

Når du har mistet – eller ved, at du snart skal miste – dit barn

Gratis specialiseret terapi inden for 48 timer til alle forældre uanset barnets alder og dødsårsag.

Ønsker du at tale med en terapeut, så kan du ringe på tlf.: 3961 2451.

Når du har mistet – eller ved, at du snart skal miste – dit barn

4. udgave oktober 2025.

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

Indholdsfortegnelse

Du er ikke alene. Af direktør Birgitte Sofia Horsten	4
---	---

Del 1: Livet, når du har mistet – eller ved, at du snart skal miste – dit barn, og hvordan du får hjælp 7

Første del: Vores terapeutiske tilbud	8
<i>Terapeutiske samtaler</i>	9
<i>Medlemskab</i>	9
<i>Mødet med andre forældre i sorg</i>	10
<i>Sorggruppe</i>	10
<i>Sorgseminar</i>	10
<i>Forælder-til-forælder kontaktforløb</i>	11
<i>Lukket gruppe på Facebook</i>	12
Anden del: Livet, når du har mistet	12
Om at være forælder til et dødt barn	12
Parforhold	13
Eneforælder	14
Hvis du har andre børn	15
Dine pårørende	18

Del 2: Sorg og sorgreaktioner 21

Hvad er sorg?	22
Sorg som proces	24
Hvornår skal du søge professionel hjælp?.....	26
Krop og sind	27
De svære følelser	27
Uhensigtsmæssige reaktioner	31

Del 3: Livet i hverdagen efter du har mistet 33

Tilbage til arbejde/studie	34
Gravid igen	36

Del 4: Når du lige har mistet – eller snart skal miste – dit barn:

Alt det praktiske 39

Mulighed for tid med dit barn	40
Navngivning, dåb og nøddåb	41
Organdonation	41
Obduktion	41
Politi	42
Andre overvejelser	42
Dit barns ejendele	43
Samtaler med hospitalspersonalet	44
Din praktiserende læge	44
Hvis dit barn er terminalt syg	44
Begravelse og bisættelse	45
Skifteret	50
Hvis du har mistet et større barn	50
Sorgorlov og sygemelding	52

Sider til dine noter og tanker 54

Du er ikke alene – af direktør Birgitte Sofia Horsten

Kære forælder

Denne bog er skrevet til dig, der lige har mistet, eller ved, at du snart skal miste, dit barn. Dig, der har oplevet det, som alle forældre frygter mest.

At miste sit barn er måske den største sorg, vi som mennesker kan rammes af. Det er så meningsløst, og sorgen kan føles overvældende og uoverskuelig. Men du skal vide, at du ikke er alene. Andre forældre har stået, hvor du står lige nu. Og selvom sorgen er blevet et livsvilkår, som du skal leve med, så ved vi, at den med tiden finder en plads. Mange, som har oplevet at miste, fortæller, at de ikke føler, at de siger farvel til de døde. De fortsætter med at være med dem i livet, men på en anden måde end de levende er det. Det tager tid at komme dertil, og lige nu handler det for dig om at finde et umiddelbart fodfæste i din nye virkelighed.

Om Dansk Center for Familier & Sorg

I Dansk Center for Familier & Sorg har vi terapeutiske tilbud til alle forældre, som mister, eller ved, at de snart skal miste, deres barn, bl.a. gratis terapi. Vores terapeuter er specialiserede i sorg, og de taler hver dag med forældre, der har mistet deres barn. Vi er en privat organisation, som arbejder tæt sammen med landets hospitaler om at sikre, at alle bliver tilbudt den rette specialiserede støtte, når de mister, eller ved, at de snart skal miste, deres barn. Vi er delvist finansieret af offentlige midler, og samtidig er vi en medlemsorganisation. Det betyder, at hvis du ønsker at benytte dig af andre tilbud end

vores gratis terapi, så skal du være medlem. Du kan læse mere om vores forskellige tilbud i bogens del 1, og du kan læse mere om medlemskabet på vores hjemmeside, hvor du også kan melde dig ind.

Om bogen

Denne bog er til dig, der har mistet, eller ved, at du snart skal miste, dit barn. Uanset dit barns alder og uanset den familieform, som du lever i. Alle forældre har hver deres unikke fortælling, men de har kærligheden til det barn, som de savner, tilfælles. For et barn er et barn, og sorg er sorg, og når forældre mister et barn, så oplever de fleste at stå et uvant sted med mange spørgsmål.

I vores mangeårige arbejde med og for forældre i sorg har vi indsamlet stor viden om de ting, der fylder, og som det kan være vigtigt at få viden om, når du har mistet dit barn. Den erfaring har vi omsat til bogen her. Du kan læse den fra ende til anden, hvis du har lyst, og du kan læse den alene eller sammen med en eventuel partner. Den er samtidig tænkt som et opslagsværk, hvor du hurtigt kan finde informationer om et specifikt emne.

Bogens opbygning

Bogen er bygget op omkring forskellige emner.

Del 1, 'Livet, når du har mistet dit barn, og hvordan du får hjælp', giver dig et overblik over vores terapeutiske tilbud. Du kan også læse mere om, hvordan det at miste kan påvirke din familie, relationen til dine nærmeste og din identitet som forælder.

Del 2, 'Sorg og sorgreaktioner' har vi skrevet, fordi sorgen kan virke enormt overvældende og smertefuld, og vi ved, at det er en hjælp for mange forældre at få en forståelse for de intense følelser, og en indsigt i hvad sorg er og hvordan den påvirker dem og deres omgivelser.

Selvom det kan være svært at overskue, lige når du har mistet, eller når du netop har fået at vide, at du snart skal miste, så kommer der et tidspunkt, hvor hverdagen skal genetableres. I del 3, 'Livet i hverdagen efter du har mistet', kan du læse om, hvordan du på en god måde kommer tilbage til arbejde/studie, og hvordan du kan forholde dig ved en mulig efterfølgende graviditet.

Der er mange ting, som du skal tage stilling til, lige når du har mistet, og vi har samlet det hele i del 4, 'Når du lige har mistet dit barn – alt det praktiske'. Her finder du informationer, som kan hjælpe dig til at tage beslutninger i tiden umiddelbart efter dødsfaldet, og derfor giver det formentlig mening, at du forholder dig til den del først.

Sidst i bogen finder du nogle tomme, linjerede sider. Du kan for eksempel bruge dem til at holde overblik over dine aftaler eller til at skrive tanker ned, men det er din bog, og du kan bruge den helt, som du finder bedst.

