



SPÄDBARNNS FONDEN

Vi främjar spädbarns hälsa och stödjer familjer som mist ett litet barn. Nr 7

Relationen efter förlusten av ett barn
I nöden prövas vännen
Relationsråd till föräldrar
Nya Spädbarnsfonden

När relationer förändras

När ett barn dör förändras livet i ett slag och med det förändras samtidigt alla dina relationer. Kanske kommer den relation som du trodde var självklar plötsligt visa sig vara bräcklig och samtidigt kan någon oväntad visa sig vara ett större stöd än du kunnat ana.

Den viktigaste relationen är förmodligen den till din partner, den enda person som verkligen kan dela din kärlek till barnet fullt ut. Erfarenheten att förlorat ett gemensamt barn kan svetsa samman och fördjupa en relation. Men den kan också slitas itu om föräldrarna har olika sätt att hantera förlusten.

Det är viktigt att förstå att sorg kan se olika ut och att alla har sina egna sätt att handskas med den. Att inte kunna uttrycka sin sorg behöver inte bero på att känslorna är svagare utan att de kan vara för tunga att konfrontera. Kanske är det så att en relation som redan knakar kan brista när livet ställs på sin spets? I många fall är det ovanan att möta sorg som sätter käppar i hjulet. Döden är något som sopas under mattan i dagens samhälle och när vi möter någon som drabbats blir vi handfallna. I all välvilja försöker vi trösta. Men det finns inget att säga som kan göra allt bra igen och de tröstande orden får ibland motsatt effekt. Steget värre är att inte säga något alls och låtsas som om inget har hänt. Att prata om barnen blir en bekräftelse på att de har funnits och våra barn skall inte sopas under mattan. Även relationen till dig själv kan på ett ögonblick ändra riktning och hela din inställning till livet förändras. Trots all smärta och saknad har mitt liv blivit rikare och jag skulle aldrig vilja vara utan gåvan att få älska min son.

Sedan i mars har också min relation med Spädbarnsfonden fördjupats i och med förtroendet jag fick som ny ordförande. Även kansliet förändras inför nyåret och vi har två nya kanslistor, Marie och Louise och vi vill även tacka Louise Hernqvist som slutar efter 16 år.



Henrik Ahlstrand
Ordförande i Spädbarnsfonden

ANSVARIG UTGIVARE Henrik Ahlstrand
REDAKTIONSRÅD Spädbarnsfondens styrelse
REDAKTÖR Michel Östlund
GRAFISK FORM Hera

FOTOGRAFER Lennart Nilsson, Michel Östlund,
Annika Haaker, Kristina Grahn, Johnér bildbyrå,
Karin Ekberg.

TRYCKERI Åtta45
GÅVOR Lämnas via plusgiro 90 02 12-2
Insamlingen kontrolleras av SFI

SPÄDBARNSFONDEN Magasingatan 17, 432 40 Varberg
Tel 0340-102 51 kansliet@spadbarnsfonden.se
www.spadbarnsfonden.se

Vad är en relation sid 4-6
Ofödda barnets rörelser 7
I nöden prövas vännen 8-9
Tills döden skiljer oss åt 10-12
Relationsråd 13
Filmen Still Born 14-15
Stilla dagar 16-17
Vår nya styrelse 18-19
Våra distrikt 20-21



VAD ÄR EN RELATION?

I det här numret av Magasinet ska vi ta upp vad som händer med relationen till varandra när man drabbas av en sorg. Det kan ju gå åt olika håll. Men vad är en relation? Vi har ställt frågan till psykologen och terapeuten Anita Olsson.

Text: Michel Östlund

I nationalencyklopedin står det att en relation är ett förhållande mellan två eller flera. Speciellt kärleksförhållande mellan vuxna individer. Och från nätet: Kärleksrelationen bygger på ett förtroende som skapats mellan två och kan vara både djupt, starkt och skört. Ibland är det enkelt och självklart med relationer. Ibland är det inte alltid så enkelt, att inleda, underhålla eller ens avsluta relationer.

Och vad menar vi med relation egentligen? Kärleksrelationer, vänskapsrelationer, blodsbånd eller någonting annat?

RELATION ÄR ENERGI

Vi besöker psykologen Anita Olsson för att reda ut vad en relation är:

– En bra relation för mig, det är lätt att tänka den som att den måste vara varm eller hjärtlig. Samtidigt kan en bra relation både få innehålla det som svider, river, anklagar och det som fridfullt omsluter och vaggar. Det finns ett engagemang, att den har en stark betydelse för en oavsett om den just nu upplevs enkel och trygg eller mer omtumlande.

– Om vilken möjlighet det finns att ta vara på och odla sin relation, att ge sin relation energi. Att göra det för sin egen skull, sina egna behov, sin egen längtan, men också av medkänsla och värme gentemot en annan människa. Eller mot många andra egentligen om vi också inkluderar både de egna barnen, de nära och mer fjärran släktingarna, vännerna. Alla de som har sin tillit till en. Där det också handlar om att vara sann emot sig själv - det kanske är den viktigaste delen.

ATT FÅ VARA DEN MAN ÄR

I en relation är det viktigt att ge varandra eget livsrum. Att låta den andre få vara den man är, att låta det få finnas olikhet. Det kan handla om olika reaktioner på en livshändelse, men också handla om den djupaste personligheten, temperament, förmågor.

Att låta den andre ha egna vänskapsband, andra personer som betyder mycket. Ibland kan det ge en otrygghet. En osäkerhet om hur relationerna ska utvecklas. Att båda får ha sina reaktioner, sina tankar, sina egna känslor. Att det kan finnas en ömsesidig respekt. Och som egentligen i allt, att det också kan få finnas en osäkerhet om hur allt ska utvecklas.

Att ett sådant läge både kan handla om värme, generositet, tålmodighet men också om ömsesidigt ansvar och åtagande.

