

BEGRAVNINGEN

Begravningen upplevs ofta som ett fint tillfälle att ta farväl, inte bara för föräldrar och syskon, utan även för andra som står familjen nära. Ni kan då sjunga barnvisor och psalmer tillsammans och läsa dikter.

Glöm inte att du kan träffa ditt barn flera gånger innan! Du kan, om du vill, klä ditt barn i egna kläder och lägga små minnessaker i kistan. För ett syskon kan det vara värdefullt att få lägga ner en egen gåva eller en teckning.

Du kan som förälder göra mycket själv inför begravningen, men du måste inte! Sjukhuskyrkan och begravningsbyrån kan hjälpa dig med förberedelserna.

Kom ihåg att det är du som bestämmer vem som ska utföra ceremonin och om den ska vara kyrklig eller borgerlig!

VI FINNS FÖR DIG

Spädbarnsfonden är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation som arbetar med stöd, information och forskning. Föreningens grund är föräldrar som själva har förlorat barn.

Du blir som medlem inbjuden till träffar, samtalsgrupper, minnesstunder och föreläsningar. Vi arrangerar också årligen en omtyckt Familjehelg vid havet, då ni under avslappnade former kan tala med varandra om vad er förlust har inneburit.

Om det känns svårt att själv kontakta oss, be en anhörig eller någon på sjukhuset om hjälp, eller vänta tills du är mogen.



FORSKNING OCH FONDER

Spädbarnsfonden har två fonder, en forskningsfond och en stödfond:

Forskningsfonden delar varje år ut anslag till forskning om spädbarnsdöd och om förbättrat bemötande och omvårdnad av dem som har mist barn.

Alla bidrag till Stödfonden går till vår stödverksamhet, som fungerar som ett komplement till vården.