Jeg håber, at denne bog kan være med til at støtte og guide dig igennem den sværeste tid, og hvis du sidder med spørgsmål, så er vores terapeuter klar til at hjælpe dig. Vi er her for alle forældre, og vi er her for dig – for ingen må stå alene i sorgen.



Mange hilsner
Birgitte Sofia Horsten

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Birgitte Sofia Horsten'.

Direktør i Dansk Center for
Familier & Sorg



Del 1:

**Livet, når du har
mistet – eller ved,
at du snart skal
miste – dit barn,
og hvordan du får
hjælp**

Del 1: Livet, når du har mistet – eller ved, at du snart skal miste – dit barn, og hvordan du får hjælp

At miste sit barn, eller vide at du snart skal miste, er en livsomvæltning. Din hverdag er forandret for altid, og sorgen er et vilkår, som du skal leve med resten af livet. Det kan være svært for dig og dine omgivelser at forstå din nye situation, og derfor kan det være rart at vide, at du ikke er alene.

I Dansk Center for Familier & Sorg kan du få professionel støtte til de svære følelser og tanker. For som forælder til et barn der ikke længere lever, eller som snart skal dø, så er det naturligt at opleve, at sorgen påvirker dig, og at den samtidig har indvirkning på dit familieliv og din relation til andre.

“Der var bare en stor intethed. Det var totalt meningsløst. Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle gøre. I månederne efter havde jeg en meget udefinerbar følelse i kroppen.”

– Medfar

I første halvdel af bogens del 1 kan du læse mere om vores terapeutiske tilbud, og i anden halvdel kan du blive klogere på emner, som vi har erfaring med, fylder hos forældre i sorg, bl.a. forældreidentitet og relationer.

Første del:

Vores terapeutiske tilbud

I Dansk Center for Familier & Sorg har vi en række terapeutiske tilbud til dig. Det kan måske virke overvældende at skulle vælge, og svært at gennemskue, hvad der kan hjælpe dig midt i chokket og sorgen, men sammen finder vi det eller de tilbud, som vil være bedst for dig.



Ved første kontakt med os bliver du tilknyttet en terapeut, og i fællesskab sammen sætter I et individuelt tilpasset forløb, der løbende kan justeres i forhold til dine behov.

“Jeg kunne slet ikke genkende mig selv. Jeg følte ubehag bare ved at gå i Føtex.”

– Mor

Hvis du ikke allerede er blevet henvist af fagpersonalet på hospitalet, så kan du kontakte os telefonisk eller via mail. Du finder vores kontaktoplysninger på bagsiden.

Terapeutiske samtaler

Mange forældre oplever nye og uvante tanker og følelser, når de har mistet, eller ved, at de snart skal miste, deres barn, og i terapien får du støtte til at håndtere det, som er svært. Vores medarbejdere er uddannede terapeuter med særlig viden om den sorg, som følger med at miste sit barn, og her kan du tale om det, der fylder, og få hjælp og vejledning til hvordan du finder fodfæste i hverdagen igen.

Samtalerne kan være et terapeutisk forløb af kortere eller længere varighed, hvor I tager udgangspunkt i, hvordan du har det. Det kan også være rådgivning i, hvordan du griber de praktiske ting an, og du kan få redskaber til at håndtere konkrete situationer. Mange forældre er også glade for samtalerne i forbindelse med deres tilbagevenden til arbejde/studie. Det kan du læse mere om i bogens del 3.

Vores tilbud om terapi er for forældre, som netop har mistet deres barn, eller lige har fået at vide, at de snart skal miste, og det er også for forældre, som på et senere tidspunkt har brug for at tale om de tanker og følelser, som fylder. Det kan f.eks. være i forbindelse med en ny graviditet, eller hvis du har mistet en tvilling, og derfor ikke har haft mulighed for at fokusere på sorgen i tiden umiddelbart efter, at du har mistet.

“Selvom jeg aldrig have mødt terapeuten, så følte jeg, at hun kendte mig, fordi hun kunne beskrive de stærkeste følelser, jeg nogensinde har oplevet.”

– Mor

Du og terapeuten finder sammen ud af, om samtalen skal foregå telefonisk eller online, og hvor mange samtaler I skal have.

Vores tilbud om terapi er gratis.

Medlemskab

Vores tilbud om terapi er gratis for alle, og det kræver ikke medlemskab. Du har også adgang til artikler og informationsmateriale via vores hjemmeside, selvom du ikke er medlem. Hvis du ønsker at benytte vores øvrige tilbud, så skal du være medlem. Du kan læse om medlemskabet på vores hjemmeside, hvor du også kan melde dig ind.

Mødet med andre forældre i sorg

Det kan føles ensomt at miste, eller vide at man snart skal miste, sit barn, og det kan opleves som om, at ingen kan se din sorg. Men du er ikke alene, og mødet med andre forældre, som har mistet, kan give en følelse af ro, og det kan være med til at lette ensomhedsfølelsen. Derfor har vi en række tilbud, hvor du kan møde andre forældre, der også har mistet et barn. Her kommer alle deltagerne med hver deres unikke historie, men I vil have sorgen over og savnet til det barn, som I har mistet, tilfælles.

Sorggruppe

I en sorggruppe mødes du med andre forældre, som har mistet et barn, og sammen kan I dele erfaringer og udveksle tanker omkring de ting, der fylder. Mange forældre oplever, at det er rart at være en del af en gruppe, hvor følelser ikke skal forsvares eller forklares – heller ikke de skamfulde – og at sorggruppen udgør et trygt rum, hvor de mærker anerkendelse og forståelse.

“Sorggruppen blev et anker midt i sorgen. Sammen med de andre forældre og min kæreste fandt jeg et rum, hvor der var plads til alle følelser, og hvor jeg følte mig forstået.”

– Far

En sorggruppe er både for dig, som er eneforælder, og for jer, som er i et parforhold. Du er også meget velkommen, selvom din partner ikke ønsker at deltage. Sorggrupperne ledes af uddannede frivillige medarbejdere, som selv har mistet et barn.

Du kan tale med en af vores terapeuter om, hvorvidt en sorggruppe er et relevant tilbud for dig.

Vi kan tilbyde dig at deltage i en sorggruppe, hvis du er medlem af Dansk Center for Familier & Sorg.

Sorgseminar

Den store sorg, som du oplever, når du mister et barn, kan føles tung at rumme, og det kan være svært at forstå, hvordan den påvirker dig, dit parforhold og dine øvrige relationer. Mange forældre har glæde af at få viden om, hvad sorg er og samtidig få redskaber til at håndtere den. Det kan også være rart at møde andre forældre, der har mistet et barn og udveksle erfaringer.