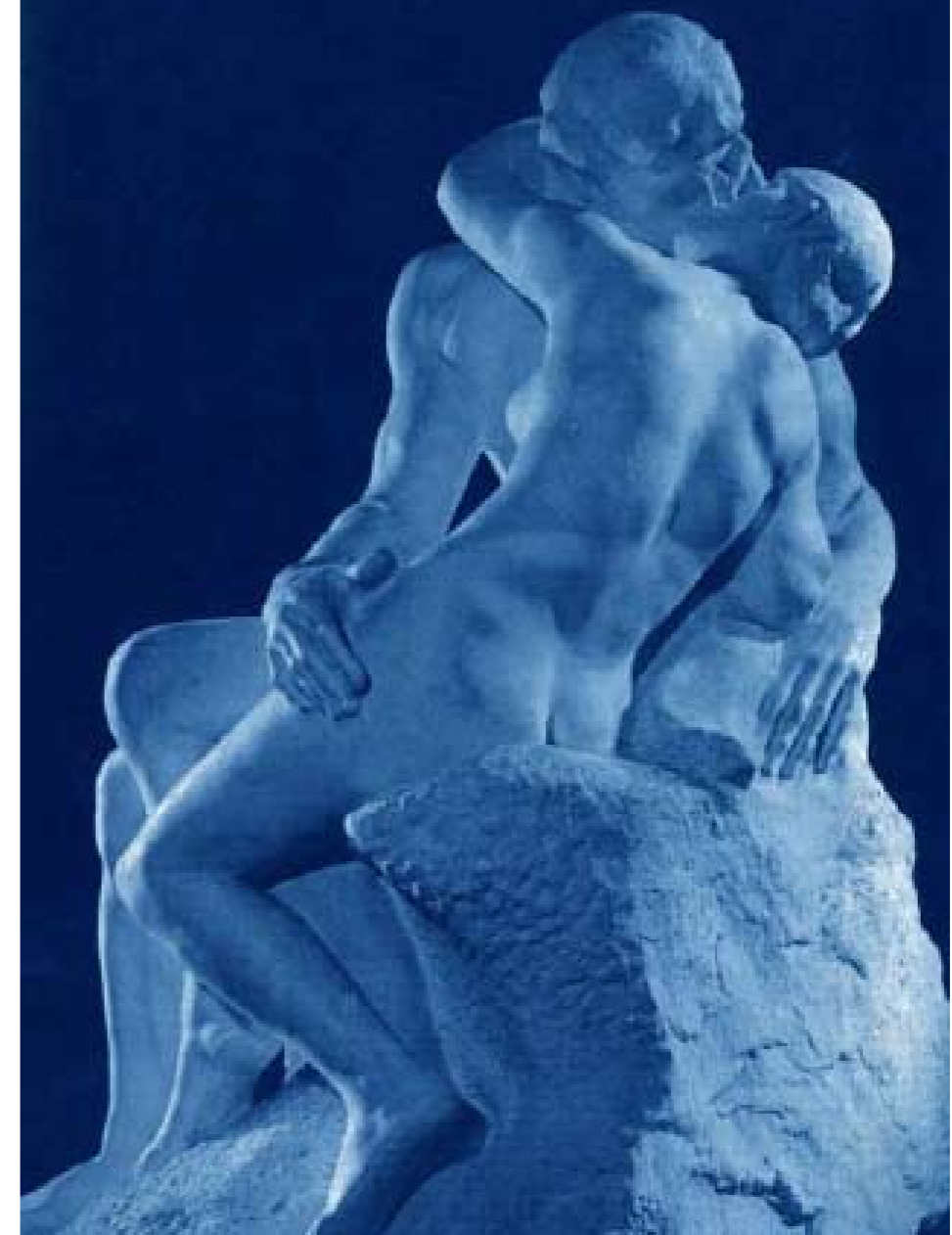
Att förtroendet och bandet mellan två personer både kan stärkas och många gånger också tappas bort, tunnans ut eller försvinna. En separation kan upplevas som den totala katastrofen, det man aldrig kunde tänka när man lovade varandra tro och kärlek.

Men den kan också komma som en befrielse eller som en nödvändighet. Ibland leda till något starkare och bättre även emellan de två.

ÖMSESIDIGT BEROENDE

I alla relationer utvecklas olika former av ömsesidigt beroende. Man lever tillsammans, färgas av varandras karaktärer, tankar, känslor.

Kanske fastnar i att vara varandras motsatser eller komplement. För många är det också viktigt att få behålla någon nivå av självständighet.



Skulptören Rodins tolkning av en kärleksrelation i marmor.

LEVER ALLA I PAR?

För många är traditionella parrelationer mellan en man och en kvinna det vanligaste och kanske normen. Samtidigt så finns så många livsviktiga parrelationer som inte baseras varken på tvåsamhet eller på bilden av att bilda familj som man och kvinna eller att få barn. Många trivs och längtar efter den formen av relation, men många lever sitt liv i helt andra former. Syskon som lever tillsammans hela sitt liv. Vänskapsband som är starkare än varje annan förbindelse.

RELATIONER SÄTTTS PÅ PROV

Relationer i vår värld är ofta baserade på känslor

som kärlek och sympati, ja också baserade på lust och sexualitet. Relationer kan förekomma i en mängd sociala sammanhang till exempel i en familj (förälder-barnrelation), mellan vänner, bekanta och arbetsrelationer. Även om vi alla är sociala varelser så är samspelet i relationer inte alltid baserade på goda förhållanden. Exempel kan vara våld i nära relationer eller sexmissbruk.

Relationer påverkas starkt när en kris uppkommer till exempel vid sorg. Relationen mellan parterna kan sättas på prov, men också mellan föräldrar, syskon och vänner. Banden stärkas, kanske aldrig varit tydligare och mer trygga, men livshändelsen kan skapa avgrunder mellan



Psykolgen Anita Olsson har ett långt arbetsliv med begreppet relation.

personer i en relation – eller uppenbara sådana som kanske kunnat finnas dolda under lång tid.

ATT GÖRA GOTT

Tillbaks till Anita om hur vi vill ta hand om vår relation.

–Att leva sitt liv som man vill att ett liv ska levas, att agera så att man kan känna sig stolt och nöjd med sig själv. Att hitta sin inre kompass. Att använda den inre visheten också med den starka intentionen att leva ett liv som gör både en själv och andra och livet, vår planet gott.

–I många sammanhang formuleras regler för hur vi kan leva våra liv gott. I kyrkan finns tio Guds bud, i buddhismen talas om att leva etiskt.

Också på många andra håll – i yrkesetik likaväl som i vår utveckling som mänskliga och sociala varelser. Samtidigt som vi vet att vi inte alltid kan

– men att vi har avsikten – att inte göra illa men göra gott. Vetandes också hur svårt det kan vara.

FÖRSONING

Den kärleksfulla sidan av en relation är också försoningen med det som blivit fel. Att försonas med sig själv och sina tillkortakommanden, att försonas med det man blivit utsatt för.

–Att i en relation komma till att stötta kärleken i vardagen, och på många enkla sätt. Lyssnandet är viktigt. Att dela omsorg, att dela bekymmer och att samtidigt ge varandra det egna livsrummet.

–Att förlåta varandra om och om igen, att verka för harmoni och nå en ny gemenskap byggd på förtroende, värme, medkänsla, kärlek.

–Det är inte heller ett lätt åtagande, men några av grunderna för en god och stark relation, avslutar Anita Olsson.



Bild : Lennart Nilsson

DET OFÖDDA BARNETS RÖRELSER

Just nu pågår en stor studie i Sverige om kvinnors upplevelser av minskade fosterrörelser. Forskarna söker svar på vilka förändringar i fostrets rörelsemönster som gör att gravida söker vård för minskade fosterrörelser och också hur det går för barnet.

Det är inte helt ovanligt att gravida kvinnor kan uppleva att fostrets rörelser har minskat. Efter en undersökning på sjukhus kan de allra flesta gå hem med lugnande besked, deras ofödda barn mår bra och föds senare friskt. Men minskade fosterrörelser kan vara ett tecken på att barnet inte har det så bra i livmodern. Det finns en risk för att barnet dör före födelsen om exempelvis mindre och svagare rörelser beror på att moderkakan ger barnet för lite näring och syre.

