

Jeg tenker ofte på Maren, hadde hun en fin oppvekst? Var hun lykkelig? Hvordan hadde livet hennes vært hvis hun hadde levd i dag? Hvor ville hun ha bodd? Ville hun ha studert eller jobbet? Kanskje hadde hun hatt sin egen familie? Det er sårt å aldri få svar på de spørsmålene.

Hilde Sofie Hjelseth



«Sorg ligner på havet. Til å begynne med er bølgene veldig krappe, så kommer dønningene, men det blir aldri mer havblikk..»



Jeg ser deg i det du vender ryggen til
Du står der med øyne uten liv
Er du redd? Er du sliten?
Kan du si meg hva du trenger?

Ved graven du finner ro i din sjel
Der trenger du ikke gjøre mer, enn å være
Du hvisker hans navn, igjen og igjen.

Jeg ser deg, men trekker meg vekk
Livet i øynene dine forsvant den natten
Du er på stadig leting etter svar
Vi ser du forsvinner, kommer du igjen?
Ingen kan gi deg svarene du ønsker.

Jeg så deg, du sto der med ryggen mot meg
Årene hadde gjort deg nesten usynlig
Vinden tok ordene dine med seg til meg
Jeg hørte du hvisket hans navn
Der sto vi ved hver vår grav
Som så mange ganger før
Ord ble fattige, men en hånd i din
var det jeg kunne gi.

Lill Gjerstad



«Små sorger taler høyt, de store tier stille.»

Stine



..ALVORLIG SYK HELE LIVET

En vårdag i april 2002 ble Stine født. Hun var vårt andre barn. Allerede på fødestua ble det oppdaget at noe ikke var helt som det skulle være, og hun ble flyttet til nyfødt intensiv. Etter tre dager ble hun overflyttet til Rikshospitalet for operasjon. Stine ble døpt i all hast før den første narkosen og operasjonen. Den neste måneden gikk med til undersøkelser, utredninger og operasjoner. Den første levemåneden hadde hun fire operasjoner.

Vi måtte nå prøve å tilpasse oss et nytt liv med en alvorlig syk datter og samtidig ta vare på storebror som da var to år. Vi fikk kjempegod oppfølging og hjelp av sykehuset og etter syv og en halv måned ble Stine utskrevet fra sykehus for første gang med våken nattevakt.

Etter en måned med nattevakter falt behovet for nattevakt bort og vi skulle nå ta det skumle steget, og ha henne hjemme på egenhånd. Dessverre varte det ikke lenge før vi igjen måtte på sykehus på grunn av infeksjoner. Men jenta var blid og fornøyd og delte alltid et smil.

Legene søkte etter lignende tilfeller på verdensbasis, men fant ingen andre med hennes sammensatte problemstillinger. Vi følte oss veldig alene selv om sykehusene gjorde alt i sin makt for å gjøre det beste for Stine. Til sammen seks sykehus arbeidet med å finne ut av Stines problemer.

En høstdag ble Stine igjen innlagt på Rikshospitalet, en planlagt innleggelse for operasjon. Denne gangen skulle det ta 19 måneder før hun igjen ble utskrevet. Det var mange opp og nedture i denne perioden, men vi tok Stine ut på permisjon fra sykehuset hvis formen hennes tillot det. Dermed fikk hun gå i barnehagen som andre barn. I barnehagen så de Stine som et helt barn, med mange handicap. Hun stortrivedes i barnehagen.

Noen dager ble hun hentet på sykkel, hvor vi hang matepumper og utstyr på sykkelen. Hun gikk med et smil om munnen ned gangen på sykehuset, klar med sykkelhjelm på hodet. Hun gledet seg over å få vinden i ansiktet og oppleve ting som er mer eller mindre en selvfølge for



”

Stine likte å være der ting skjedde. For selv om hun aldri interesserte seg for mat, så vi hvor godt hun trivdes da familien satt sammen rundt middagsbordet.

friske barn. Selv om Stine var multihandicappet, var hun mentalt frisk. Hun var døvblind, men utrolig ivrig til å lære nye ting. Tre år gammel hadde hun lært seg 180 tegn, og noen av tegnene hadde hun laget på egen hånd. Stine likte å være der ting skjedde. For selv om hun aldri interesserte seg for mat, så vi hvor godt hun trivdes da familien satt sammen rundt middagsbordet. Vi hadde en stor utskrivingsfest på sykehuset, hvor alt som kunne kripe og gå av personale, familie og venner feiret at hun endelig var ferdig på sykehuset. Nå trodde vi at hun var over det verste, og fra nå av skulle ting bare gå bedre. Da hadde hun totalt vært pasient i over to og et halvt år. Hun hadde gjennomgått 17 operasjoner og mer enn 50 narkoser.

Men to dager etter siste innleggelse sluttet det lille hjertet å slå. Stine fikk uforklarlig hjertestans i barnehagen, og døde brått og uventet. Ambulansen kom til barnehagen, men det var ingenting de kunne gjøre.