Vores sorgseminar løber over to dage, og her sætter vi fokus på sorg og sorgens indflydelse på din nye hverdag.

To af vores terapeuter leder seminaret, og via oplæg og gruppesamtaler hjælper de dig til bedre at forstå din og din eventuelle partners sorg. Seminaret giver dig et sprog for sorgen og gør det uhåndgribelige mere håndgribeligt. Det er samtidig en mulighed for at tale med andre forældre, som også har mistet deres barn.

Seminaret veksler mellem oplæg fra terapeuterne, styrede samtaler i plenum, samtaler i mindre grupper, tid til forældreparrene selv og socialt samvær med de øvrige deltagere.

Sorgseminaret afholdes ca. fire gange om året, og opdeles ud fra barnets alder. Du kan tale med en af vores terapeuter om,



Frivillige medarbejdere i Forældre & Sorg

hvorvidt sorgsemi-naret er et relevant tilbud for dig. Der er en mindre egenbetaling, som dækker hotelovernatning og fuld forplejning. Forhindrer din økonomi dig i at deltage, så er du altid velkommen til at kontakte os, og hvis du er studerende, på overførselsindkomst eller på anden måde økonomisk udfordret, så kan du søge om at få din egenbetaling helt eller delvist dækket.

“Det hjalp, at vi deltog i et sorgseminar. Jeg kunne egentlig ikke overskue en hel weekend med sorg. Men jeg oplevede en stor befrielse i at tale med andre fædre, der havde det på samme måde. Og at deres koner havde det ligesom min.”

– Far

Vi kan tilbyde dig en plads på vores sorgseminar, hvis du er medlem af Dansk Center for Familier & Sorg.

Forælder-til-forælder kontaktforsøg

For nogle forældre kan det være rart at tale med en anden forælder, der har haft tilsvarende oplevelser, eller som har mistet under lignende omstændigheder. I vores tilbud om et forælder-til-forælder kontaktforsøg taler du med en af vores uddannede frivillige medarbejdere.

Vores frivillige medarbejdere har selv mistet et barn, og vi vil forsøge at sætte dig sammen med en frivillig, som kan spejle dine oplevelser eller omstændigheder.

Forælder-til-forælder kontaktforsøg foregår over telefonen og kan være én eller flere samtaler.

Du kan tale med en af vores terapeuter om, hvorvidt et forælder-til-forælder kontaktforsøg er et relevant tilbud for dig.

Vi kan tilbyde dig et forælder-til-forælder kontaktforsøg, hvis du er medlem af Dansk Center for Familier & Sorg.



Lukket gruppe på Facebook

Når du har mistet dit barn, så kan fællesskaber være en stor støtte i sorgen.

Vores lukkede gruppe på Facebook er kun for forældre, som har mistet et barn, og her kan du blive del af et fællesskab, hvor du trygt kan dele dine tanker eller stille spørgsmål til ligesindede. Det er naturligvis ikke et krav, at du tager aktiv del i de opslag, som bliver lagt op.

Gruppen hedder Forældre & Sorg, og optagelse forudsætter ikke medlemskab.

Anden del:

Livet, når du har mistet

Sorgen kan have stor indvirkning på dit familieliv og på din relation til en eventuel partner og dine nærmeste.

I de følgende afsnit kan du læse mere om forældreidentitet og relationer, og hvis du har øvrige børn, så kan du også få viden om, hvordan du bedst støtter dem i sorgen.

Om at være forælder til et dødt barn

Mange betegnelser beskriver, hvem vi er i relation til andre. At være forældreløs, fraskilt eller enke fortæller noget om, hvem vi er i dag, noget om det liv som vi har levet og hvilken relation vi har haft til et andet menneske. Men der findes ingen titel til forældre, der har mistet et barn, og mange forældre oplever en splittethed i deres identitet. Hvem er jeg nu? Er jeg stadig forælder? Hvad er mine forestillinger om fremtiden? Som forælder står du i en helt

ny livssituation, hvor du skal finde ud af, hvilken plads dit barn skal have fremadrettet.

Hvordan du vælger at have dit barn med i din familie, og hvordan du omtaler ham/hende over for andre, er helt op til dig, men det kan være rart for dig at have gjort nogle overvejelser omkring dit svar, hvis du f.eks. bliver spurgt om, hvor mange børn du har.

"Jeg har jo et barn, som ingen kan se. Og nogle gange er det nærmest uvirkeligt at tænke på, at han faktisk var der. Men jeg savner ham, og jeg har lyst til at fortælle alle om ham."

– Mor

Nogle forældre føler, at de svigter deres barn, hvis de ikke taler om ham/hende, mens andre bevidst vælger ikke nævne barnet i bestemte situationer, fordi de måske ikke ønsker – eller fordi det kan være svært – at dele noget så privat og sårbart. For mange handler det også om, hvem der spørger. Om det er nogle, som de gerne vil dele private ting med, eller om det er perifere bekendtskaber.

Nogle forældre kan også opleve, at omgivelserne ikke har forståelse for, at de er forældre – særligt hvis der er tale om et lille barn eller et barn, som aldrig nåede at leve uden for moderens mave.

I Dansk Center for Familier & Sorg er et barn et barn, og du er forælder.

Det er den betegnelse, som vi bruger, medmindre du selv ønsker noget andet.

Parforhold

Ingen reagerer ens på sorg, og det gælder også for mennesker i et forhold. Hvis du er i et forhold, så vil du sandsynligvis opleve, at du og din partner ikke helt følges ad i sorgen, at I reagerer forskelligt og at I kan have forskellige behov. Nogle gange kan den ene af jer måske have brug for at se på billeder, og for at tale om det der er sket, mens den anden af jer har brug for at gå en tur, gå ud med veninder/venner eller noget helt tredje. Det kan være svært. Måske føler du dig ensom, fordi du har behov for at tale meget om jeres barn, mens din partner har behov for at fokusere på noget andet. Eller du kan bekymres over, at din partner ofte er ked af det, mens du forsøger at fokusere på fremtiden og håbet. Det er helt naturligt, men det kan være en god idé at tale om det og at spørge ind til hinandens sorg.

Det er det vigtigt at huske på, at der ikke er nogen rigtig eller forkert måde at reagere på, og at den ene forælder ikke nødvendigvis sørger mere end den anden. Du kan læse mere om sorgreaktioner i bogens del 2.

Det er også meget forskelligt, hvornår I som par er klar til at være tætte og genoptage jeres sexliv. Det kommer selvfølgelig også an på, hvordan I havde det sammen seksuelt, inden I mistede. Nogle oplever hurtigt lyst igen, mens andre kan have svært ved at mærke deres krop, og ikke ønsker at have deres partner tæt på.

