- Vilken tur att ni kan få fler barn (att få fler barn ersätter inte det barn man saknar).
- Livet går vidare.
- Det finns de som har det värre.
- 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, slutligen, är att inte jämföra sorg genom att t ex säga: ''Jag vet hur det känns, min farmor/min anhörig dog förra året.'' Det bästa är om man kan bara lyssna och finnas där.

MER INFORMATION

På www.spadbarnsfonden.se, under rubriken ''stöd/för arbetsgivare'', finns korta filmer om hur det kan vara att komma tillbaka till arbetslivet. Filmerna behandlar också bemötande på arbetsplatsen och hur sorg kan påverka arbetskapaciteten.

KONTAKT

Camilla Skoglund, stödsamordnare:
telefon: 070- 65 95 888
camilla.skoglund@spadbarnsfonden.se

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 ARBETSGIVARE

Späd barns fonden

Det är viktigt att stötta och underlätta för den som återvänder till arbetsplatsen efter att ha förlorat sitt barn, inte bara för den drabbade själv, utan också för dig som arbetsgivare och för kollegerna. Vägen tillbaka till jobbet kan bli både enklare och kortare om arbetsplatsen tar emot den sörjande till ett välkomnande och stödjande klimat.

För den drabbade blir livet aldrig sig likt igen. Men att åtegå till arbetet kan vara ett sätt att försöka normalisera vardagen och att lära sig att gå framåt jämsides med sorgen.

Det är då viktigt att såväl arbetsgivare som kolleger har insikt i vad sorg gör med en människa och hur man bäst bemöter den. Kom framför allt ihåg att alla sörjer olika, att det inte finns några rätt eller fel.

Alla råd i denna folder är framtagna av Spädbarnsfondens medlemmar, som själva har erfarenhet av att förlora spädbarn.

VAR NÄRVARANDE

Det kan vara svårt att veta vad man ska säga till någon som har förlorat sitt barn. Den osäkerheten kan leda till att man helt undviker den drabbade och inte gör något alls; man varken pratar eller ger stöd på annat sätt. Det är väldigt olyckligt för både den drabbade och dig själv.

Ta därför istället kontakt och visa att du är villig att prata om det som har hänt. Säg t ex ”Jag vet vad som har hänt. Jag finns här.” Det behövs initialt inte mer än så från din sida.

RÅD TILL ARBETSGIVAREN

Det kan för den drabbade underlätta om de flesta på arbetsplatsen vet vad som har hänt när han/hon kommer tillbaka.

En väg att gå är att be honom eller henne att skriva ett mejl och med egna ord berätta. Du som chef/arbetsledare kan sen skicka det vidare till kollegerna, eller läsa upp det. Då får alla på arbetsplatsen samma version och möjlighet att förhålla sig till det som har hänt.

FÖRBERED EN PLAN:

- Kom i kontakt tidigt. Våga visa ditt deltagande.
- Håll kontakten under sorg/sjukskrivning.
- Underlätta ett tidigt återvändande till arbetsplatsen om han/hon vill. Säg t.ex. att han/hon är välkommen på en fika.
- Informera kolleger enligt den drabbades egna önskningar.
- Om många på arbetsplatsen skulle vilja ha kontakt, koordinera det.
- Om möjligt, låt kraven på arbete och prestation sänkas och anpassas till situationen.

VAD KAN MAN SÄGA?

Det kan vara svårt för både den drabbade och för kolleger att hantera mötena som uppstår. Våga prata med den drabbade, det sårar mer att bli ignorerad.

Här följer några exempel på hur du kan uttrycka dig:

- Jag är så ledsen över det som har hänt.
- Finns det något jag kan göra för att hjälpa dig?
- Jag tänker på dig, jag bryr mig om hur du har det.
- Om du vill ha sällskap finns jag här.
- Om du vill prata, så lyssnar jag gärna.

Våga också prata om barnet, nämn honom eller henne vid namn.

Ibland kan välmenta ord upplevas som kränkande. Undvik därför att säga: