Ibland kan tyvärr välmenta ord upplevas som kränkande. Några av de fraser du bör undvika är därför:

- Vilken tur att ni kan få fler barn (att få fler barn ersätter ju inte det barn man saknar).
- Livet går vidare.
- Det var ju tur att ni inte fick med er barnet hem.
- Det finns de som har det värre.
- Ni är unga
- Det finns en mening med allt.
- Tur att barnet dog nu och inte när det blev äldre.
- Tiden läker alla sår.

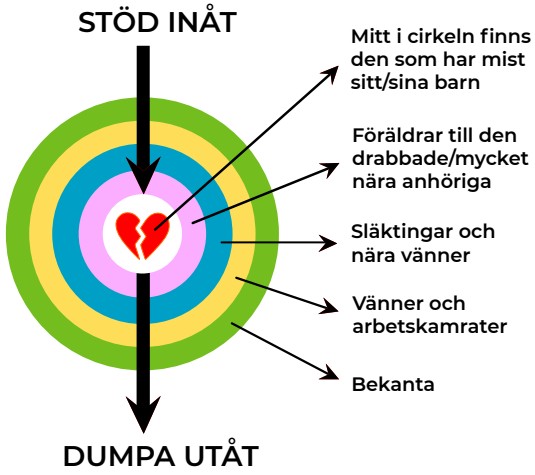
En annan viktig aspekt är att inte jämföra sorg, genom att t ex säga: ''Jag vet hur det känns, för min farmor/anhörig dog förra året.'' Det bästa är om man kan bara lyssna, och finnas där.

ANHÖRIGAS/VÄNNERS SORG

Sorgen kan bli dubbel om man förutom sin egen sorg över barnet också känner sorg över att en anhörig eller vän drabbats av traumat att förlora sitt barn.

Om du i denna situation själv skulle behöva stöd ska du inte vända dig till den sörjande med dina känslor. Han eller hon varken kan eller ska behöva tänka på att ge stöd utan bara få!

Den s.k. ''Stödcirkeln'' på nästa sida kan guida dig rätt. Sök upp din plats i cirkeln och vänd dig vid behov till någon i de ringar som finns utanför din egen, aldrig till dem innanför. Stöd alltså inåt, men dumpa alltid utåt:



Slutligen, i vår Facebookgrupp ''Spädbarns-fondens slutna grupp för anhöriga till dem som mist ett litet barn'': facebook.com/groups/1277318009066374 kan du möta andra närstående i samma situation - en plats för att dela sorg och få och dela stöd!

KONTAKT OCH RÅDGIVNING

Du når Spädbarnsfondens stödsamordare, Camilla Skoglund, på e-postadressen camilla.skoglund@spadbarnsfonden.se eller på telefon 0706 - 595 888

Späd barns fonden

Stigbergsliden 18
414 63 Göteborg

www.spadbarnsfonden.se

Tel: 031 - 387 57 57
E-post: kansliet@spadbarnsfonden.se

BG 900-2122 SWISH 900 2122

TILL DIG SOM ÄR ANHÖRIG ELLER VÄN

Späd barns fonden

VAD SKA JAG GÖRA?

Man kan som anhörig eller vän lätt stå handfallen när man vill hjälpa en förälder/föräldrar som har förlorat sitt barn. Det kan kännas svårt att veta hur man kan stötta och hjälpa.

Man trodde tidigare att det var bäst att varken se eller prata om barn som dött i späd ålder, men forskning pekar idag på motsatsen:

- Sorg lindras inte av att gömmas undan.
- Det finns inga genvägar. All sorg måste genomlevas.

Vi har i denna folder sammanställt vad du som anhörig eller vän kan tänka på. Råden kommer från våra medlemmar som själva har erfarenhet av att förlora spädbarn:

- Visa att du vet vad som har hänt. Gå inte förbi med bortvänd blick, utan våga stanna upp och se den sörjande i ögonen. Ett vänligt ord, en kram eller en liten klapp på handen säger ofta mer än tusen ord!
- Ta kontakt även om du inte vet vad du ska säga. Säg exempelvis bara ''Jag vet.'' eller ''Hej, jag ville bara höra av mig.''
- Våga fråga om det som hänt. Om den/de drabbade inte vill prata, så säger han, hon el. de till. Det finns inget värre än om ingen vågar fråga om barnet. Så säg t ex bara: ''Vill du berätta om honom/henne?''
- Skicka SMS, skriv brev, ring. Visa att du finns där - även om du inte får svar.
- Hälsa på. Ibland kanske det inte passar; den drabbade kan vara ledsen, trött eller bara inte orkar träffa någon alls. Men det betyder mycket att du visar din omtanke.
  Om ni ska ses, säg gärna att du tar med färdiglagad mat eller fika. Det underlättar.
- Om det finns syskon, ställ gärna upp som barnvakt, för ett mindre barn som förlorat ett syskon kanske inte alltid förstår vad som har hänt och varför en förälder eller föräldrarna är ledsna och orkeslösa.
  Men, det kan för den som just har mist barn vara svårt att vara ifrån sitt levande barn ens en sekund! Erbjud därför gärna att komma hem till familjen och leka i ett annat rum, så att föräldrarna kan få en stunds vila. Du kan kanske också hjälpa till med läxor, skjutsa till fritidsaktiviteter etc? Hör efter vad som kan hjälpa bäst!
- Fråga också om du kan hjälpa till med praktiska saker som att betala räkningar, gå och handla, laga mat, städa, tvätta, ta hand om husdjur, framkalla bilder, klippa gräs, bära ut sopor, hämta post...
  Vardagliga sysslor kan för vissa i sorg kännas helt oöverstigliga, särskilt om de

innebär att ta sig ut bland folk. Andra kan däremot behöva just konkreta ''projekt'' eller dagliga uppgifter. Fråga därför gärna. Din vän eller anhörig kan behöva just dig för att komma igång med någonting - och finna kraft i att ni gör det tillsammans!

VAD KAN JAG SÄGA?

Det känns ofta svårt att veta vad man ska ska säga till en förälder eller vän som har har förlorat sitt barn. Här följer några exempel på hur du kan uttrycka dig:

- Finns det något jag kan göra för att hjälpa dig?
- Jag tänker på dig. Jag bryr mig om hur du har det.
- Jag är här om du behöver mig.
- Om du vill ha sällskap finns jag här.
- Om du vill prata om det som hände, så lyssnar jag gärna.
- Jag ska göra mitt bästa för att förstå hur du känner.

Våga också prata om barnet. Nämn alltid honom eller henne vid namn. Det gäller även framåt i tiden, vid födelsedagar, namnsdagar eller andra tillfällen med anknytning till barnet och familjen som har mist en älskad familjemedlem.