Stine ble storesøster bare 11 dager før hun døde. Stolt deltok hun i stell av lillebroren. På forhånd var vi blitt advart mot at det var opp mot 25 prosent risiko for at



han hadde samme lidelse, noe han heldigvis ikke hadde. Storebror deltok aktivt i begravelsen. Han sto ved sin søsters kiste og sang «Blomster små» foran en fullsatt kirke. Han hadde tidligere på dagen fått lagt en tegning i kista hennes. Tegningen han laget den dagen hun døde. Så lenge Stine var under behandling hadde vi alltid noen å lufte tankene med. Over 60 instanser var engasjert for å hjelpe datteren vår. Den dagen hun døde tok alt slutt. For oss kom hverdagen altfor raskt etter Stines død.

Vi var ikke i stand til å gå videre like fort som omgivelsene ønsket. Ensomheten var enorm. Å få komme på en samling og møte mennesker som hadde opplevd

å miste barn, følte som en befrielse. Alle forstod uten å måtte bruke så mange ord. Velmenende utenforstående kom med gode råd som å gå tur. Rådene ble som en klamp om foten. Vi lærte på egenhånd å verne om aktiviteter som gav oss glede.

Vi vil alltid ha et barn for lite, og vet av erfaring hvor viktig det er å ha noen å dele sorgen med. Derfor har vi engasjert oss i det viktige arbeidet til Foreningen «Et barn for lite».

Anne og Nils Ragnar



«Jeg vet godt hva sorg er og hva det gjør med meg, men ser nytten i å dele med andre og vite at jeg ikke er alene. Liker også godt den fellesskapsfølelsen jeg får i møte med andre som har mistet barn. Det er for meg en bearbeiding i seg selv»

Om jeg hadde visst

Ukjent forfatter – oversatt av Hilde Eriksen

Å du lille
om jeg hadde visst at det
skulle bli
vår siste dag sammen
så ville jeg gjort alt
annerledes.
Jeg ville tatt deg med på
stranden
for å høre bølgene.
og på fjellet
for å kjenne på snøen.

Jeg ville vist deg
regnbuer
og julegran
og pariserhjul.
Eller kanskje
jeg ville gjort
akkurat det jeg gjorde -
sunget deg i søvn
bredt dyna om deg og
bamsen, og hvisket
God natt.



«Sorg er en katastrofe som rammer et menneske utenfra - og den kan ramme alle.»

Tips til venner og kjente

- ♥ Spør hva de pårørende trenger og hvordan det går, og ork å høre svaret. Få klager over at de får for mye omsorg, og de fleste føler de får snakket altfor lite om den døde.
- ♥ Vær på tilbudssiden og hjelp med praktiske ting. Ikke si «gi beskjed hvis du trenger noe». De som er i sorg kommer aldri til å be om hjelp.
- ♥ Sorgprosessen tar lengre tid enn det omgivelsene tåler å stå i og er villig til å ta innover seg. Det er mye bedre å gi støtte og omsorg jevnlig over tid enn å komme mye i starten for så å dabbe av.
- ♥ Husk på datoer som bursdager og dødsdag. Tilby deg å være med på markeringer og spørre om å få se på bilder.
- ♥ Send sms på for eksempel dødsdatoen og si at vi tenker på barnet og tenner et lys for det.
- ♥ Husk at høytider andre gleder seg til kan være svært vanskelig for de etterlatte i mange år.
- ♥ Sorg går i bølger. Noen er redd for å si at de har en god dag fordi omgivelsene forventer at de da skal fortsette å ha det slik.
- ♥ Forstå at det går opp og ned og at smerten kan være like stor selv mange år senere.

Å leve videre med sorgen

- ♥ Sorg tar tid og vil aldri helt slippe taket, men det vil bli bedre. Aksepter at det tar tid og at du vil ha dårlige perioder. Tillat deg å gå gjennom de ulike fasene. Gråt, bli sint og fortvilet. Jo lenger du utsetter disse følelsene, jo lengre tid tar det å komme seg tilbake til hverdagen.
- ♥ Husk at selv om lyset føles fjernt, vil du kunne le og kjenne glede igjen. Tillat deg å dra på fest eller gjøre andre morsomme ting. Det er lov å ta en pause fra sorgen.
- ♥ Ta vare på minnene dere har sammen. Døde babyen under fødselen? Ta masse bilder av barnet på sykehuset og sammen med den nærmeste familien.

Hilde Sofie Hjelseth



For tips om litteratur og musikk, se våre hjemmesider: www.etbarnforlite.no.

Kinesisk visdomsord

Ukjent forfatter

«Sorg er som en trekant som driver rundt i hjertet med spisser som risper. Det gjør vondt, forferdelig vondt til trekantens spisser er avslitt og det bare er en kule igjen, som glir rundt uten smerte. Sorg er en prosess som tar tid, men den tar slutt. Hvor lang prosessen er beror på hva vi har mistet, hvilke ressurser vi selv har og hvilken støtte vi mottar fra omgivelsene våre.

Men når gleden over det du har hatt, overskygger savnet av det du har mistet, når du vet at du aldri ville unnvært det du har tapt, selv om du var klar over at du en gang kanskje måtte gi slipp på det, da er trekantens spisser avslitt og kulen blir en skatt i ditt hjerte



Foreningen
Et barn for lite

etbarnforlite.no