

# Vis, at du ved det

– Når du kender en, der har mistet

## Kære pårørende

Du læser sikkert denne pjece, fordi et menneske, der betyder noget for dig, har mistet sit barn.

At miste et barn er nok den største sorg, vi som mennesker kan opleve, og det kan være svært at vide, hvad du kan sige og gøre for at støtte forældre, som har mistet.

Har I en nær relation, så er du måske selv meget berørt af situationen, og er I ikke så tætte, så er du måske i tvivl om, hvordan du bedst hjælper dem.

Der findes ingen rigtig måde at støtte på, men det kan være en hjælp for dig at få konkret viden om, hvad sorg er, hvordan den påvirker mennesker, og nogle gode råd til hvordan du kan hjælpe forældrene.

Derfor har vi skrevet denne pjece. For forældre i sorg står midt i den måske sværeste tid i deres liv, og som pårørende er din støtte enorm vigtig. Din tilstedeværelse og hjælp har stor betydning for, hvordan forældrene klarer sig – både i tiden umiddelbart efter de har mistet, og i årene der følger.

Tak fordi du som pårørende forsøger at gøre en forskel. Jeg håber, at du med pjecen føler dig bedre klædt på til at støtte de forældre, som du kender, og hvis du skal tage blot én ting med dig, så lad det være dette:

**Vis, at du ved det.**

Mange hilsner  
Birgitte Sofia Horsten



Direktør i Forældre & Sorg



## Om sorg

Når forældre mister et barn, så forandres deres liv pludseligt og for altid. Sorg er individuel, og den enkeltes oplevelse og måde at udtrykke sorgen på er altid unik. Det, der føles rigtigt for den ene, er ikke nødvendigvis det rigtige for den anden, og hvor nogle forældre har brug for at tale om deres tanker og følelser, så har andre mere behov for at kaste sig over forskellige gøremål.

### Forældre i sorg

Både de fysiske og psykiske reaktioner kommer forskelligt til udtryk, og sorg er meget andet end tristhed og tårer.

Sorg kan vise sig ved:

- Chok, smerte, uvirkelighedsfølelse.
- Tristhed, meningsløshed og tomhedsfølelse.
- Skyldfølelse, vrede og "hvad nu hvis"-tanker.
- Længsel og savn.
- Problemer med søvn, koncentration og hukommelse.
- Fokus på mening, kontrol og tryghed.

Som pårørende er det vigtigt at huske på, at sorg ikke er noget, som forældrene skal igennem. Sorgen et nyt livsvilkår, som de bærer med sig resten af livet.

Ofte fylder sorgen mest lige efter, at forældrene har mistet, og den vil som regel aftage i intensitet over tid. Det sker gradvist, og selv når forældrene har fået sorgen lidt på afstand, så er det helt naturligt, at

de kan have en god dag men være tynget af sorg den næste. Skiftene kan også ske meget pludseligt, og du kan opleve, at forælderen fra det ene øjeblik til det andet mærker sorgen meget stærkt.



## Hvad kan du gøre?

Sorgen er et vilkår i forældrenes liv, og ikke et problem der kan løses. Du kan ikke tage sorgen fra forældrene, men du kan tilbyde dem støtte og hjælp i en svær tid. Du kan ikke gøre noget forkert, så længe dine handlinger og ord kommer fra et ønske om at drage omsorg for forældrene. Du skal vide, at du ikke kan gøre noget, der forværrer situationen, for det værste er allerede sket. Er du i tvivl om, hvordan du skal opføre dig over for forældrene, så fortæl dem det. Det er bedre at være ærlig end at undgå kontakt. Forældrene forventer ikke, at deres pårørende skal gøre alting rigtigt, men de pårørendes omsorg varmer, og den gør en kæmpe forskel.

”Det er hårdt at se et menneske, som man holder af, være i så stor sorg, og især i starten syntes jeg, at det var rigtig svært at vide, hvad jeg skulle sige for ikke at gøre min veninde endnu mere ked af det. Jeg ville jo gerne passe på hende. Men det hjalp at være åben omkring det over for min veninde, for der jeg fandt ud af, at hun ikke forventede, at jeg sagde eller gjorde noget, der kunne ændre på situationen.”