Anders Linde är läkare och arbetar på BB Sophia i Stockholm, han är också doktorand vid Karolinska Institutet och har under ett års tid samlat in enkäter från alla gravida kvinnor i Stockholms län som sökt sjukvård för minskade fosterrörelser. Han kommer nästa år att analysera de drygt 3000 enkäter som besva-

rats och också följa upp hur det gick för barnet när de fötts.

– Vi vill undersöka vad det är som gör att kvinnorna söker vård för minskade fosterrörelser och om det finns faktorer som gör att de väntar med att söka vård, säger Anders Linde. Tidigare har det funnits en uppfattning om att fosterrörelserna ska minska mot slutet av graviditeten men det är en myt, säger Anders Linde och menar att det kan ha bidragit till att en del kvinnor sökt vård alldeles för sent.

Den nya kunskapen som tas fram i projektet kommer ge både gravida kvinnor och personal ökade möjligheter att tidigt identifiera ett ofött barn som är under risk för att dö i magen.

– Målet med vår forskning är att ta fram ny kunskap som kan rädda fler barn till livet, säger Anders Linde.

I NÖDEN PRÖVAS VÄNNEN

Ett litet barn dör. Drömmen krossas. Behov och värderingar omprövas. Något händer med familjerelationer och vänskapsband. Som handledare av Spädbarnsfondens samtalsgrupper har jag under flera års tid fått ta del av åtskilliga berättelser, och blir alltid lika berörd.

Text: Annika Haaker

Föräldrarnas berättelser om vänner som de trodde stod nära, men som när tragedin drabbade dem, klev åt sidan och försvann. Berättelser om osannolika och oväntade möten med vänner man knappt visste fanns, men som gjorde ”allt rätt”. De stod kvar, stod ut, höll i och en vänskap växte sig oväntat stark.

–Min adressbok ser helt annorlunda ut idag än före Wilmers död, berättar Eva. Framförallt är den väldigt mycket tunnare. Många vänner försvann men andra trädde in. En vän som jag tidigare haft sporadiskt kontakt med började höra av sig varje dag vilket har gjort att banden mellan oss har stärkts mycket. Andra som jag trodde stod mig närmare försvann helt. Jag minns speciellt en dåvarande nära kollega som jag talade med just när vår son hade dött. Hon frågade vad hon kunde göra för att hjälpa. När hon därefter åtta månader senare hörde av sig med en ursäkt om att ”vardagen kom emellan” blev jag väldigt ledsen och nedstämd.

ETT FÖRE OCH ETT EFTER

Vi träffas en eftermiddag över lite te och äppelkaka. Eva, Gunnar, Helena och jag. Eva och Gunnar är föräldrar till två pojkar, Wilmer och Gabriel. Wilmer blev 3 månader gammal (2007) och lillebror Gabriel dog i mammas mage (2011). Helena är mamma till två flickor. Rebecka blev



Relationssamtal med te och äppelkaka

4,5 månader gammal (2010) och lillasyster Isabella är idag 3 år. Vårt samtal kretsar kring förlusten av barnen och hur den på olika vis har påverkat våra relationer till arbetskamrater, vänner, familjemedlemmar och kärlekspartnern. Alla är vi överens om att något händer, det finns ett tydligt före och ett ännu tydligare efter.

ETT FÖRE OCH ETT EFTER

Under vårt samtal hittar vi tre teman. Det har att göra med förväntningar, omgivningens egen sorg och tid.

–De mest frekventa relationer man hade då, som t.ex mamma eller min bästa vän. Man förväntar sig kanske mest stöd ifrån dem, jämfört med andra berättar Helena. Klart det finns både tacksamhet och besvikelse. Våra närmaste gjorde något, absolut, men för oss kändes det inte tillräckligt just då.

–Jag har lärt känna massor av nya vänner, säger Helena. Många var lite avlägsna förut men det blev en förnyad kontakt. Man inser att man verkligen tycker om varandra. Vi träffas fortfarande ofta. De kom till begravningen och det betyder mycket.

NYA PERSPEKTIV

Under vårt samtal kommer vi in på att såväl tacksamhet som besvikelse har påverkat våra relationer. När några år har gått, kan vi se tillbaka på tiden direkt efter dödsfallet och se den tiden i ett nytt perspektiv. Vi förstår nu att vår närmaste familj och vänner, hade ju själva sin egen sorg att ta hand om. Till skillnad från exempelvis våra grannar och andra ytligt bekanta, som inte sörjer barnet på samma sätt, de kan stödja oss utan att dras med och ner. Kanske kan vi inte begära mer? Mor- och farföräldrarna har ju förlorat ett barnbarn, syskonen har förlorat ett syskonbarn.

De gjorde sitt bästa utifrån sina förutsättningar. Helena berättar:

–När vår dotter skulle begravas valde jag att inte bjuda min mamma, jag var besviken och hade inte orkat. Jag tror hon var lättad att hon slapp. Nu några år efteråt, visar hon öppet att hon är väldigt ledsen. Hon pratar med min dotter, sitt döda barnbarn, varje kväll. Det är så fint. Hon tänder ljus för henne. Mamma är jätteledsen nu, det tog bara lite tid.

EGET SÄTT ATT SÖRJA

Som samtalsledare har jag sett föräldrar blivit stärkta i sin parrelation och nästan orubbligt nära av sin förlust. Jag har också sett föräldrapar gå skilda vägar. En kärlek som hittills bara delat drömmar, hopp och upplevelser, tvingas in på ny mark. Plötsligt delar man rädsla, tomhet och avgrundsdjup smärta. Man går helt upp i varandra. Många beskriver den första tiden efter dödsfallet som i total förening med sin partner. Det är en närhet de inte upplevt tidigare, en känsla av att det är ”vi mot hela världen”. Den intensiva vi-känslan kan övergå till att var och en hittar sitt eget personliga sätt att sörja. Man kan sörja på helt olika sätt. Då kan relationen sättas på hårt prov.

Sorgen tar olika lång tid och har olika fokus för varje individ. Båda föräldrarna sörjer ju innerligt samma älskade barn, men man gör det på sitt sätt. Om man inte ser de här olikheterna och pratar om det, kan lätt missförstånd uppstå. Varför vill ena föräldern gå tillbaka till jobbet mycket tidigare, när det är helt otänkbart för den andra? Varför vill en prata om barnet hela tiden när den andra inte har samma behov? Vi kan ha olika tempo i hur vi sörjer. Det finns inget sätt som är mer rätt eller fel, men det är viktigt att synliggöra det inom relationen.

Helena berättar:

–Jag hade nog ett mycket större behov att ”fly in i sorgen” och vara där. Han verkade snarare kämpa för att allt skulle bli normalt igen, ville att vi skulle gå vidare och planera framåt. Det blev friktion, vi hade helt olika fokus.