"I de første uger reagerede vi meget ens, men derefter kunne jeg godt mærke, at vi reagerede meget forskelligt. Og det gjorde, at vi havde brug for mange snakke. Det var vigtigt for mig at mærke, at han ikke havde glemt vores datter, når han ofte valgte at tage ud med vennerne, og han havde til gengæld brug for at vide, at når jeg græd meget, så var det fordi, det var en lettelse for mig, og ikke et tegn på at jeg var ved at falde helt fra hinanden."

– Mor

Nogle tænker også, at de ikke kan tillade sig at nyde sex, når deres barn er dødt.

Uanset hvordan I har det, så kan det være en rigtig god idé at tale åbent om jeres tanker, grænser og behov.

Eneforælder

Det kan føles meget ensomt at miste, eller vide at man snart skal miste, sit barn, og som eneforælder er du samtidig alene om at mærke forældresorgen. Derfor kan det være en god idé at række ud til nogle af dine tætte pårørende. Det kan både være som lyttende ører eller som aflastning i de praktiske gøremål. Alle mennesker reagerer forskelligt på sorg, men de fleste synes, at det er rart at inddrage sine nærmeste, hvor det giver mening.

Der er mange ting, som du skal tage stilling til, og det kan være en god idé at have en pårørende med til f.eks. lægesamtaler,



bedemanden o.lign. Her kan han/hun både være en støtte for dig og være et ekstra sæt ører til de mange informationer, som bliver givet. Samtidig har du også en at dele dine oplevelser med både nu og senere.

“Det er jo kun mit barn, og sådan er det jo bare. Det betyder meget for mig, når min familie og mine venner taler om ham, men det er noget, som jeg har skullet sige til dem, at jeg har brug for.”

– Mor

Hvis du har andre børn

Forældre, som har flere børn, udtrykker ofte bekymring for de øvrige søskende. Hvordan skal de agere over for deres børn, og hvordan og hvor meget skal de tale med deres børn om, hvad der er sket eller kommer til at ske?

Børn og sorg

Det påvirker børn at miste, eller vide at de snart skal miste, en søster eller en bror. Og det påvirker børn at opleve, at deres forældre er i intens sorg. Men alle børn er forskellige, og reaktionerne afhænger af barnets alder. Helt overordnet kan vi teoretisk inddele børn efter følgende alderstrin:

Børn under 6 år oplever livet her-og-nu, og de kan let gå fra at være kede af det til at lege og grine. De forstår ikke, at døden er uigenkaldelig, og de har begrænsede måder at udtrykke deres følelser på. Deres reaktioner vil ofte komme til udtryk som

separationsangst og/eller tilbagetrækning. De helt små børn har både en meget konkret måde at forstå verden på og en evne til at tænke magiske tanker. Derfor kan de både tænke, at det hele er deres skyld, men også at de kan gøre noget for at ændre situationen.

Børn mellem 6 og 12 år forstår, at døden er uigenkaldelig, og deres reaktioner kan bl.a. være kedafthed, vrede, savn og fysiske smerter. Børn i denne alder kan også blive bange for at miste andre af deres nære.

Tanker og følelser kommer ofte frem hos de små (også dem under 6 år) om aftenen, og det kan give en lettelse og bedre søvn, hvis du bliver siddende længere hos dem, når det er sengetid.

Børn over 12 år ved, at døden er uigenkaldelig, og de kan tænke på død og sorg både som noget personligt og noget abstrakt.

Deres sorgreaktioner kommer ofte til udtryk som vrede, savn, fortvivelse, ensomhed og som en opmærksomhed på, hvordan andre mennesker opfatter dem. De kan have eksistentielle som en opmærksomhed på, hvem de er, og de kan få oplevelsen af, at ingen forstår dem og deres følelser.

Teenagere kan i sig selv være ordknappe, og det kan være svært at afgøre, om der er tale om sorg eller en mere generel teenageværemåde. Men selvom de måske er svære at få i tale, så hører de stadig, hvad du siger, og det giver dem en tryghed at vide, at du er der.

Sådan støtter du dine øvrige børn

Uanset barnets alder så har han/hun brug for tryghed. De har netop oplevet at hverdagen, som de kendte den, er blevet vendt på hovedet og forandret for altid, og der vil være et øget behov for forud- sigelighed. Nogle børn kan udtrykke angst eller panik, hvis rutiner brydes, og derfor er det godt med faste rammer.

“Vi var jo alle sammen lammede, da vores søn pludselig døde, for hvad gør man? Hvordan passer man på sin familie, når man er ved at give helt op? Men det var vigtigt for os, at vores ældste søn vidste, at der altid var plads til at tale om det. Og at lillesøster vidste, at det var okay også at lege og have det sjovt.”

– Far

Selvom børns forståelse af døden afhænger af deres alder, så er det vigtigt, at du forholder dig spørgende og lyttende til dine øvrige børn, og at du taler med dem om, hvad de oplever, føler og mærker. Er de angste, bekymrede, utrygge? Har de skyldfølelse eller er de selvbebrejdende? Det er naturligt, hvis du føler et behov for at skærme dine øvrige børn mod sorgen, men de bør hverken blive glemt eller skånet, for de ser og hører alt – og de kan aflæse din sindsstemning ganske nøjagtigt. Børn forstår tit mere, end vi tror, og fantasien er ofte værre end virkeligheden. Derfor kan det være en god idé at gøre situationen konkret, f.eks. ved at de deltager i begravelsen eller ser deres afdøde søster/bror.





“Nogle gange var det svært at give plads til min egen sorg, og samtidig passe på min store datter. Det var så hårdt, at jeg ikke kunne beskytte hende fra sorgen over at have mistet sin lillebror. Det er også hårdt at tænke tilbage på, at jeg ikke kunne være der for hende under hele sygdomsforløbet. Men nu tænker jeg, at jeg gjorde det så godt jeg kunne.”

– Medmor

Det er vores erfaring, at de øvrige søskende klarer sig bedst, hvis forældrene kan være i krisen og formår at tage hånd om den. Sorgen er nærmest som et nyt medlem af familien, og derfor skal den have plads og italesættes. Selvom det kan være svært at finde overskuddet, så har børn brug for både at mærke kærlighed og at få plads til at reagere på deres egen måde. Vær ærlig, konkret og direkte, når du ser sorg, vrede, savn eller angst hos dine øvrige børn. Vis dem, at du er der for dem og at du passer på dem. Selvom du også er i sorg.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at børn lærer fra deres forældre, og hvis du taler om sorgen, hvad du tænker og føler, så oplever dine børn, at det er trygt at sørge og at sætte ord på det, som er svært.

