

## Læs, lyt eller se beretninger fra forældre, som har mistet

Denne liste er ikke anbefalinger, men blot en oversigt over bøger, podcasts, dokumentarer m.m., som eksisterer. Mange af de nævnte titler er forældreberetninger, som vi har modtaget gennem årene. Listen er på ingen måde udtømmende, og den skal ses som inspiration til dig, som ønsker at blive bekendt med fortællinger om at miste.

### Bøger

- **Bogen om livet. Hvad uhelbredeligt syge kan lære dig om at leve.** Af Stine Buje.  
15 samtaler om de tanker og erfaringer, som de medvirkende har gjort sig om livet, efter at de er blevet ramt af uhelbredelig sygdom.
- **Dø. Lev og elsk, så du kan dø lykkelig.** Af Daisy Løvendahl.  
En personlig fortælling om at miste sit barn under fødslen, gennemgå modgang og blive mor igen. Om at stå alene og være sammen.
- **Døden - En overlevelsesguide.** Af Esben Kjær.  
En håndbog til den psykologiske og eksistentielle rejse gennem sorgen.
- **Har døden taget noget fra dig så giv det tilbage. Carls bog.** Af Naja Marie Aidt.  
En ærlig bog om at miste sin 25-årige søn til en ulykke, hvordan sorg er, hvordan den forandrer ens forhold til virkeligheden, til ens nærmeste og til tiden.
- **Hvad døden har lært mig om livet. 21 personlige fortællinger.** Forord af Erik Bjergager.  
21 markante og tænksomme danskere deler ud af deres personlige og professionelle erfaringer med at have døden tæt inde på livet.
- **I Guds rige.** Af Anne-Grethe Bjarup Riis.  
En personlig beretning om liv og død, om skyld og svigt og om at bevare et håb i den sværeste tid, da hendes 8-årige søn bliver dødeligt syg.
- **Ingenmandsland – om afmagt og kærlighed.** Af Anna Kløvedal.  
En personlig beretning om at miste sin 14-årige datter, om at forsøge at fatte det ufattelige og om at leve med og i sorgen.
- **Jeg Løber.** Af Anders Legarth Schmidt.  
I en serie personlige og rørende tekster om liv, død, løb, sorg og savn deler han sine tanker, oplevelser og refleksioner over, hvad løb er, og hvad det betyder for hans overlevelse efter han mister sin 6-årige datter.

- **Kasper mit hjertebarn.** Af Gitte Guldborg.  
En personlig historie om de oplevelser som fulgte med et alvorligt sygdomsforløb og sorgen over at miste et spædbarn.
- **Kære Neya. Selv små fødder sætter dybe spor.** Af Pernille Dam Nielsen.  
En dagbog til datteren, som døde tre uger før termin.
- **Lasse.** Af Pernille Møller Jensen.  
Rå tanker i dagsbogsform om tiden efter sønnens kræftdiagnose.
- **Min grå maske kan ikke tale.** Af Louise Desirée Handberg-Huusfeldt  
En personlig beretning om at miste sit ønskebarn under graviditeten.
- **Min Usynlige Søn.** Af Esben Kjær.  
En erkendelsesrejse gennem sorgen efter at have mistet sin syvårige søn til kræft og om at leve med sine døde. Bogen indeholder også research og interviews med eksperter og andre, som breder perspektivet ud.
- **På en måde skal vi alle dø. Fortællinger om livet.** Af Lotte Blicher Mørk.  
I sit arbejde som præst møder hun mennesker, hvis fortællinger har været øjenåbnere til livets paradoksale vilkår og en mangfoldighed af fortællinger om det, vi alle har tilfælles: Magtesløsheden.
- **Sorg, mit barn. Om at miste et ufødt barn.** Af Lisa Meisner Kofoed.  
Forfatterens egen fortælling om at miste efter misdannelsesscanningen. Bogen indeholder også interviews med fagpersoner.
- **Stjernernes Rige. En fortælling om håb.** Af Rikke Skov Jørgensen.  
En fortælling om at miste, om sorg og savn og ikke mindst om håb. Bogen hjælper voksne og børn med at forstå, at døden sommetider kan være det, der giver mening, når sygdom og smerte tager overhånd og vi ikke kan give konkrete svar på spørgsmålet 'Hvorfor?'
- **Tabet – Fortællinger om at miste sit ufødte barn.** Af Le Gammeltoft.  
18 fortællinger om at miste. Om sorgen, ensomheden og knuste fremtidsdrømme. I bogen bidrager eksperter med tanker om, hvordan det fysiske og psykiske påvirker mennesker at miste deres største drøm.
- **Tabte Drømme. Kvinder og spontan abort.** Af Christina Lassen-Andersen.  
16 personlige historier om at miste til spontane aborter. Beretningerne er alle et vidnesbyrd om den flodbølge af følelser og tanker, der følger med.