VÄRDERINGAR OMPRÖVAS

Vi enas om att kommunikation är avgörande. Familjerelationer och vänskapsband kan vara komplicerade som de är, redan innan sorgen slår till. Så när man förlorar ett barn, är det inte konstigt att en hel del förändras. Framtidsdrömmar krossas. Värderingar och behov omprövas. De som ska ta sig igenom krisen och bli starka igen, behöver ofta fråga varandra; hur känner du nu, vill du det här? Vill jag det här? Utan sorgen kanske man aldrig hade haft anledning att utvärdera och ifrågasätta sina val. Hur lever vi våra liv? Vad är viktigt? Vilka vill jag umgås med? Man kanske måste konstatera att ”här är vi helt olika, men det är OK”. Eller ”här är vi helt olika, och vi kanske inte borde fortsätta vara tillsammans”.

BRÖLLOP

Gunnar och Evas relation verkar ha vuxit sig starkare genom åren. Ett år efter lille Gabriel fötts död, gifte de sig. De berättar att valet av kyrka var självklart. Det finns en kyrka på den kyrkogård där sönerna är begravda.

–Våra barn fick sin plats i ceremonin. Men vi ville också att det skulle vara vår dag, en kärlekens dag. Efter vigseln i kyrkan, tog vi en ros från brudbuketten och la den vid pojkarnas grav. Alla bröllopsgästerna fick gå förbi graven tillsammans med oss. Men vi ville inte att sorgen ska överskugga allt. Sen skulle det vara vår kväll. Våra stödvännor var bjudna, de vi träffat genom Spädbarnsfonden. Med dem har vi delat mycket sorg och smärta, men nu ville vi fira, göra något roligt också. Det blev en ny fördjupad dimension i vårt vänsförhållande med dem!

TILLS DÖDEN SKILJER OSS ÅT

Att förlora ett litet nyfödd barn, sägs vara en av de svåraste av alla förluster en människa kan uppleva. Intensiv smärta, förtvivlan och tomhet. Livet stannar upp. Men vad händer med relationer när vi är i sorg? Vad förändras och varför? Kan relationen till en partner, sig själv och till sina vänner bli sig likt igen? Vill vi det?

Text: Annika Haaker

En av de som ägnat flera år åt en speciell relation, den mellan hennes föräldrar, är Karin Ekberg. Journalisten och dokumentärfilmaren. Äldst i syskonskaran, men inte först. Först i Karins familj föddes en annan liten dotter. Flickan som bara fick leva i 12 timmar. Det var 70-tal och föräldrarna fick rådet att glömma. Men självklart är det inget man någonsin glömmet. Den förstfödda flickan kom att betyda mycket. Jag träffar Karin och samtalar kring hur hon tänker att relationer påverkas av en förlust.

- Jag tror alla runt omkring påverkas på något sätt. Till och med de som inte träffat det lilla barnet. Ta mig till exempel. Jag är född efter min syster som dog. Man hör ju ibland att platsen i syskonskaran kan påverka ens personlighet. Äldsta barnen tar lätt roller som ledare, mellanbarn tävlar för uppmärksamhet, småsyskon lever på charmen. Man kan ju ta det där med en nypa salt men ändå. I min familj är jag storasyster, men också den som kom bara ett år efter det förstfödda barnet som dog. Jag skulle komma med glädjen. Jag skulle rädda familjen. Det kan ha påverkat relationen till mig själv.

EN DRIVKRAFT

Hon ler och ser ut att tänka efter. "Varför har jag inte bara ett vanligt jobb, och går hem och tittar på TV?" Nej någon bekymmerslös roll har hon verkligen inte tagit. Varken i sin familj eller i samhället. Hon fortsätter att reflektera.

- "Ibland ställer jag mig frågan varför jag vill ägna mig åt att göra världen bättre, genom att göra de

här svåra filmerna? Det som hänt i vår familj kanske kan ha påverkat hur jag ser på mig själv? Jag vill verkligen ha mening i det jag gör. Det har blivit en drivkraft."

För något år sedan gjorde hon filmen "Att skiljas" Den uppmärksammade dokumentären om föräldrarnas separation efter ett långt äktenskap. Filmen har visats i SVT och på åtskilliga biografier i Sverige och internationellt. Karin följde sina föräldrar med kameran under ett års tid.

- Packar man ner 38 års liv i flyttlådor, då kommer samtal om milstolpar och vägskalet spontant. Vi pratade mycket om det förlorade barnet. De var unga och hade gift sig bara några månader innan hon föddes. De säger själva att sorgen både förde dem samman och isär.

OLIKA REAKTIONER

Precis som många föräldrar jag träffat genom Spädbarnsfonden, gick Karins föräldrar in i sorgarbetet färgade av sina tidigare personliga erfarenheter, rädslor och kanske med andra förluster i bagaget. Jag har sett det många gånger i min roll som samtalsledare. En mamma och pappa som förlorar sitt gemensamma barn är med om exakt samma händelseförlopp. Men deras reaktioner på upplevelsen är högst individuella, och måste så få vara. Det finns inget givet mönster, bara det individuella. Hur en förälder reagerar på förlusten kan ingen styra eller förutse - varken partnern eller jag själv. Behoven i sorg kan se så olika ut. Behöver jag fly eller stanna upp? Vill jag vända mig inåt eller utåt?



Ur den uppmärksammade filmen "Att skiljas".

Vill jag fördjupa mig i relationen till barnet, eller vill jag tänka framåt?

VISAR VÄGEN

Just nu är Karin engagerad i en ny film som än så länge går under arbetstiteln "Efter Inez". Arbetet har pågått ett drygt år. Hon följer ett föräldrapar som förlorade en liten dotter 2013. De har träffats många gånger under det gångna året och stämningen och behoven har växlat. Men vissa situationer har också återkommit som synliggör just olikheter i vad sorgen väcker för behov. Karin har lagt märke till att de ofta

blir stående framför graven, tillsammans, men där verkar uppleva olika saker inombords. En kan försvinna in i sina tankar och känslor, med blicken mot graven. Den andra hålla om, söka kontakt, ha fokus på relationen. Efter en stund utbyts blickar att det är dags att gå. En går först, den andre stannar upp och vill inte riktigt lämna. Den som går före liksom visar vägen. Den andre stannar upp igen, tittar mot graven och följer sedan med, tillbaka till vardagen. *-Det är väldigt rörande att se dem både komma och gå hand i hand, men också ge utrymme för varandras olikheter, det kräver mod och tillit.*

OLIKA FOKUS

Karins berättelse om besöken vid graven känns som en välbekant bild för mig. Jag tror många föräldrar som förlorat barn skulle känna igen sig. Vi kan slitas mellan att inte vilja glömma och samtidigt vilja bygga en framtid. Det är inte ovanligt att man har olika fokus, helt enkelt tar olika ansvar som förälder. Kanske som man hade gjort till ett levande barn? Den ena fokuserar på att inte vilja glömma, bevara minnet. Den andra kanske hellre vill ta oss in i framtiden, börja ta stegen vidare. Förlusten är gemensam men sorgen är individuell och följer sin egen takt. Bådas ansvar är precis lika viktiga. Man kanske inte kan vara "på samma ställe" samtidigt, utan mår bra av att dra växelvis?

RESPEKT

I samtalet med Karin enas vi om att om en relation landar mjukt eller hårt i en sorg. Kanske kan det bero på hur väl individerna kring det lilla barnet formulerar sig och kan respektera varandras olikheter, utan att värdera.