Det kan være udfordrende, at du både skal forholde dig til din og dine børns sorg og samtidig få dagligdagen til at hænge sammen. Det er vigtigt, at du husker at have fokus på egenomsorg, for du kan først hjælpe dine børn til at være i deres sorg, når du selv kan være i din.

Det kan være en god idé at trække på ressourcer uden for hjemmet, f.eks. til indkøb, at hente børnene i institution el. lign, og det kan også være en god idé at inddrage andre voksne, som er tæt på dit barn, så som pædagoger eller lærere, så I er flere om at støtte ham/hende.

Du er desuden altid velkommen til at kontakte vores terapeuter, der også tilbyder samtaler med fokus på hele familien.

Dine pårørende

Dine nærmeste kan ikke tage smerten fra dig, men de kan være en støtte for dig i sorgen, og de fleste forældre oplever, at pårørende gerne vil hjælpe, hvor de kan, f.eks. som lyttende ører og/eller som hjælpende hænder. Det er helt okay at sige nej tak, hvis du ikke kan overskue hjælpen, og det er også helt okay selv at bede om hjælp.

Dine nærmeste kan dog ikke nødvendigvis gennemskue, hvor og hvornår deres hjælp er ønsket, og derfor kan det være en god idé, at du er klar og tydelig omkring dine behov.

“Vi oplevede, at nogle gik, når jeg begyndte at græde. Det var selv-følgelig for at vise hensyn, men det var jo ligegyldigt for mig, at jeg græd.”

– Mor

Forandrede relationer

Mange forældre oplever, at relationer forandrer sig, når de har mistet, eller snart skal miste. Nogle gode forhold styrkes, men i andre tilfælde forstærkes eller opstår negative relationer. Det sker oftest, fordi forskellige forventninger mødes.



Det er vigtigt, at du er bevidst om dine egne grænser, og at du er opmærksom på, om du udviser tegn på oversamarbejde i din relation til andre, dvs. om du er tryk i relationen, eller om du oplever, at du hele tiden forsøger at imødekomme den anden.

Advarselstegnene kan være irritation, vrede, ubehag, uro, træthed o.lign. Det kan være rart for dig at have overvejet, hvordan du kan melde dig ud af en samtale, som du ikke ønsker at have, eller hvordan du kommer væk fra en situation, som du ikke ønsker at være i.

“Det gør lidt ondt, når nogen prøver at negligere sorgen ved at trøste eller fokusere på at komme videre. Frem for at acceptere at sorgen er der og fylder.”

– Far

Omgivelsernes forståelse

Nogle forældre mærker, at deres nærmeste har stor forståelse for sorgen til at begynde med, men at forståelsen aftager over tid. Hvis du oplever det, så kan det være en god idé at gøre dine pårørende opmærksom på, at sorgen ikke forsvinder, men at den kan fylde mere eller mindre i perioder, og at den kan vise sig meget pludseligt.

Det kan også være rart for dine nærmeste at vide, at smil og latter ikke er ensbetydende med, at sorgen er forsvundet.

“Men jeg VAR jo ked af, at hun var død. Jeg ville ikke blive mere ked af det af at snakke om hende – tværtimod.”

– Medfar

Pårørendes magtesløshed

Døden er ikke et problem, som kan løses. Den er et livsvilkår, som du skal leve med, og på den måde sætter døden dine pårørende skatmat. De kan ikke gøre dit barn levende igen, og de mærker ofte en magtesløshed, fordi de ikke kan fjerne hverken sorgen eller smerten.

Nogle pårørende, typisk bedsteforældre, mærker desuden en dobbeltsorg, fordi de både sørger over at have mistet et barnebarn, og samtidig oplever sorgen og magtesløsheden ved at se deres eget barn i sorg.

Informationsmateriale til dine pårørende

På vores hjemmeside kan din familie og dine venner læse mere om, hvordan de bedst støtter dig – både lige når du har mistet og på sigt.

De kan også hente pjecen 'Vis, at du ved det', som indeholder konkrete råd til, hvordan de hjælper dig i sorgen. Pjecen er gratis.



familierogsorg.dk/familie-venner



Del 2:

Sorg og sorgreaktioner

Del 2: Sorg og sorgreaktioner

Sorg er kærlighedens pris. Den pris, som vi betaler for at have elsket et andet menneske, der nu ikke lever, eller som snart skal dø. Sorg er en naturlig reaktion, når du mister dit barn, eller finder ud af, at du snart skal miste ham/hende, og det tager tid, før du har tilpasset dig dit forandrede liv.

Det kan være svært at forstå sorg, og hvordan den påvirker dig. Særligt hvis du oplever død og sorg for første gang i dit liv. Og selv hvis du har oplevet sorg før, så kan det at miste, eller skulle miste, sit barn, ofte mærkes meget anderledes og mere smertefuldt end andre sorger. Denne del af bogen giver dig en forståelse for de følelser, som kan virke u håndgribelige, og du får viden om og indsigt i sorg og sorgreaktioner.

Hvad er sorg?

Sorg er de oplevelser, tanker, følelser, reaktioner og handlinger, der knytter sig til at miste, eller skulle miste, en person, som har stor betydning for dig. På den måde er sorg og kærlighed dybt og tæt forbundet. For uden kærligheden ville sorgen ikke opstå.

Hvis du lige er kommet i sorg, så mærker du den formentlig meget stærkt, og den kan være altoverskyggende. Måske er det beroligende for dig at vide, at sorgen som regel aftager i intensitet over tid. Det betyder ikke, at sorgen forsvinder, men den vil formentlig ændre sig og finde sin plads i dit liv. Det sker gradvist, og selv når du med tiden oplever, at sorgen fylder mindre, så er det helt naturligt, at du kan have dage,

hvor sorgen fylder meget. Skiftene kan også ske meget pludseligt, og du kan opleve, at du fra det ene øjeblik til det andet mærker sorgen meget stærkt.

For nogle forældre hjælper det at se på sorgen som havets bølger. Nogle gange er den så voldsom og brusende, at det kan føles som om, du står ude på det åbne hav, og at den kan slå dig omkuld. Nogle gange er sorgen så larmende, at den overdøver alt andet. Men med tiden vil du formentlig opleve, at du kommer ind til den mere stabile kyst, og at du i højere grad mærker sorgen som små, lette skvulp, der mere kærligt fylder dig med både savn og ro, og at den giver mulighed for refleksion og eftertanke.

