

# Gravid igen

– Når du har mistet



## Kære forælder

Denne pjece er til dig, der har mistet et barn, og nu skal være forælder igen.

For mange er en graviditet en lykkelig begivenhed fyldt med forventninger til og drømme om fremtiden. Men hvis du har oplevet at miste et barn, så kan der opstå mange andre tanker, komplekse følelser og for de fleste også en del uro.

I Forældre & Sorg taler vi ofte med forældre, som tidligere har mistet et barn og nu venter sig. Det kan være en svær tid fyldt med blandede følelser, der svinger mellem glæden over det kommende barn, sorgen over det barn der ikke er her mere og frygten for at miste igen. Og det er derfor, at vi har skrevet denne pjece. Fordi du skal vide, at du ikke er alene.

Jeg håber, at pjecen kan være en støtte igennem graviditeten, så du og din eventuelle partner kan blive klar til at tage imod det barn, som er på vej.

Du kan også benytte dig af vores tilbud om gratis terapeutiske samtaler, hvor du kan tale med en psykoterapeut om de tanker, som fylder hos dig – for ingen må stå alene i sorgen.

Mange hilsner  
Birgitte Sofia Horsten



Direktør i Forældre & Sorg



## At vente sig igen

Hvis du tidligere har mistet et barn, og nu skal være forælder igen, så kan graviditeten være en svær tid. Ved siden af glæden føler mange også mere angst, uro og bekymring i sammenligning med forældre, som ikke tidligere har mistet et barn. Det er naturligt, hvis du er nervøs for undersøgelserne, og hvis du har svært ved at tro på, at graviditeten går godt.

### At finde plads til både det døde og det kommende barn

I Forældre & Sorg oplever vi ofte, at det kommer bag på forældrene, at de mærker modstridende og blandede følelser, men det er helt naturligt.

“Mine reaktioner på at vi mistede vores datter, kom først ved den næste graviditet, hvor angsten for at miste igen var meget voldsom. Det var jeg ikke forberedt på, og der var ingen, der helt forstod det hverken på arbejdet eller i min familie. Jeg følte mig meget alene og næsten forkert. Hvorfor kunne jeg ikke bare være glad?”

– Far

Nogle forældre er bange for at glemme det barn, som de har mistet, og derfor kan de føle dårlig samvittighed over for det døde barn ved en efterfølgende graviditet. Men du glemmer ikke dit barn, og kærligheden til det bliver ikke mindre, fordi der kommer søskende til.

Nogle forældre oplever også, at de har svært ved knytte sig til det kommende barn både under graviditeten, og efter det er kommet til verden. De tør ganske enkelt ikke. For hvad nu hvis de også mister det barn på et tidspunkt. De kan være bange for at føle kærligheden, og de forsøger at beskytte sig selv.

Hvis du oplever lignende følelser, så skal du vide, at det er helt naturlige reaktioner. At miste en, som du elsker, er en oplevelse, som ofte følges af en angst for at miste igen. Men for både forældre og deres nærmeste kan det nogle gange være svært helt at forstå de modsatte følelser, og derfor kan det måske være rart for dig at tale med nogen, som kan støtte dig og en eventuel partner igennem graviditeten og i tiden efter.

“Alle forventede, at jeg var glad, og alle havde travlt med at fortælle mig, at det nok skulle gå. Men jeg var bange og følte, at jeg gjorde alt forkert. Både for den datter som jeg havde mistet, og for den søn som jeg ventede.”

– Mor

## Familie og venners reaktioner

Din familie og dine venner er formentlig glade for den nye graviditet. Måske kan de føle et behov for udelukkende at se fremad og kun fokusere på det kommende barn, og måske kommer de til at lade det barn, som du har mistet, træde i baggrunden. Det kan være svært, hvis du ikke selv udelukkende er fyldt med glæde og forventningsfulde tanker om det kommende barn.

Nogle forældre har en oplevelse af, at de ikke bliver forstået, og det kan føles ensomt, hvis du mærker, at du står alene med savnet til det barn, som du har mistet. Derfor er det utrolig vigtigt, at du fortæller dine nærmeste om, hvordan du har det.

"Når folk kom og sagde tillykke, så følte jeg mig alene, for det var som om, at de slet ikke tænkte på vores søn mere. Vi vænnede os til sige "ja, vi er glade for vores barn, men vi savner stadig vores søn"."

– Mor

## Brug hinanden og fagpersoner

Når du har mistet et barn, så kan det være hårdt at stå alene med de tanker og følelser, som fylder. Derfor kan det være en god idé at tale med nogen om, hvordan du har det. Hvis du har en partner, så kan I måske støtte hinanden, eller du kan tale





med andre om det, som er svært.

Sådanne samtaler kan være med til at gøre dig klar til at tage imod det kommende barn.

Landets fødesteder tilbyder desuden individuelt tilrettelagte forløb til forældre, der venter barn efter at have mistet. Det kan være i form af ekstra undersøgelser, samtaler m.m.

Vi anbefaler, at du taler med en jordemoder eller læge om, hvad du har behov for, så du kan føle dig støttet bedst muligt under graviditeten.

## Gratis terapeutiske samtaler

Forældre & Sorg tilbyder gratis terapeutiske samtaler til alle forældre, som venter barn, efter de har mistet. Her kan du tale om de tanker, som fylder, og du kan få støtte til det, som er svært, så du kan blive klar til at tage imod og glæde dig til hverdagen med dit kommende barn.

"Samtalerne hjalp mig med at finde ro, og skelne mellem hvad jeg kunne gøre noget ved, og hvad der var ude af mine hænder."

– Medmor



## Om Forældre & Sorg

I Forældre & Sorg tilbyder vi gratis terapeutiske samtaler til alle forældre, som har mistet et barn op til 21 år. Vores psykoterapeuter er specialiseret i sorg, og de taler hver dag med forældre, der har mistet et barn.

Vi er en organisation, som arbejder tæt sammen med landets hospitaler om at sikre, at alle forældre får tilbudt den rette specialiserede støtte – for ingen må stå alene i sorgen.

Hvis du ønsker at benytte dig af vores tilbud om gratis terapeutiske samtaler, så kan du kontakte os enten ved at ringe til os eller ved at sende os en mail.

## Forældre Sorg

**Forældre & Sorg**

Rymarksvej 1  
2900 Hellerup

Telefon: 39 61 24 51

E-mail: [kontakt@foraeldreogsorg.dk](mailto:kontakt@foraeldreogsorg.dk)

Web: [foraeldreogsorg.dk](http://foraeldreogsorg.dk)

 Forældre og Sorg

 [foraeldreogsorg](https://www.instagram.com/foraeldreogsorg)