



# Spädbarnsfonden



## Spädbarnsfondens medlemsblad nr 1, november 2015

### Innehåll:

Ledare	1
Stilla dagar 2015	2
Minnespåsar	3 - 4
Distriktsamordnare	5 - 6
Information	7

## Hej kära läsare,

Vi hade förr om åren ett tryckt medlemsblad som hette Lilla Lövet och detta är en tradition som vi nu vill återväcka genom ett elektroniskt medlemsbrev. Här är även tanken att ni föräldrar ska få möjlighet att bidra med egna dikter/texter/upplevelser och till att börja med är målet att detta skall skickas ut två gånger per år.

Under hösten har vi flyttat kansliet till Göteborg och nu har det kommit i ordning såpass att man kan hitta våra kanslistor bland flyttlådorna. Där jobbar Elisabeth Sturesdotter som samordnare sedan 1:e augusti och får hjälp med webshop, minnespåsar och gåvobrev av Karin Ekenberg sedan slutet av oktober.

För att förbättra ekonomin har vi under 2015 återupptagit Spädbarnsfondens seminarier som tidigare var en viktig tillgång för att säkra föreningens överlevnad. I april hade vi ett med psykologen Atle Dyregrov om barns sorg som drog ett 80-tal personer och den 27:e november kommer vi ha ytterligare ett seminarium om stöd och bemötande med vår tidigare ordförande Marie Ganters och Mari-Christin Malm som är barnmorska och forskare.

Vi har under året lanserat en minnespåse som har skickats ut till förlossningsavdelningarna runt om i landet. Den innehåller ett hand och fot-avtrycksset, en minnesbok, Spädbarnsfondens folder, ett Magasin och en liten nalle. Responsen har varit mycket positiv där både vårdpersonal och föräldrar berättar om hur viktig den är. Kansliet arbetar för fullt att försöka möta den stora efterfrågan på minnespåsar.

2016 är det 30 år sedan föreningen bildades och det tänkte vi fira med en gala i Stockholm runt allhelgonahelgen. Förhoppningsvis kan vi få tag på bra artister som kan tänka sig att ställa upp och medverka. Har du som medlem några bra kontakter eller vill engagera dig i en arbetsgrupp inför jubileet så får du gärna höra av dig till kansliet. Under 2015 kunde vi inte prioritera att ge ut ett Magasin av ekonomiska skäl men målet är att vi skall komma ut med ett jubileumsnummer i samband med galan istället.

Själv firar jag 10-årsjubileum som aktiv i föreningen och är tacksam över alla fina människor jag träffat under de åren och blivit medveten om hur värdefulla vi är för att stötta varandra i sorgen. Spädbarnsfonden är en ideell organisation som bygger på engagemang bland våra medlemmar. Hör gärna av dig till våra distriktssamordnare eller till vårt kansli om också du vill bidra – i stort och smått – till vår verksamhet.

*Henrik Ahlstrand*  
Ordförande Spädbarnsfonden

## Stilla Dagar 2015

Årets Stilla dagar ägde denna gång rum under allhelgonahelgen. Vi var tolv kvinnor som samlades på vackra Marielund ute på Ekerö.



Gemenskapen var stark. Samtal varvades med tystnad. Olika uttryck att bearbeta sorg prövades. Lerövning, musik, dans och bildövning var några av de saker som deltagarna fick prova på. Möjlighet till vila och promenader fanns med på programmet. Helgen avslutades med mässan Vår ogråtna gråt, en mässa specialskriven av Ingela Bendt, för oss som förlorat våra små barn, de allra minsta.



Tack till alla deltagare som med sina sinnen och hjärtan delade det allra djupaste, kärleken, saknaden och sorgen till ett älskat litet barn.

Nästa års Stilla dagar äger rum på Marielund den 18 till 20 november.

För dig som är intresserad att komma med är det möjligt att anmäla intresse redan nu.

Maila till [marie.ganters@spadbarnsfonden.se](mailto:marie.ganters@spadbarnsfonden.se).

## Spädbarnsfondens minnespåsar

Många av er som läser detta, känner säkert igen vår minnespåse. Någon kanske har fått med sig den hem, andra har valt att köpa den via vår hemsida och därmed stödja att nya minnespåsar kan delas ut till drabbade föräldrar runt om i landet.

Arbetet med att skapa en minnespåse har pågått en längre tid. Många frågor har väckts på vägen. Hur kan man på bästa vis samla minnen? Hur kan vi jobba för att få samma bemötande runt om i Sverige? Minnespåsen är flera års "arbete" av föräldrar som själva förlorat barn. I början samlade föräldrar in små saker som till exempel: engångskamera, stämpeldyna och personliga brev. Alla föräldrars tidiga engagemang och idéer har under tiden resulterat i minnespåsen.



När man lämnar ett sjukhus utan att få ta med sitt barn, så förlorar man inte bara barnet utan även en del av sig själv. Tomheten och känslan av ensamhet är överväldigande. Minnespåsen och dess innehåll är framtaget med just det i åtanke. Man får ett erbjudande om stöd direkt i handen när man är mitt i det svåraste och kan man inte ta till sig information just då, så skall man ändå lätt kunna hålla det i handen och bära med sig det tills man orkar läsa och ta in information.