Sorgreaktioner

Alle mennesker er unikke, og sorg kommer til udtryk på forskellige måder. Derfor kan du heller ikke altid sammenligne dine sorgreaktioner med andres. Mange forældre oplever også, at der er forskel på, hvordan de troede, at de selv ville reagere på sorg, og på hvordan deres sorg egentlig kommer til udtryk.

Sorg påvirker mennesker på mange måder, og på modellen finder du de mest udbredte

Naturlige sorgreaktioner

Fysiologisk

- Søvnproblemer
- Ændret appetit
- Nedsat energi
- Ondt i maven, hovedpine, kvalme, svimmelhed, diffuse smerter

Tanker

- Uvirkelighedsfølelse
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Grubleri og selvbebrejdelse
- Optaget af tanker om død og afdøde
- Bekymringer om fremtiden
- Selvmordstanker
- Tanker om meningsløshed

Følelser

- Chok
- Kedafedthed
- Angst, ængstelighed
- Skyld, skam
- Nedsat lyst til sex
- Ensomhed og forladthed
- Savn, længsel

Eksistentielt

- Overvejelser om meningen med livet
- Alenehed
- Tanker om døden
- Opmærksomhed på tro, frihed, valg

Socialt

- Indadvendthed
- Social tilbagetrækning
- Øget behov for social kontakt
- Misbrugsadfærd fx. alkohol
- Aktiv undgåelse af minder
- Opbygning af ritualer

reaktioner. Her er det vigtigt at huske på, at de alle sammen er helt naturlige, men at du ikke nødvendigvis oplever alle reaktionerne.

Typisk inddeles sorg i fem overordnede reaktioner, der afspejler alle de sider, vi rummer som mennesker: Tanker, følelser, krop, handlinger og eksistentielle refleksioner. Ofte kan en tanke sætte en kropslig reaktion i gang, og måske mærker du en trykken for brystet, åndenød, et behov for at trække dig fra omgivelserne eller måske får den dig til at reflektere over, hvad meningen med livet skal være. På den måde er alle siderne forbundne - også i sorgen.

Sorg som livsvilkår

Sorg er ikke et problem, som kan løses, men et livsvilkår for dig, der har mistet, eller snart skal miste, dit barn, og som forælder kan du måske opleve, at sorgen påvirker dig eksistentielt. Nogle forældre søger efter svar på, hvorfor deres barn skulle/snart skal dø, om der er en mening med døden, eller om døden kan skyldes noget, som de har gjort eller tænkt. Som mennesker søger vi svar og vi søger mening, men nogle gange søger vi efter svar, som vi ikke kan få, og det påvirker vores forståelse af livet. For når det ikke længere er en selvfølge, at alting er, som det skal være, og at alting nok skal løse sig, så efterlader det mange med en følelse af meningsløshed. Det kan føles som om, at tilliden til livet, og de gode ting som kan ske, er forsvundet, og det ændrer vores grundfortælling om, hvem vi er som mennesker, og hvad vi havde af forestillinger om og ønsker for vores liv.

Sorg kan være voldsom og hård at være i, og mange har svært ved at finde ud af, hvilket ben de skal stå på. Fordi sorgen er et livsvilkår, som ikke kan fjernes, skal forældre lære sig selv at kende i sorgen. Måske derfor begynder mange at søge efter en ny mening med livet. De får en ny opmærksomhed på de ting, som er vigtige for dem, de sætter nye grænser og deres sociale relationer ændrer sig. På den måde er der mange forældre, som fortæller, at de har ændret sig som mennesker, og nogle føler sig som en anden, end før de mistede.

Sorg som proces

Ser vi teoretisk på sorg, så blev sorg tidligere forstået som faser, som de efterladte skulle igennem. Først når de havde gennemlevet faserne, så kunne de opleve en afslutning på sorgen og på relationen til den afdøde.

I dag ved vi, at det for de fleste ikke giver mening at anskue sorg på den måde. Sorgen har ikke en slutdato - for kærligheden forsvinder jo ikke. I stedet anskues sorg som en proces, hvor den sørgende finder sin egen vej i livet med det nye vilkår, som døden har medbragt. I starten gør sorgen ondt, og den larmer og fylder alt. Men med tiden bliver den ofte mere rolig, og mange beskriver den også som vemodig, varm og kærlig. Den er stadig hos den sørgende, men uden at tankerne hver dag og hele tiden kredser omkring sorgen og savnet. Det er en proces, der kan tage lang tid, og hvor du må forholde dig både til dit barn, og det som du har mistet (din fortid) og til dit ændrede liv (din nutid og fremtiden uden dit barn).

2-procesmodellen

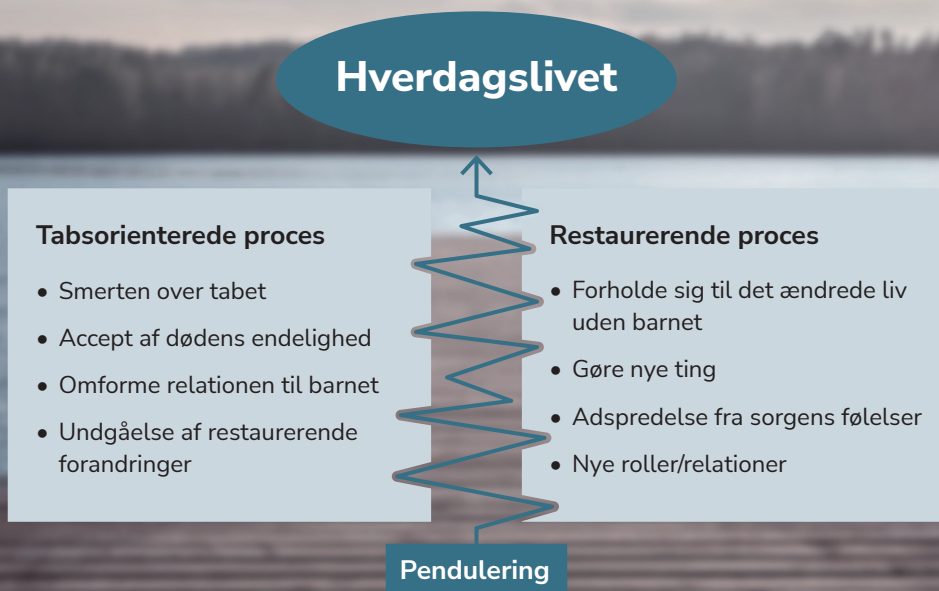
Den mest anerkendte forståelse af sorg er teorien om sorgens to processer: Den tabsorienterede proces, hvor dit fokus er på det barn, som du har mistet, eller snart skal miste, på alt det der var og på minderne, og så den restaurerende proces, hvor dit fokus er på det liv, som er nu og fremadrettet, og på hvad du så vil, kan og skal videre i livet uden dit barn.

