

Gravid igen

– Når du har mistet dit barn



Gravid igen

2. udgave august 2024.

Du kan læse mere om Dansk Center for Familier & Sorg på familierogsorg.dk, hvor du også kan blive medlem.

På vores hjemmeside finder du ligeledes information om sorg til pårørende, arbejdspladser og fagpersoner.

Dansk Center for
Familier & Sorg

Dansk Center for Familier & Sorg
Rymarksvej 1
2900 Hellerup

Telefon: 3961 2451
Vores telefontid er hverdage fra kl. 9 til 11
på nær tirsdag, hvor vi besvarer telefonen
fra kl. 13 til 15.

E-mail: kontakt@familierogsorg.dk
Web: familierogsorg.dk



Dansk Center for Familier & Sorg



Dansk Center for Familier & Sorg

Gravid igen

– Når du har mistet dit barn

Kære forælder

Denne pjece er til dig, der har mistet dit 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 dit barn, så kan der opstå mange andre tanker, komplekse følelser og for de fleste også en del uro.

I Dansk Center for Familier & 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. 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 terapi, hvor du kan tale med en psykoterapeut eller psykolog om de tanker, som fylder hos dig – for ingen må stå alene i sorgen.

Mange hilsner
Birgitte Sofia Horsten



Direktør i Dansk Center for
Familier & 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 Dansk Center for Familier & 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

Dansk Center for Familier & Sorg tilbyder gratis terapi 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 Dansk Center for Familier & Sorg

I Dansk Center for Familier & Sorg tilbyder vi specialiseret hjælp og støtte til familier ramt af sorg, og vi tilbyder gratis terapi til alle forældre, som har mistet - eller ved, at de snart skal miste - deres barn, uanset barnets alder og dødsårsag. Vores psykologer og psykoterapeuter er specialiseret i sorg, og de har stor erfaring med at hjælpe forældre, der tidligere har mistet, med at håndtere de følelser, tanker og udfordringer, som kan opstå i en efterfølgende graviditet.

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 terapi, så kan du kontakte os enten ved at ringe til os eller ved at sende os en mail.

Allerede medlem?

Bliv en del af Dansk Center for Familier & Sorg på familierogsorg.dk/bliv-medlem

Dansk Center for
Familier & Sorg

Dansk Center for Familier & Sorg

Rymarksvej 1, 2900 Hellerup

Telefon: 3961 2451

Vores telefontid er hverdage fra kl. 9 til 11 på nær tirsdag,
hvor vi besvarer telefonen fra kl. 13 til 15.

E-mail: kontakt@familierogsorg.dk Web: familierogsorg.dk

CVR-nr.: 16020648 Konto: 9884 – 104990 MobilePay: 51230



Dansk Center for Familier & Sorg



Dansk Center for Familier & Sorg