Påsen innehåller informationsmaterial om Spädbarnsfonden, vår folder "Till dig som förlorat ditt barn", Spädbarnsfondens Magasin, ett hand-och fotavtryckset, en lista i punktform med kortfattad och direkt information om att samla ovärderliga minnen. I påsen finns även en liten nalle att hålla nära eller ge till sitt barn. På detta sätt kommer

nydrabbade föräldrar i kontakt med vår förening på ett snabbare sätt och vi kan hjälpa till direkt. Detta är orsakerna till att vi tagit fram minnespåsen.

Sedan mars 2015 har över 300 minnespåsar distribuerats till barnakuter, kvinnokliniker, förlossningar, neonatalavdelningar från Luleå i norr till Ystad i söder. I många fall har våra distriktsamordnare arrangerat överlämningarna till respektive avdelningar. I samband med överlämningarna har det många gånger blivit tillfälle till samtal mellan vårdpersonal och våra representanter, ett värdefullt tillfälle att prata om bemötandet av föräldrar som precis förlorat ett litet barn.

För någon vecka sedan var vår styrelseledamot Marie Ganters och aktiv medlem Lina Mörk till förlossningen i Falun för att lämna över minnespåsar. Vi, från föreningen har möjlighet att informera, samtidigt som vårdpersonal har möjlighet att fråga om minnespåsar och kunna fråga om bemötandet inom vården. Detta är en perfekt exempel på hur vi kan hjälpa till att dela ut minnespåsar och få tillfälle att informera om Spädbarnsfonden.

Vid Marie och Linas besök var dessutom en reporter och fotograf med från lokala tidningen i Falun. Det kommer att bli ett reportage om överlämningen i tidningen inom någon vecka. Håll gärna utkik efter det.

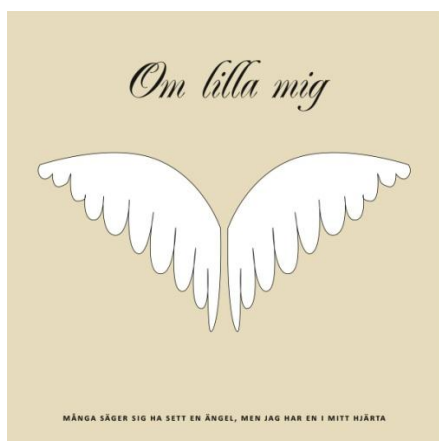
Sjukhusen har själva också små rutiner. Vi kan berätta att förlösningen i Falun, sedan mitt av 90 talet, köper in små askar där man kan lägga en liten hårlock från barnet. Detta är ytterligare ett minne för föräldrarna att ta med sig.

Responsen från sjukvården har varit god. Minnespåsen har visat sig vara ett bra komplement till deras rutiner om bemötande vid en förlust. En handfast produkt och ingångsport till att prata och visa hur och vad man kan göra med den allt för korta tid man fått tillsammans.

Efterfrågan på minnespåsar är stor och vårt mål är att alla relevanta avdelningar på sjukhus i Sverige skall ha tillgång till påsarna. Det är ett stort arbete, men vi hoppas ha kunnat distribuera minst 300st – 500st påsar till under 2016. Insamlingen är därför lika viktig nu som i början av projektet!



Insamling till minnespåsar pågår till och med 31 december 2015:  
<https://charitystorm.org/fundraisers/spadbarnsfondens-minnespasar-3/>



*Minnesboken, Om lilla mig, som ingår i minnespåsen är framtagen Paola Örnhall. Hon har själv förlorat ett barn. Den lilla boken är i samma format som en "mitt barns första år bok", fast riktad till föräldrar vars barn man bär i hjärtat.*

## **Om arbetet som distriktsamordnare**

Föreningen växer och får fler distrikt runt om i landet. I varje distrikt finns en distriktsamordnare, även kallad DS. Malin Segelstam på Gotland är en av 20 distriktsamordnare och i en intervju berättar hon vad som fick henne att bli DS och ger tips till er andra som vill ta en mer aktiv roll i föreningen.

### **Berätta lite mer om dig själv? Varifrån kommer du och vad jobbar du med förutom DS-jobbet?**

Jag heter Malin Segelstam och bor strax utanför Visby på Gotland med min familj som består av sambon Dan och flickorna Felicia, Isabelle, Lova och Lilja. Den 2 november 2007 föddes vår ängel Emla död i PSD i graviditetsvecka 32. Just nu är jag hemmamamma med många pågående projekt.

### **När blev du medlem i Spädbarnsfonden?**

Jag blev medlem när jag blev DS men har haft kontakt med Spädbarnsfonden under en längre tid innan dess i andra frågor.

### **Du har varit DS i drygt ett år nu, vad är dina tankar och intryck så här långt?**

Under året som DS så har jag lärt mig mycket genom alla fina människor jag mött via sjukvården, kyrkan och Spädbarnsfonden. Jag har lärt mig att alla upplevelser är unika och att stöd och kunskap är viktigt.