Modellen (herunder) viser forældres pendulering imellem de to processer. Nogle gange tænker du måske meget på dit barn, hvad der skete, og at du savner og længes efter

det, der var før døden eller sygdommen. Andre gange tænker du mere på, hvad du vil nu og i fremtiden, hvornår du skal tilbage til arbejde o.lign.

Man kan også sige, at i den ene proces er du optaget af følelserne (den tabsorienterede), og i den anden er du fokuseret på de udfordringer, som du nu står med (den restaurerende).

Begge processer handler om sorgen over at have mistet, eller at skulle miste, og om at forholde sig til det liv, der nu er helt forandret.



Model inspireret af sorgforskerne Margaret Stroebe og Henk Schut samt sorgforsker Mai-Britt Guldin.

Mennesker i sorg svinger ind og ud af de to processer, og kan være i dem i kortere eller længere tid. Det er forskelligt fra person til person, hvornår og hvor længe han/ hun er i en af de to processer, for det er meget individuelt, hvordan mennesker håndterer at miste, eller snart skulle miste, en elsket.

I starten kan det føles som om, at sorgen fylder alt, og at du altid er i en af de to processer. Men med tiden vil du erfare, at der er øjeblikke og perioder, hvor sorgen ikke er nærværende.

Disse tidspunkter giver dig en pause fra sorgens tunge følelser, og de er vigtige.

På sigt vil du formentlig opleve, at den tid, som du tilbringer i de to processer, bliver mindre, og den tid, som du tilbringer uden for dem, er væsentlig længere. Derfor kan det være godt at huske på, at vores kærlighed til et andet menneske ikke afspejles i, hvor meget vi tænker på personen.

Pauser i sorgen

Det er hårdt at være i sorg, og det er vigtigt at give sig selv lov til at tage pauser fra den. At tillade at følelserne kommer og går. Måske vil du også (med tiden) erfare, at du selv kan vælge, hvornår du vil mærke sorgen og være med den, og hvornår du vil give andre ting plads og lade sorgens følelser glide i baggrunden.

Nogle forældre oplever det som en lettelse, at sorgen ikke konstant føles tung, mens andre får dårlig samvittighed over ikke at være med sorgen hele tiden. Men det er både naturligt og sundt at holde pauser

fra sorgen, og det er ikke et udtryk for, at du har glemt dit barn. Det er også helt okay at grine og mærke glæde midt i sorgen.

Sorg og tid

Vi sørger, fordi vi har elsket, og kærligheden ophører ikke, når vores barn – eller en anden elsket – dør. Kærligheden lever videre i os, og den kan vise sig som sorg, længsel, varme, glæde og på mange andre måder. Sorg har nemlig forskellige udtryk, og der er ikke én rigtig måde at sørge på.

Lige når du kommer i sorg, kan den føles intens, smertefuld, uudholdelig og allestedsnærværende, men den kan også føles fraværende og nærmest uvirkelig. Mange forældre beskriver dog, at sorgen over tid føles mere rolig, og at den fylder mindre i hverdagen. Sorgen finder sin plads, og forældrene bliver ikke på samme måde overvældede af sorg, når de tænker på deres barn, og de ting som er sket. Der kan gå timer eller dage, hvor de ikke er kede af det, og de kan tænke på andet end deres barn i længere tid ad gangen.

Hvornår skal du søge professionel hjælp?

Hvis du over tid oplever, at du overvældes af meningsløshed, mangel på initiativ, at du føler dig nedtrykt, eller trækker dig fra sociale sammenhænge og ikke har overskud til dine nærmeste, så kan det være en god idé at kontakte din praktiserende læge. Han/hun vil kunne vurdere, om du udviser tegn på en kompliceret sorgreaktion eller depression.



Krop og sind

Det er helt naturligt, at du oplever fysiske reaktioner, når du er i sorg og i krise. Din krop reagerer på den situation, som du er i og de følelser, som du mærker. For når du er i krise, så påvirkes dit nervesystem. På de dage hvor det gør allermest ondt, så kan det være rart at vide, at du kan gøre noget for at berolige dig selv.

Hvis du oplever fysiske reaktioner på din sorg, så lyt til din krops signaler og tag dem alvorligt. Stop op, observer, lyt og mærk efter, så du kan skabe ro i dit nervesystem. Sørg for at få søvn og for at få spist bare en lille smule flere gange hver dag. Gå en tur eller foretag andre aktiviteter, f.eks. massage eller strækøvelser, der kan hjælpe din krop og dit sind til at slappe af. Dyrk kun den type motion, som giver dig velvære og hvor du ikke presser dig selv. I det hele taget bør du have fokus på egenomsorg, og hvad du kan gøre her og nu for at få det bedre. Foretag dig ting eller aktiviteter, som du holder af. Det kan både være alene og sammen med andre.

De svære følelser

Det er helt naturligt, at du mærker en masse forskellige følelser på én gang, når du har mistet, eller ved, at du snart skal miste, dit barn. Nogle gange er det én specifik følelse, som dominerer, men ofte er der mange forskellige følelser, som fylder på samme tid. Mange forældre oplever, at deres tanker og følelser bliver mildnet, når de siger dem højt, og derfor anbefaler vi, at du rækker ud til dit netværk. Det kan både være en af dine nærmeste eller en professionel, f.eks. en terapeut hos Dansk Center for Familier & Sorg. På de næste sider kan du læse mere om de følelser, der fylder hos mange af de forældre, som vi har terapeutiske samtaler med.

“Vi fik bekræftet, at alt det, vi følte, var okay. At sorgen ikke bare forsvinder. Når vi talte med andre forældre, så var det rart at høre, at de også oplevede at sorgen i perioder stadig fyldte.”

– Far

Ensomhed

Ensomhed og sorg går ofte hånd-i-hånd, for uanset om du er eneforælder eller har en partner, så er sorgen individuel og helt din egen, og du er ene om at mærke dine følelser. Mange forældre isolerer sig. De føler, at der alligevel ikke er nogen, som forstår, hvordan de har det. Men du er ikke alene, og mange finder trøst i at møde andre forældre, som har mistet et barn, netop fordi de ved, hvordan det er, og hvilke svære følelser og tanker som følger med. Det er også en af grundene til, at både vores sorggrupper og sorgseminarer er så efterspurgt. Her får forældrene mulighed for at udveksle erfaringer, og selvom den spejling af følelser, der opstår, ikke kan fjerne ensomheden, så kan den gøre følelsen betydelig mindre. For du er ikke alene.