– Veninde

Den største støtte kommer ofte fra de pårørende, som tør stå ved siden af forældrene i sorgen og ”bare være”.

Du skal ikke have fokus på at gøre en forskel for forældrene eller gøre dem glade, for du kan ikke stille noget op over for døden. Derfor er den største omsorg, som du kan give, at anerkende situationen og rumme forældrene i deres sorg.

”Når vi når dertil, at sorg ikke længere er et problem, der skal løses, men en byrde der skal bæres, så er vi som pårørende kommet rigtig langt i forståelsen af at hjælpe forældre, der mister et barn.”

– Christian Busch, hospitalspræst

Nogle pårørende kan have svært ved at forstå sorgen, måske fordi forældrene har mistet et meget lille barn. De vil gerne, men de har alligevel svært ved at forstå, at forældrene kan savne og elske et barn, som de måske aldrig har mødt.

Her er det vigtigt at huske, at sorg er sorg. Selv hvis du ikke forstår den, så er den virkelig for forældrene, og du behøver ikke at forstå sorgen for at give omsorg.

## Sorg over tid

Over tid vil sorgen ofte fylde mindre, men barnet bliver aldrig glemt. I forbindelse med mærkedage og højtidere kan sorgen helt naturligt fylde mere. Nogle forældre har brug for at være lidt alene på de dage, og ønsker ikke at tale så meget om barnet. Andre har behov for at være sammen med familie eller venner, og vil gerne tale om barnet og gøre det synligt, eksempelvis gennem billeder eller et lille symbol.

“Selvom der nu er gået nogle år, så tænker jeg stadig på min datter. Jeg savner hende og hun er en del af vores familie. Derfor betyder det også meget for mig, at folk omkring mig nævner hende – ligesom de også taler om mine andre børn – for det fortæller mig, at de ikke har glemt hende og at de ved, hvor meget hun stadig betyder for mig.”

– Mor

Tiden ændrer ikke ved forældrenes følelse af at være forældre, og derfor kan det være rart for dem, at du spørger ind til dem og deres barn. Selv hvis der er gået mange år. På den måde viser du, at du også stadig ser dem som forældre.

## Pårørende i sorg

Hvis du er en tæt pårørende, så kan situationen være rigtig svær for dig, og derfor kan det også være godt, at du forholder dig til din egen sorg, og at du finder ud af, hvad du selv har brug for.

Det er okay at vise forældrene, at du er berørt af situationen, men lad forældrene være i fokus når du taler med dem.

Hvis du er bedsteforælder, så oplever du måske en dobbeltsorg. For midt i sorgen over at have mistet dit barnebarn, så mærker du måske også sorgen over og magtesløsheden ved ikke at kunne hjælpe og beskytte din søn/datter mod sorgens smerte.

“Min sorg går to veje, for jeg savner mit barnebarn, og samtidig er det så smertefuldt at se mit eget barn være så ked af det.”

– Bedsteforælder

Både som bedsteforælder og som anden pårørende kan du have brug for støtte i sorgen, og vores tilbud om gratis terapeutiske samtaler gælder også pårørende.



## Gode råd til dig, der vil hjælpe et menneske i sorg

### Vis, at du ved det og vis, at du er der

Pårørende til et menneske i sorg vil så gerne gøre det bedste og sige det rigtige. Du kan ikke fjerne sorgen eller gøre alt lysere, men du kan være tilstede - midt i sorgen og smerten - og det er det vigtigste. Vis, at du er der, og at du ved, at forældrene har mistet et barn. Og fortæl dem hvor ked af det det gør dig. Det værste, som du kan gøre, er at lade som ingenting og holde dig væk.