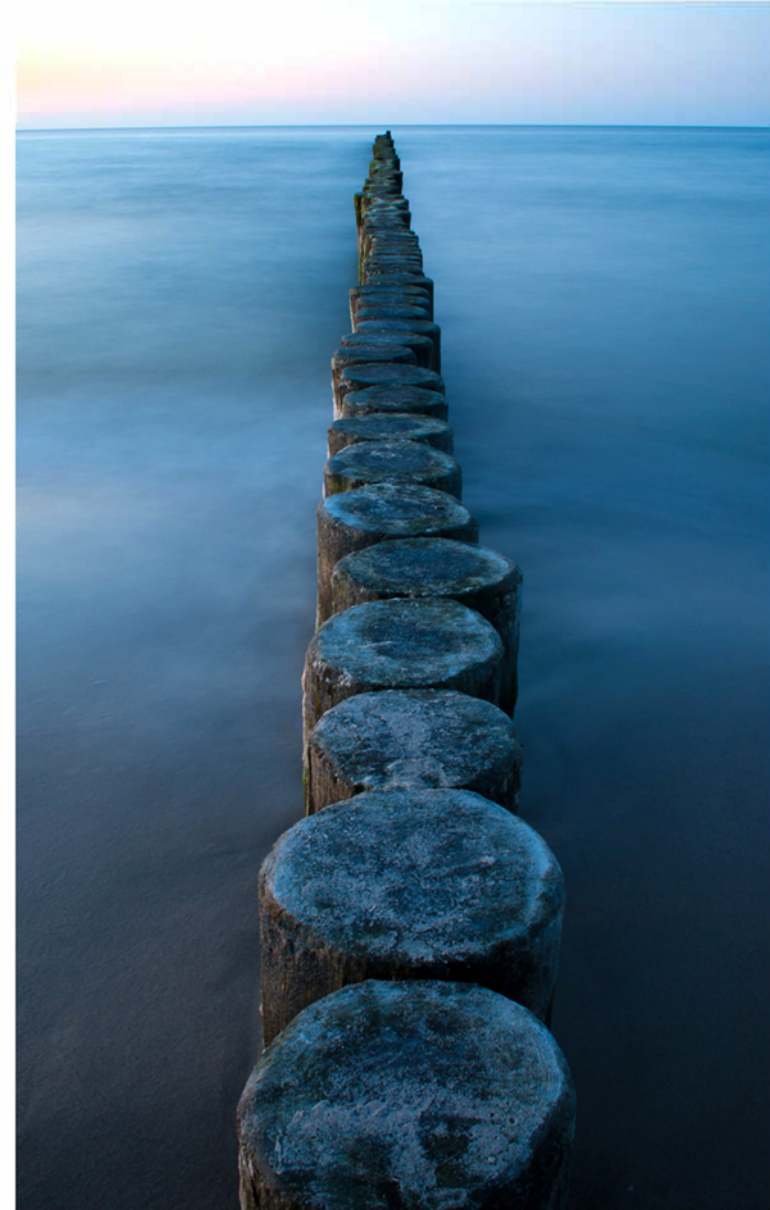


Spädbarnsfonden

Stigbergsliden 18
414 63 Göteborg

Tel 031 - 387 57 57
kansliet@spadbarnsfonden.se
www.spadbarnsfonden.se

BG 900-2122
SWISH 900 2122



TILL DIG SOM HAR
MIST DITT BARN



Spädbarnsfonden

NÄR DU HAR MIST DITT BARN

Sorgen rymmer många skiftande känslor, alltifrån total tomhet till kraftig ilska och vrede. Inga av dessa känslor är fel!

Frågan "varför" kommer ofta tillbaka. För vilken mening kan finnas i att en så liten människa dör?

Man kan söka sina svar på många olika sätt: via sjukvården, i sin religion, eller kanske hos oss i Spädbarnsfonden, genom kontakt med andra med samma erfarenhet.

Hur du väljer att göra är inte alls viktigt, bara det känns rätt för dig och din familj!

DU ÄR INTE ENSAM!

Vi som har skrivit den här foldern är själva mammor och pappor som också har förlorat barn. Vår erfarenhet är att samtal och möten med andra i samma situation ger värdefullt stöd som är till stor hjälp i sorgen. Det är av den anledningen du just nu har denna folder i din hand.



SAMLA MINNEN

När ett litet barn dör är det viktigt för en förälder att få tid att ta avsked! Kom därför ihåg att det inte alls är bråttom med någonting! Ta *all* den tid du behöver!

Ha ditt barn hos dig så mycket som du vill! Håll det också gärna i din famn, men bara om det känns bra.

Ta gärna många kort av er tillsammans, för - även om det i stunden kan kännas främmande att göra blir bilderna senare ofta helt ovärderliga minnen!

Du kan också klä ditt barn i egna kläder, göra hand- och fotavtryck att rama in och kanske klippa en liten hårlock att bevara?

Be också gärna din familj och dina närmaste vänner att komma och besöka dig och ditt lilla barn!

MINNESSTUND

Om ditt barn ännu inte är döpt, eller föddes dött, kan en enkel namngivningsceremoni bli till en fin och minnesvärd stund. Ni kan då säga barnets namn, sjunga sånger eller psalmer tillsammans, läsa dikter och spela den musik som ni tycker passar. Ditt barn kan samtidigt även bli välsignat.

SYSKON

Barn sörjer också, men inte alltid på samma sätt som vi vuxna. Låt gärna syskon vara med när ni tar avsked! Det gör det lättare för dem att dela sorgen och förstå varför ni som föräldrar inte är riktigt som vanligt.

Barn bearbetar oftast sin sorg genom lek och genom att ställa frågor. Försök därför att besvara deras frågor så rakt och ärligt du kan! Barn sörjer inte heller som vi, konstant, utan växlar mellan att vara ledsna och att leka som vanligt. De tar helt naturligt de pauser i sorgen de behöver.



Slutligen kan förlusten av en lillebror eller lillasyster för ett barn medföra stor otrygghet. Försök att motverka den känslan genom att vara mycket tillsammans!

FAMILJ, SLÄKT OCH VÄNNER

Att möta någon som har förlorat ett spädbarn är för de flesta en ny och ovan situation. Vad ska de säga? Hur ska de bete sig?

Försök därför att förstå att de flesta du möter är osäkra, men var samtidigt tydlig. Berätta för dem hur just du vill bli bemött!

Prata också gärna om dina tankar och känslor. Men - om det inte går, bara tacka för deltagandet i sorgen. Man behöver inte förklara sina känslor för alla!

Omgivningen kan ibland också ha olika uppfattningar om hur länge man "bör" sörja och "hur mycket". Skulle du möta det, kom ihåg att det handlar om just "uppfattningar"! Det finns inga rätt eller fel angående spädbarnsdöd, precis som det inte gör det vid andra dödsfall. Vi är alla väldigt olika och sörjer väldigt olika, och det måste vi få göra!