### **Vad fick dig att bli DS?**

Att vara DS betyder mycket för mig personligen. Efter vi förlorade vår dotter så fick vi fin hjälp från sjukvården och våra familjer som försökte stötta oss i den fruktansvärda mardrömmen. Åren gick och även om sorgen aldrig kan försvinna så har den blivit lättare. Efter en tid kände jag att jag vill kunna stötta och hjälpa mammor och pappor i liknande situationer. Jag kontaktade Spädbarnsfonden och fick erbjudandet om att bli DS på Gotland. Självklart tackade jag ja, detta är vad jag vill kunna hjälpa till med. Vi hade turen att ha många runt om oss men det kan behövas någon som förstår och kanske även förstår det lite mer och bättre. Att kunna stötta och hjälpa några andra skulle hjälpa mig att växa i min roll som mamma till mitt barn som inte syns.

### **Vad är den största utmaningen för en DS om vi tänker på dig personligen?**

Den största utmaningen för mig är att våga möta dessa människor i sin sorg. Människan är fantastisk men alla möter sorgen olika.

### **Hur ser det ut i ditt distrikt, vad har ni för kommande aktiviteter?**

Här på Gotland är vi inte många föräldrar och vi är några få som har kontakt. Men meningen är att fler ska veta om att vi finns här och att även den som förlorat barn för några år sedan ska kunna ta kontakt med mig om behovet finns. Det går att få kontakt med mig via kuratorer, sjukvården och hemsidan. Inom kort kommer det att komma upp en sida på Facebook för Spädbarnsfonden Gotland.

### Hur skulle du vilja utveckla ditt distrikt?

Jag önskar att mitt distrikt ska utvecklas genom fler medlemmar som aktivt kan hjälpa mig i att komma med förslag om vad som önskas finnas, till exempel samtalsgrupper, minnesstunder och workshops.

### Vad vill du säga till dem som funderar på att bli mer aktiv, vad ska man tänka på? Några bra tips?

Om man vill bli aktiv inom Spädbarnsfonden som exempelvis DS så tycker jag att man självklart ska ha hjärtat att vilja hjälpa andra och också ha ett stort tålamod till att låta människor ta sin tid till att berätta hur upplevelsen har varit för dem. Att man själv kommit en bit i sitt egna sorgarbete är viktigt så att mötet med drabbade kan bli så bra som möjligt. Att dela sorg påverkar ens inre oavsett och det kan då vara viktigt att vara lyhörd och respektfull mot den du möter.



*Bild från Almedalsveckan i Visby. Längs till höger syns DS på Gotland Malin Segelstam, i mitten står Maria Örtenholm som är en av fyra DS i Stockholm. Till vänster finns Marianne Stellin, nybliven styrelsemedlem och DS i Skåne.*

Text: Patrik Granroth

## Information

### Skicka in eget material

Till sist vill vi uppmana alla som vill, att bidra med material till kommande medlemsblad, vår tidning Magasinet, hemsidan och sociala medier. Det kan handla om dikter, en text om ett ämne eller händelse. Ni kanske träffas privat efter samtalsgrupper och vill dela med er om dessa möten.

Inspirera gärna andra medlemmar och läsare till aktiviteter! Allt material tas emot, men kanske inte kommer med i just nästa medlemsblad. Vi kanske tycker att ert material passar bättre till hemsidan eller Magasinet. Maila gärna material till [redaktion@spadbarnsfonden.se](mailto:redaktion@spadbarnsfonden.se) på löpande basis.

### Vill du bli aktiv?

Funderar du på att själv bli en aktiv medlem eller vill veta mer vad ett distriktsamordnansvar innebär? Kanske har det gått ett tag sedan du förlorade ditt barn och nu vill du erbjuda nydrabbade stöd i form av samtal? Då kan du bli kontaktperson eller stödfamilj. Det finns flera sätt att vara aktiv i Spädbarnsfonden. Kontakta oss gärna för mer information. [kansliet@spadbarnsfonden.se](mailto:kansliet@spadbarnsfonden.se) eller ring oss, 031-387 57 57.

### Kommande aktiviteter

27 nov, Seminarium " När ett litet barn dör", Stockholm  
11-13 mars årsmöte och utbildningshelg, Stockholm  
12 April, Spädbarnsfonden firar 30 år.  
19 april, Seminarium, Atle Dyregrov, Göteborg  
18-20 nov, Stilla Dagar, Ekerö  
November: Jubileumsfirande, utgivning av Magasinet.

Spädbarnsfonden  
Stigbergsliden 18  
414 63 Göteborg

031-387 57 57

Allmänna frågor:  
[kansliet@spadbarnsfonden.se](mailto:kansliet@spadbarnsfonden.se)

Ekonomi & administration:  
[administration@spadbarnsfonden.se](mailto:administration@spadbarnsfonden.se)

[www.spadbarnsfonden.se](http://www.spadbarnsfonden.se)

Swishnummer: 123 089 81 55  
(vid gåva ange tex: minnespåse,  
Forskning eller stöd)

PG: 90 02 12-2