### Vis, at du også er berørt

Pårørende kan være bange for at spørge forældrene, hvordan de har det eller vise deres egen sorg, fordi de er bange for at gøre forældrene kede af det. Men husk, at du nærmest ikke kan gøre dem mere kede af det. De har mistet deres barn, og dit nærvær - og at du viser, at du også er ked af det, og anerkender, hvor stor sorgen er - kan være en trøst midt i sorgen, og kan hjælpe forældrene til at føle sig mindre alene.

Du bør dog stadig lade forældrenes sorg være i fokus. Tal i stedet med andre end forældrene om dine egne reaktioner, eksempelvis en psykoterapeut hos Forældre & Sorg.

### Lyt og spørg uden at bedømme

Husk, at være lyttende og at spørge ind uden at forvente et særligt svar. Spørg hvordan forældrene har det, hvordan dagene går, hvilke tanker der fylder mest for tiden, om der er noget, som du kan gøre osv.

Brug forældrenes ord når I taler sammen om det, der er sket, og giv kun gode råd, hvis du bliver bedt om det.

Bedøm aldrig andres sorg, hverken direkte eller indirekte, ved f.eks. at sige: "I tager det så flot", "Godt at du er tilbage på arbejde og har lagt sorgen bag dig" eller "Skal du ikke snart til at komme lidt mere ud". Det hjælper ingen, og det gør ofte, at forældrene føler sig endnu mere alene med alle de tanker og følelser, som fylder hos dem. Lad være med at gætte eller tro at du ved, hvordan de har det eller hvad de har brug for. Det kan du ikke vide - men du må altid gerne spørge.

Undgå, at give gode råd medmindre du bliver bedt om det og husk, at sammenligninger med andre svære situationer ikke er hjælpsomme.



### Tilbyd noget konkret

Sig ikke "Ring endelig hvis der er noget, som du har brug for". For de fleste mennesker kan ikke mærke egne behov, når de er i dyb sorg. Foreslå i stedet noget helt konkret, f.eks. at komme forbi med noget mad, at slå græsset, at hjælpe med at informere venner og bekendte, at komme forbi og lege/spille med de øvrige søskende el.lign. Så kan forældrene sige ja eller nej til dine forslag. Hvis forældrene i første omgang takker nej til dine tilbud, så tag det ikke personligt men tilbyd i stedet din hjælp igen på et senere tidspunkt.

### Du behøver ikke forstå sorgen

Du behøver ikke at forstå sorgen for at støtte forældrene, så længe du anerkender deres sorg, og viser, at du er der for dem.

### Du kan hjælpe med at skabe et frirum

Når der er gået lidt tid, så har forældrene måske også brug for et frirum, hvor der ikke spørges til sorgen eller barnet. Et frirum kan eksempelvis være en aften i biografen, en lang gåtur, en fælles kop kaffe eller lignende, hvor I taler om andre ting. Spørg gerne forældrene om det er noget, som de kunne have brug for.

### Vær der for forældrene nu og på sigt

Sorg ændrer sig over tid, men den forsvinder aldrig, så husk også at spørge ind til hvordan forældrene har det, og husk at tale om deres barn selv når der er gået måneder og år. Det betyder meget for forældrene at mærke, at deres barn ikke er glemt. Vær bevidst om, at forældrene kan bevæge sig ind og ud af sorgen, og at det ikke betyder, at de ikke tænker på eller har glemt deres barn.

Mange forældre fortæller, at de føler sig mere ensomme over tid: At jo mere dødsfaldet kommer på afstand, og jo mere dagligdagen tager over, desto sjældnere bliver de spurgt til, hvordan de har det.

### Husk mærkedage

Sorgen kan tit føles større eller mere nærværende på mærkedage som jul, fødselsdage, årsdagen for barnets død o. lign. Du kan gøre en verden til forskel ved at huske de dage. Send en sms, skriv et brev, ring og spørg hvordan det går på dagen eller kom forbi med et måltid mad. Husk på, at du ikke skal fjerne sorgen, men din hilsen og dit nærvær kan gøre, at forældrene ikke føler sig helt alene på de særlige dage.

## Om Forældre & Sorg

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