-Jag har träffat en del föräldrar genom Spädbarnsfonden och mitt arbete med filmen om Inez. Många jag träffat verkar grundade i sin relation, de pratar fint om varandra och fyller i varandras meningar, på ett respektfullt vis. Det kan nästan göra mig lite avundsjuk ibland, även om det låter konstigt. De utstrålar att "vi hör ihop på ett speciellt plan".

TABU

Det finns likheter i de filmprojekt Karin valt, eller som valt henne. Livskriser, förändringsår i människors liv, sådant man inte talar om, sådant som är tabu. Ur det värsta in i den ovissa framtiden. Lite som det första som börjar växa efter en skogsbrand.

-Jag minns när jag hörde att det fanns växter som bara kan växa när fröna har utsatts för en så hög temperatur att det krävs flera dagars brand. När allt är utplånat börjar något spira ur de små fröna. Fascinerande. När jag filmar letar jag efter situationer som visar hur människor gör för att ta



Ur filmen "Att skiljas"

hand om sina starka minnen och för att ta små steg mot framtiden, påverkad av sina erfarenheter.

STARK VÄXTKRAFT

Återigen får jag en välbekant bild framför mig. Den av de många deltagare jag mött i samtalsgrupperna. Vid första träffen är de ofta helt förkrossade, det är svart och hela kroppsspråket är tungt, hängande, släpigt. Men efter några träffar brukar något börja hända. Det kanske är en överdrift om jag skulle likna det vid "spira" men definitivt växer något starkare hos dem för var gång vi ses.

-Jag gör en film om sorg, som väldigt mycket skildrar kärlek. Hur man går bredvid varandra genom det svåra, men ibland i olika tempo eller med olika fokus. En balansgång även andra par kan känna igen men som verkligen ställs på sin spets i en relation som drabbats av sorg.

LIVSLÅNG KÄRLEK

I mötet med Karin avslutar vi med att reflektera kring orden vi uttalar när vi lovar varandra livslång kärlek. "Tills döden skiljer oss åt" säger vi. Döden kanske skiljer oss åt, genom att vi kan ha olika sätt att reagera och hantera den, när den kommer oväntat in i våra gemensamma liv. Förhållanden förändras. Kan det bli sig likt igen? Vill vi det?

Filmen Att skiljas har en egen hemsida; www.attskiljas.nu. Den finns på dvd. Filmen Efter Inez (arbetstitel) görs med stöd av bl.a SVT. Beräknas vara färdig om cirka två år.



RELATIONSRÅD

Goda råd till föräldrar från drabbade föräldrar

Förstå och acceptera det sätt som den andra sörjer. Att någon inte gråter eller pratar, betyder inte att barnet är mindre viktigt. Att någon har ett omätligt behov att gråta eller prata betyder inte att man "fastnat". Det finns inget rätt eller fel.

Ha tålmod med varandra och dig själv. Förlusten behöver inte ha någon permanent effekt på relationen alls, även om det kan kännas så just här och nu. Ge sorgen och varandra tid.

Lyssna på varandra och dig själv. Mer än vanligt.

Fråga varandra; Hur känner du nu? Vill du det här? Vill jag det här? Vad är viktigt? Vilka vill jag umgås med? Behoven kan ha ändrats sedan innan förlusten. Den som frågar får svar.

Ta hjälp av andra: Delta i stödgrupper, läs och skriv i forum, ta emot hjälp av grannar, vänner och bekanta, gå i terapi. Det finns massor av hjälp i olika former. Sök den form som passar just dig.

Berätta så mycket du kan om dina förväntningar på relationen för då undviker du besvikelser. Berätta vad just du vill, men var försiktig med att ställa krav att din partner eller vän, ska förstå precis hur du känner.

Acceptera att vissa relationer kommer att ta slut. Det behöver inte vara ett misslyckande, tvärtom. Vi kan göra aktiva val och avsluta en relation när vi inser att vi inte kan mötas. Kanske utvecklas just den relationen till något nytt, något annat.

Var snål med din energi, du behöver den. Tillåt lite egoism i det här läget. Lägg din energi på rätt saker och rätt personer som ger dig styrka. Om en relation är utmanande just nu, kan du undvika den för att du ska må bra? Om en relation ger styrka - umgås mer!

Goda råd till föräldrar som vill vårda relationen, både till varandra eller till sina vänner. Utan anspråk på vetenskaplig forskning, mer samtal med ett antal kloka föräldrar som förlorat barn.



ATT TVINGAS TA ADJÖ

Den allra första gryniga rörliga bilden. Som man kan längta och vänta på den, ultraljudsbilden av barnet i magen. En bild att visa omvärlden; se på vår lycka! Att då upptäcka att allt inte är som man tänkt. Att få en insikt som tvingar en mamma och en pappa till det svåraste valet av alla. Om detta handlar Åsa Sandzéns vackra animerade kortfilm Still born som visas på kortfilmsfestivaler i Europa – och på SVT den 21 december.

Text: Gunvor Nilsson

–Filmen är för mig ett sätt att hantera min sorg, berättar Åsa. Jag läste Ingela Bendts bok ”Ett litet barn dör – ett ögonblicks skillnad” men hittade just då inget mer som kunde hjälpa mig och min man i vår situation. Så jag har kanske gjort den film jag letade efter och önskade fanns. Kanske kan den fylla ett tomrum för andra.

EFTERLÄNGTAT BARN

Filmen handlar om barnet de väntade, ett efterlängtat och älskat barn i magen. Ett barn som levde och rörde sig, som fick magen att växa och släktingar och vänner att le och önska lycka till. Tills ultraljudet visade att allt inte stod rätt till

och hon och barnets pappa lämnades med ett fruktansvärt beslut att fatta, omgivna av läkare som ville men inte kunde hjälpa.

ITALIENSK ATTITYD

–När min film hade visats vid en kortfilmsfestival i Leipzig kom en italiensk kvinnlig filmare fram till mig och berättade hur illa man i Italien fortfarande kan behandla kvinnor som gör abort. De får kommentarer om att de är ”slampor” oavsett skälet till aborten. Därför vill jag så gärna att min film visas på många festivaler i flera europeiska länder.

Åsa nämner även en polsk kvinna som beskrev

hur hon mist sitt barn och inte fått något stöd alls. Om föräldrars längtan efter att få tala om och hedra de förlorade barnen. Om rätten att få sörja sina barn. Och om den tystnad som de ofta möts av från omgivningen.

ILSKAN

I sorgen finns också ilskan, den ingår i sorgearbetet. Men Åsa ville vara noga med att inte lägga den på vården.

– Vi fick ett bra bemötande inom den svenska vården, säger Åsa och vill vara rättvis.

Däremot kände hon sig många gånger sårad av kommentarer från omgivningen. Det som sades för att trösta kändes för henne som att bagatellisera. Kommentarer om att hon kunde bli gravid igen, få fler barn.

– Vår sorg handlade ju om det här barnet, vårt barn. Inte något annat barn senare i livet.