## Bøger, der kan hjælpe til dialog med børn

- **Da Marlon Døde.** Af Alen Domazet. *Illustreret.*  
En far fortæller sine børn, hvordan det var, dengang de mistede deres lillebror.
- **Til de nysgerrige: En bog om døden.** Af Marie D. Christiansen. *Illustreret.*  
Der er én ting, der er sikkert her i livet, og det er, at vi alle skal dø. Men hvad betyder det? Hvornår er man død? Og hvordan føles det?

## Barnets bog

- **Barnets bog.** Af Stine Rathcke Vestergård.  
Da Stine Rathcke Vestergård mistede sin søn, oplevede hun, at de versioner af 'Barnets bog' som fandtes, ikke favnede hendes fortælling om at blive mor. Derfor har hun taget initiativ til 'Barnets bog'. En bog til forældre som mister under graviditeten eller kort efter.

## Artikler

- [Om at afbryde graviditeten efter nakkefoldsscanning.](#) Ruth Horaks fortælling.
- [Om at bruge naturen som pusterum.](#) Katrines fortælling.
- [Om at genoptage sit arbejde.](#) Anne-Maries fortælling.
- [Om at miste sin datter i en trafikulykke.](#) Thomas Vinterbergs fortælling.
- [Om at miste sin nyfødte søn.](#) Stine Willum Adrians fortælling.
- [Om at miste sin søn til kræft.](#) Pernille Møller Jensens fortælling.
- [Om at miste sin søn til selvmord.](#) Bodil Hofstedes fortælling.
- [Om at miste sin søn under fødslen.](#) Daisy Løvendahls fortælling.
- [Om at miste sit barn under graviditeten.](#) Cecilie Hothers fortælling.
- [Om at miste tidligt i graviditeten.](#) Le Gammeltofts fortælling.
- [Om at miste ved en provokeret fødsel.](#) Camillas fortælling.
- [Om at møde anerkendelse som mor.](#) Signes fortælling.
- [Om at starte nyt arbejde midt i sorgen.](#) Simon Brønnums fortælling.
- [Om at være en far i sorg.](#) Michael Schlicters fortælling.
- [Om at være ufrivilligt barnløs.](#) Abalone Tholstrup Steins fortælling.

## Podcasts og lydbøger

- **Er jeg mor nu?** Podcast.  
De fem kvinder i gruppen Kklem har fundet sammen i et fælleskab om at være mor til et dødt spædbarn, og i podcasten fortæller de deres historier.

- **Et andet liv – En podcast om ufrivillig barnløshed.** Podcast.  
Samtaler med eksperter, professionelle, rollemodeller og helt almindelige danskere, som oplever ufrivillig barnløshed.
- **[Forældre & Sorg – Om at miste sit barn.](#)** Podcast.  
Forældre fortæller om, da de mistede deres barn. Der er ligeledes afsnit med fagpersoner.
- **I min lomme ligger en sten.** Podcast.  
Line Kirsten mistede sin 3-årige lillesøster, da hun selv var seks år. I podcastserien undersøger hun gennem samtaler med sine forældre, hvad der egentlig skete dengang og hvad det har betydet for familien.
- **I sorg med Sandie Westh.** Podcast.  
Podcastserie, hvor Sandie Westh, der selv har mistet en datter umiddelbart efter fødslen, i samtaler med familie, venner og andre sætter ord på sorgen over at miste et barn.
- **Jeg lever med døden.** Podcast.  
En samtalepodcast, som tager udgangspunkt i indholdet af den dagbog, som Anne-Louise Bachmann skrev efter hun mistede sin 2-årige søn til en ulykke.
- **Jeg plejede at tro på for evigt.** Podcast.  
Podcastserie af Landsforeningen Liv&Død om at miste, om at savne og om sorg. Det er en række rørende, svære men også smukke historier fortalt af mennesker, der har mistet en tæt på.
- **Sandies Sorg.** Afsnit af 'Genstart'. Podcast.  
Sandie Westh fortæller om at miste sin datter 55 minutter efter, at hun er blevet født, og om hvordan hun agerer i tiden efter.
- **Tragedien om Nord.** Lydbog.  
Sara Thanés halvandet år gamle søn bliver dræbt af sin far. En fortælling om at finde vej tilbage til livet.