Så berättar Åsa om en väninna till hennes svärmor som skrev och berättade om ett eget förlorat barn för mer än fyrtio år sedan. Hur barnet bara fördes undan i det tysta och hur kvinnan fick rådet att ”bita ihop och försöka igen”. Idag uppmuntras föräldrar att ge barnet ett namn, att inte se det som ett foster utan ett barn man tar adjö av och har rätt att sörja. Samtidigt var Åsa lite rädd för att en annan debatt skulle blossa upp efter filmens premiär.

– När jag gjorde filmen var jag rädd att jag skulle ses som abortmotståndare. Min film får absolut inte tolkas så. Jag tänker på den barnmorska som sa att abortmotståndarna måste sluta använda dem i kampen mot abort, hon satte en ära i att hjälpa kvinnor att göra egna val. Jag blev själv tvingad att ta ett oerhört svårt beslut och vet hur mycket smärta och sorg det innebär.

FLERA FILMFESTIVALER

Still born har redan visats på filmfestivaler i Sverige och i Europa. Filmen vann ett hedersomnämmande under Uppsala Internationella Kortfilmsfestival 2014. Åsa, som tidigare gjort filmer som Dirty Diaries och Belleville Baby, arbetar nu vidare med ett projekt kring konstverk i app.



Åsa Sandzén

I tankarna finns också en ny animerad film.

– Den blir i så fall mer filosofisk, jag tänker mig att den ska handla kring hur man upplever en stor operation eller en saknad kroppsdel, säger Åsa och förklarar att den nya filmen ännu bara är på idéstadiet.

VACKER FILM

För Still born gjorde Åsa många berättelser och filmsekvenser som hon aldrig använde. Under de två år som filmen tog att producera, tillsammans med producenten Mario Adamsson, skalade Åsa bort allt fler scener och kom samtidigt allt närmare sin egen berättelse.

– Det svåra är att göra något personligt utan att bli alltför privat. Jag tror att jag lyckats, med tanke på reaktionerna på filmen, säger Åsa. Vi kan bara hålla med. Still born av Åsa Sandzén, är en vacker film. Lågmäld, viktig. Se den. SVT 21 december.

Fler filmtips: Return to Zero, med Minnie Driver. En spelfilm som baserar sig på producenten Sean Hanish och hans frus egen förlust av ett barn nära födseln. Filmen beskriver föräldrarnas relation och omgivningens reaktioner.



Stilla dagar i november

HELGEN STILLA DAGAR

Helgen Stilla dagar – att växa ur sin sorg. Med ljusständning, stilla musik, sång, skapande, dans, avslappning, meditation och samtal samlades deltagarna på kursgården Marielund på Ekerö. Ramen för helgen var tystnad. Spädbarnsfonden är den enda stödförening som erbjuder den helt unika helgen. Läs här vad några deltagare själva skriver.

Text: Ingela Bendt

Att få gå in i sin saknad. Att värna om minnena i tystnad, skriver *Jeanette Neij*, som miste sitt andra barn Lukas 9 dagar i maj 2009 och sedan dess fått ännu en pojke.

”Mina händer formar, kramar och slätar till. Av den fuktiga leran blir det till slut ett litet barnhjärta. Det är hjärtat jag önskar att jag hade kunnat skydda från att sluta slå. Förlåt för att det inte gick. Det är ett hjärta jag kan hålla när jag vill, nära mitt eget, och värma med mina händer. Det är behovet av att få försonas, med min son och med allas vårt öde. Och så mitt i gråten, en vacker känsla som bryter fram. Ett knappt märkbart leende och ett lugnare

inre. Just tystnaden som ram är en ynnest att få uppleva. Den finns inte annars, vårdas inte. Jag hoppas att många fler får chansen att vara med om det. Tack för att möjligheten gavs och innerligt tack till alla som deltog och gjorde helgen så fin.”

Madelene Tinglum, miste sitt tredje barn, Martin. Han dog i vecka 40 i magen. Det var i juni 2009 och två barn har kommit efter. Hon skriver:
”Inför dagarna på Ekerö kände jag osäkerhet. Jag var så fylld av inre stress när vi kom fram, jag undrade om jag verkligen skulle kunna slappna av och komma nära min sorg igen.



Aktiviteterna tillsammans med stillheten gjorde att jag verkligen kunde få ett inre lugn, samtidigt som jag fick chans att komma nära Martin igen. Gemenskapen som vi fick blev så stark. Är så tacksam och glad för de här dagarna. De har förändrat mig och min sorg. Längtar redan tillbaka.”

Söndag morgon:

”Vaknar upp och tårarna rinner nerför kinderna. Så länge sedan. Äntligen. Saknaden och längtan känns på riktigt. Genom dansen var jag i förlossningen igen. Tände ljus av längtan. Ljus av kärlek. Sedan kom det. Mina fasor, det onda som inte släpper taget om mig. Det jag inte kan försonas kring. Men kanske är tiden för det nu. Jag kan göra något istället för. Jag visste inte att jag kunde, visste inte att jag fick. Kan du förlåta mig? Jag måste förlåta mig själv. Älskar dig min lilla skatt”

Simeon Oxley, förlorade sitt första barn Norah i juni 2007, en vecka efter beräknad tid dog hon i mammas mage. Familjen har därefter fått två barn och väntar nu ännu ett.

Jag uppskattade chansen att dra mig undan från vardagen för att hitta en egen tid och tid att vara med mina minnen om min dotter. Sorg, glädje, tårar och skratt; tillsammans med andra föräldrar. Ett minnesvärd tillfälle att forma, skapa och bara vara utan krav. Att kunna vara stilla men inte ensam i sin sorg och i sina minnen är något jag kommer att bära vidare.

Linda Waara, hennes första barn, Benjamin, dog i vecka 41 i magen, i februari 2010. Sedan dess har två barn till kommit.
”Så fort det funnits tillfälle har jag vänt tillbaka i tanken, vill inte förlora känslan i kroppen och stämningen. Jag känner mig lätt skakad och upp- och nervänd, kristallklar och suddig på samma gång. Att så många fällida tårar kan leda till en lugn och lycklig känsla i hjärttrakten är svårt att förklara för omgivningen.

Jag känner mig stark. Tystnaden och stillheten väckte frågor som kanske aldrig får svar men som jag är glad att jag vågat ställa. Varmt tack till er alla!”



Frida och Robert Idén, miste Ester 20 dagar gammal i kikhosta. Storasyter Adina, två år, hade fått kikhosta, trots att hon var vaccinerad. Hon smittade sina föräldrar, som inte visste att de hade kikhosta. Mamma Frida smittade Ester i samma stund hon föddes.

”Vi kan varmt rekommendera Stilla dagar till andra par. Vi förlorade Ester bara för 3 månader sedan, men känner att denna helg har hjälpt oss framåt i sorgen. Att man får möjligheten att uppleva sin sorg i andra former t ex, lera, dans och text. Något som vi inte hade gjort om vi inte fått möjligheten. Att känna samhörighet med andra i samma situation är guld värt!

För *Katarina Boberg* har det gått mycket längre tid. Hennes flicka Linnea dog i en hjärtinfarkt efter en hjärtoperation, tre och en halv vecka gammal, för 19 år sedan. Efter det har Katarina och hennes man fått två barn, idag tonåringar.
”Varmt tack för en nådefull helg! Jag kände mig tveksam innan, det hade gått så lång tid, men jag är tacksam att jag fattade mod. Jag och min man stod ganska ensamma i vår sorg, det bara blev så. Det var väldigt stort och speciellt att jag fick dela min berättelse i en så trygg och varm gemenskap med andra som har liknande erfarenheter. Så välgörande, det känns som en helande pusselbit fick falla på plats. Linnea fick bli synlig och jag kom närmare henne i mitt hjärta.”

Stilla Dagar startades av Ingela Bendt 1990 och anordnas av Spädbarnsfonden en gång om året. Det sker under stillhet på olika platser i Sverige. Stilla Dagar subventioneras av Spädbarnsfonden och arrangeras av Ingela Bendt, Marie Ganters, och Kristina Grahn. Skriv till kansliet för önskat intresse. Nästa Stilla Dagar sker hösten 2015.

SPÄDBARNSFONDENS NYA STYRELSE OCH KANSLI

Vid årsmötet valdes en ny ordförande och flera nya styrelseledamöter. Här presenterar vi hela styrelsen och deras visioner inför framtiden. Under hösten har vi även fått ett nytt kansli.

Spädbarnsfonden fick nästan en helt ny styrelse på sista årsmötet. Under verksamhetsåret har nya tankar fötts, samtidigt som vi utvecklat tidigare vägval. Vi kommer att fokusera på våra distrikt framöver så att Spädbarnsfonden blir mer aktiv i hela landet. Vi kommer också att närma oss våra sjukhus och mödravårdcentraler. Där finns vår målgrupp läkare, sjukvårdspersonal, kuratorer och forskare som vi vill utbilda och informera om vår

verksamhet. Myndigheter och politiker är en annan grupp som vi vill bearbeta mycket mer för att sprida kunskapen om vårt arbete. Vi behövs för drabbade föräldrar, både med stöd men också med ny information om t.ex vad aktuell forskning ger för att minska spädbarnsdödligheten. Vår kanslichef Louise Hernqvist slutar efter 16 år och lämnar plats för en ny Louise och Marie. Nya relationer i en ny framtid.

SPÄDBARNSFONDENS STYRELSELEDAMÖTER



Henrik Ahlstrand, ordförande. Elektroingenjör. Har varit samordnare i Spädbarnsfonden Väster i snart 10 år. Tar med mig lärdomarna från ett aktivt distrikt till riksplaneln, där stöd är en viktig del. Arbeta aktivt mot politiker, departement, sjukhus och media för att stärka Spädbarnsfondens roll och arbete.



Marie Ganters, leg barnmorska. Jag ansvarar för stödverksamheten i Spädbarnsfonden och mitt mål är en fullt utbyggd verksamhet i hela landet. Arbeta för att lokala styrelser bildas i de olika distrikten. Mitt motto är att oavsett var man bor i landet ska man kunna erhålla det stöd man behöver.



Angela Jones, entreprenör, egen företagare. Mitt område är ekonomi och kampanjer. Min önskan är att vår viktiga verksamhet blir tillgänglig för fler, genom ett stärkt samarbete med vården. Att vi arbetar fram riktlinjer, så att alla som mist barn skall få samma bemötande och behandling vart man än bor.



Michel Östlund, konstnär, designer och författare. Jag ansvarar för vårt varumärke och Magasinet. Mitt mål är att Spädbarnsfondens namn och verksamhet ska bli tydligt och välkänt. Med hög kvalitet och tydlig kommunikation.



Marina Lagerberg, hemmamamma. Arbetade tidigare med information och kommunikation. I styrelsen jobbar jag främst med kampanjer och har ansvar för utbildningsverksamheten.



Liselotte Stén Bergström, specialistläkare inom klinisk patologi. Jag ansvarar för forskningsområdet. Mitt mål är att synliggöra spädbarnsdöd, sprida information om dess orsaker och vad man kan göra för att förebygga.

SPÄDBARNSFONDENS NYA KANSLI



Marie Svensson, kanslist. Har läst sociologi, pedagogik och teologi. Hon har tidigare varit församlingspedagog med ansvar för övergripande planering och organisation. Erfarenhet av barn och ungdomsverksamhet med utveckling av frivilliga ledare.



Louise Hegert, kanslist. Har läst ekonomi och marknadsföring i Dublin. Louise har kunskap inom ekonomi, bokföring, avstämningar, resultatuppföljningar, årsredovisningar, och budgetering. Erfarenhet av samtalsgrupper och är kontaktperson för drabbade i Varberg.



Spädbarnsfondens kansli finns i vackra Varberg på västkusten. Bilden av Varbergs fästning får vara som en stark symbol för vår hjälp och stöd till drabbade föräldrar och anhöriga. Vattnet som bärare av liv. Välkommen in till vårt kansli om du har vägarna förbi.

SPÄDBARNSFONDENS DISTRIKT I SVERIGE

Det kan vara en vändpunkt för många föräldrar i sorg, att få chansen att träffa andra som har liknande erfarenheter som en själv. Spädbarnsfonden är uppdelad på 21 distrikt. Distrikten anordnar lokala samtalsgrupper, minnesstunder och öppna träffar. Se vår hemsida för program. Styrelsens strävan är att skapa lokala styrelser med samverkan till kommun, landsting och sjukhus.

Det kommande året vill Spädbarnsfonden lägga sitt fokus på den viktiga stödverksamheten och ett omfattande arbete har påbörjats för att stärka de olika distrikten i landet. Det kan innebära viss omorganisation av distrikten och ett utökat samarbete mellan de olika distrikten för att underlätta för de som arbetar aktivt på olika sätt.

DISTRIKTSAMORDNARE

Spädbarnsfondens stödverksamhet är uppdelad i olika distrikt med distriktsamordnare, DS som leder verksamheten. I vissa distrikt saknas DS och då kan man vända sig direkt till kansliet om man vill ha kontakt. Målsättningen är att alla distrikt inom en treårsperiod ska ha minst en DS och att minst ytterligare tre distrikt har lokala styrelser.

Verksamheten ser olika ut beroende var man bor. Flera distrikt har egna facebooksidor vilket underlättar när man inte har möjlighet att resa till eller av annan anledning inte kan delta i samtalsgrupper, öppna träffar mm.

UTBILDNING

En gång om året träffas alla aktiva för erfarenhetsutbyte och utbildningar. Verksamheten bygger på självhjälpsgrupper och vi gör absolut inte anspråk på att bedriva terapi. Men att få möta en medmänniska som har samma erfarenheter av att ha förlorat ett barn kan många gånger vara avgörande i det fortsatta sorgearbetet.

KOMPLEMENT

Spädbarnsfondens verksamhet ersätter inte sjukvården eller annan professionell hjälp men är ett komplement för den som vill. Vi har heller ingen uppsökande verksamhet utan är beroende av att sjukvård och andra professioner informerar om att vi finns när familjer drabbas.