## Blogs

- **Jeg lever med døden**  
Om at miste sin 2-årige søn til en ulykke.
- **Er jeg mor nu?**  
De fem kvinder i gruppen Kklem har fundet sammen i et fælleskab om at være mor til et dødt spædbarn, og bloggen indeholder kvindernes historier og erfaringer med sorgen, samt tanker og følelser omkring at miste et spædbarn.

## Film og dokumentar

- **Ud af mørket med Daniel Rye: Dobbelt drabet i Marokko.** Dansk dokumentar (2020). Helles kun 24-årige datter Louisa blev dræbt af terrorister under en vandretur i Marokko. Siden har Helle haft svært ved at finde nogen form for glæde ved livet.
- **Ud af mørket med Daniel Rye: Martins Selvmord.** Dansk dokumentar (2020). Daniel Rye besøger Martins forældre, Mai og Kim, for at prøve at forstå, hvordan de som forældre har lært at leve med både chokket, skylden og sorgen, der opstod, da 16-årige Martin begik selvmord.
- **Ud af mørket med Daniel Rye: Spædbarnsdød.** Dansk dokumentar (2021). Emma og Jeppe mister deres 7 måneder gamle datter Marie. Daniel Rye besøger Emma og Jeppe for at prøve at forstå, hvordan de håndterer tabet og sorgen.
- **Indefra med Anders Agger: Sorggruppe.** Dansk dokumentar (2021). Anders Agger inviteres indenfor i en sorggruppe af forældre, der har mistet voksne børn, og han træder varsomt for at fornemme, hvordan man håndterer sorgen og tabet.
- **Min ufrivillige abort - jeg er 1 ud af 4.** Australsk dokumentar (2020). Vi følger Tahyna, der har oplevet to ufrivillige aborter, når hun begiver sig ud på en personlig rejse for at forstå de fysiske, følelsesmæssige og psykologiske virkninger af abort.
- **Pieces of a woman.** Film (2020). En personlig beretning om at lære at leve med at have mistet, efter en hjemmefødsel ender som en tragedie, der splitter familien.
- **Resten af Livet.** Film (2022). En stærk og livsbekræftende familiehistorie om, hvordan tæppet rives brat væk under familien, da en tragedie rammer. Filmen er en rørende og varm fortælling om at miste og om at finde sig selv igen.

## Musik

- **The Echo of You.** Album (2018) af Kira Skov.
- **Troen & Ingen.** Album (2010) af Søren Huss.

## Fagbøger

- **At forstå sorg. Teoretiske og praktiske perspektiver.** Af Jesper Roesgaard Mogensen og Preben Engelbrekt. Bogen giver et teoretisk og praksisrettet grundlag for, at professionelle kan forstå de sorgreaktioner, som umiddelbart kan virke foruroligende, fremmede, overvældende og opmærksomhedskrævende for den sørgende.

- **Giv sorgen ord. Sorgkultur i forandring.** Redigeret af Michael Hviid Jacobsen, Mai-Britt Guldin og Christian Juul Busch.  
Bogen opsummerer den eksisterende viden om sorg i Danmark på det kulturelle og faglige område, og giver samtidig et indblik i forskernes arbejde, praktikernes klinik og de efterladtes vigtige budskaber.
- **Jeg vil gerne tale om min sorg. Om hjælp til sorgramte børn og unge.** Af Mai-Britt Guldin, Atle Dyregrov m.fl.  
Antologi om håndteringen af børn og unges sorg.
- **Sorgterapi. Evidens og metoder i praksis.** Af Mai-Britt Guldin.  
Gennemgang af hvad sorg og sorgterapi er, samt evidensbaserede metoder til arbejdet med forskellige aspekter af sorgen.
- **Tab og sorg. En grundbog for professionelle.** Af Mai-Britt Guldin.  
En formidling af moderne teori og forskning om sorg.