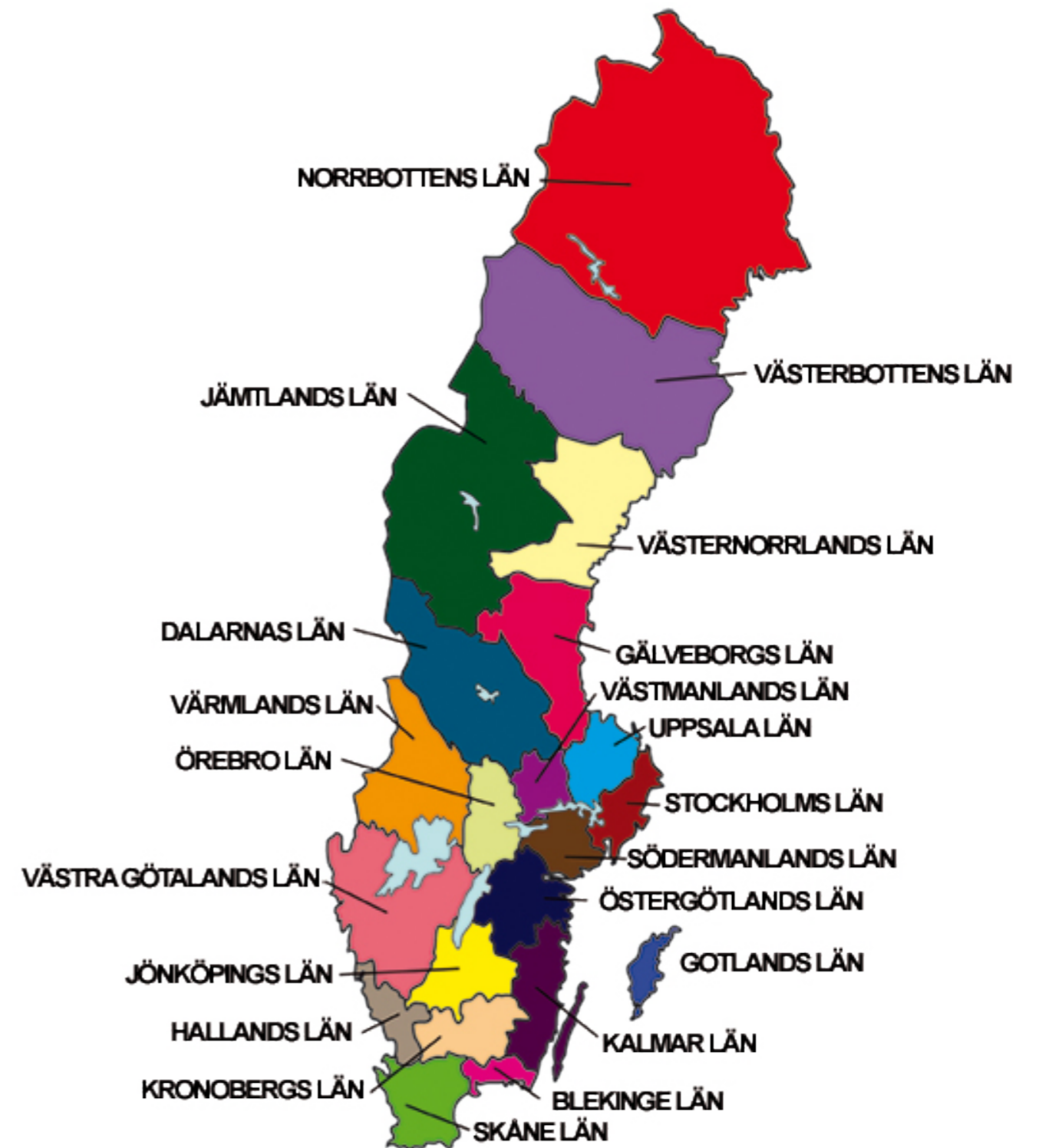
Detta bygger på att sjukvården och andra yrkesgrupper har förtroende och kunskap om oss som en värdefull tillgång, när familjer har behov av fortsatt stöd och att relationen mellan sjukvården och oss är god.

DISTRIKT VÄSTRA GÖTALAND

Västra Götaland har en lokal styrelse och en egen lokal som blivit en naturlig mötesplats. Där äger samtalsgrupper, tematräffar rum och öppet hus en gång i månaden. Samtalsledarna är idag ca 10 stycken. Till minnesstunderna kommer över 300 deltagare så det krävs en hel del organisation. Ett bra samarbete har utvecklats med vården och vi har kontinuerliga utbildningar för bl.a personlaen på förlossningen. Vi rekommenderas ständigt av sjukhusens kuratorer och barnmorskor.

VILL DU AKTIVERA DIG?

Om du som läser det här bor i ett distrikt där det saknas aktiva och skulle vilja gå in och arbeta för Spädbarnsfonden är du välkommen att kontakta Marie Ganters eller kansliet för ytterligare information.



Våra distrikt samordnas av distriktsombud som alla arbetar ideellt. Vill du aktivera dig lokalt skicka gärna ett mail till info@spadbornsfonden.se så tar vi kontakt. Vi utbildar och stödjer med informationsmaterial.

VÄRLDENS BÄSTA BODY!



Köp Spädbarnsfondens populära Body och stöd forskningen som räddar liv!

KÖP DEN OCH RÄDDA LIV!

Bodyn finns i tre storlekar 50/56, 62/68, 74/80. Spädbarnsfonden tillverkar bodyn tillsammans med företaget Geggamojja. Kampanjpris 129 kr* (229 kr) Köp den och rädda liv, Beställ din gåva på kansliet@spadbarnsfonden.se. *Frakt tillkommer. Erbjudandet gäller så länge lagret räcker.

Spädbarnsfonden



En plats för gränsöverskridande möten

Sigtunastiftelsen är en unik miljö inspirerad av italienska kloster och en plats för gränsöverskridande möten i snart hundra år. Författarmöten, konserter, föreläsningar, seminarier, samtalskvällar och retreatar skapar den atmosfär som råder. Stillheten kombinerat med personliga rum och á la carte restaurangen vid rosenträdgården gör det till en speciell plats för konferenser, högtider eller vilodagar. Sigtuna, Sveriges äldsta stad ligger femton minuter från Arlanda och mindre än en timme från Stockholm. Kontakta gärna vår bokning för en personlig visning på telefon 08 592 589 00 eller via e-post till bokningen@sigtunastiftelsen.se



www.sigtunastiftelsen.se



*Beställ vår pin Solvända
för stöd till forskning. Eller
ge en gåva- det räddar liv!*

Spädbarnsfonden

Spädbarnsfonden är en ideell organisation.

För att kunna hjälpa föräldrar i sorg och bidra till livsviktig forskning ber vi dig om en gåva.

Skicka ett gåvobrev via vår hemsida eller sätt in din gåva på vårt SFI-kontrollerade konto: Pg 90 02 12-2

Eller köp vår pin solvända för 40 kr + frakt. Beställ via kansliet@spadbarnsfonden.se