Chok og uvirkelighedsfølelse

Mange mennesker har ikke oplevet at miste,

eller vide, at de snart skal miste en elsket, særligt ikke deres barn, og det efterlader mange i chok og med en uvirkelighedsfølelse. Det kan være svært at forstå, at det er dit liv, som det handler om, og svært at rumme konsekvenserne af det. Nogle forældre har glæde af at tale med andre om de tanker, som fylder. Det kan være med pårørende, og det kan være via professionelle tilbud, f.eks. gratis terapi hos Dansk Center for Familier & Sorg.

Skyld og skam

Mange forældre oplever skyldfølelse og eftertanker. Har jeg gjort noget forkert? Kunne jeg have gjort noget anderledes? Gjorde jeg, hvad jeg kunne i situationen?

Forældre har et grundlæggende behov for at passe på deres barn, og derfor vender mange forældre skylden indad. De bebrejder sig selv som en reaktion på den afmagt,



som de står med: At deres barn "bare" døde, eller blev erklæret terminal, uden skylden kan placeres. Hvis du mærker skyld, så er det vigtigt at huske på, at det at føle skyld ikke er det samme, som at det er din skyld.

Hvis du har stået i den situation, at du skulle træffe et valg, der afsluttede dit barns liv, så kan følelserne være meget komplekse, og mange forældre kan føle skyld, selvom valget var for barnets og familiens bedste.

Nogle forældre føler, at de ikke har ret til at sørge, hvis de har truffet et valg om at afslutte barnets liv, og her er det vigtigt, at du husker, at sorg er sorg – uanset hvordan du mistede dit barn.

“Det var det sværeste valg overhovedet, for hvem var jeg, at jeg skulle bestemme, om mit barn

skulle leve eller ej? Men samtidig var det også det mest kærlige valg, som vi endte med at træffe, for hendes liv ville have været fuld af smerte og operationer, og det kunne vi ikke bære. Vi forsøgte virkelig at træffe det bedste valg. Men jeg tænker stadig ofte på det.”

– Mor

Forældre, som mister under graviditeten, kan opleve skyld over ikke at føle sig som forældre, eller skam over måske ikke at ville se det lille barn efter fødslen. Forældre, som mister et barn til selvmord eller misbrug, kan måske føle skyld over, at de ikke kunne hjælpe deres barn. De, som mister til sygdom, kan føle skyld over måske ikke at have reageret i tide, og nogle kan skamme sig over, at deres barn døde i en trafikulykke, som barnet måske selv var skyld i.



Skyld er tit tæt forbundet med en følelse af skam. Hvordan taler jeg om mit barn? Nævner jeg det, når andre spørger ind til, hvor mange børn jeg har? Hvis jeg ikke taler om mit barn, er jeg så en dårlig forælder?

Skyld og skam er ofte de følelser, som vi har sværest ved at dele med andre.

Lettelse

Nogle forældre mærker også en lettelse efter barnets død, og den følelse kan være meget skamfuld. Men det er en naturlig reaktion at føle lettelse, hvis du f.eks. har været igennem en lang periode med sygdom. Hvis du føler lettelse, så er det vigtigt, at du husker dig selv på, at det ikke er en lettelse over døden. Det er formentligt en lettelse over, at dit barns lidelse nu er afsluttet, at din hverdag ikke længere er fyldt med angsten for og truslen om at miste, og at du endelig igen kan være der for eventuelt andre søskende.

Apati og opgiveness

Nogle forældre oplever at miste troen på det gode i livet, og for nogle kommer det til udtryk som en opgiveness. Alt kan virke uoverskueligt og farligt, og det kan være svært at turde tage nye skridt og beslutninger om fremtiden. Modløsheden kan fylde meget, og det kan udvikle sig til en apati mod livet og fremtiden, som nu virker både usikker og ligegyldig. Får du det sådan, og mærker du, at det ikke aftager ret hurtigt, så bør du tage kontakt til Dansk Center for Familier & Sorg eller andre, som er specialiseret i sorg. Det er vigtigt at få hjælp, så følelsen ikke sætter sig fast og fører til mere komplicerede reaktioner.

Vrede – mod andre og sig selv

Vrede er også en naturlig sorgreaktion. Vrede er ofte den følelse, som opstår i sorgen, når forældre føler sig fuldstændig magtesløse og frustrerede. Det kan være vrede mod livets uretfærdigheder eller mod omgivelserne og deres måde at håndtere situationen på. Det kan også være en vrede mod barnet, hvis hans/ hendes egne handlinger har ført til døden. Eller forældre kan være vrede på sig selv over ikke at kunne forhindre døden. Kvinder, der mister et barn under graviditeten, kan opleve vrede mod egen krop, fordi den måske ikke kunne bære barnet.

Hvis du oplever vrede, så kan det være godt at huske på, at den ofte er et udtryk for noget andet, f.eks. magtesløshed.

Frygt og angst

Forældre, der har mistet et barn, kan opleve en frygt for at miste igen. Det er jo sket før, og hvad skulle forhindre, at det ikke sker endnu engang. Frygten kan udvikle sig, og nogle oplever en øget opmærksomhed på øvrige børn og/eller partner. De er måske begyndt at tjekke deres vejtrækning i løbet af natten, og de kan blive ramt af panik, hvis deres partner ikke er kommet hjem på det aftalte tidspunkt, eller de bliver utrygge ved at lade de øvrige børn være under andres opsyn.

Det er naturligt at føle angst, og angsten i sig selv er bare en følelse. Den er ikke farlig, og den går over igen, men det kan være både vigtigt og hjælpsomt at dele tankerne med en terapeut hos Dansk Center for Familier & Sorg eller en

anden med speciale i sorg. Du kan ikke flygte fra livet og dine følelser, men du kan spørge dig selv, hvad angsten egentlig handler om? Og det kan det være hjælpsomt at skelne mellem angst og fare. Er der en reel fare på færde, eller er du ramt af utryghed ved livet, efter du har mistet dit barn?

Misundelse, jalousi og uretfærdighedsfølelse

Det er ikke unaturligt, at forældre, der har mistet et barn, mærker misundelse over for andre forældre. Det kan være svært at se på andres billeder af glade børn, at være sammen med venner med børn, se gravide osv. Nogle forældre mærker også en misundelse over, at andre kan gå gennem livet med en ubekymrethed: Børn bliver født, børn lever. Det er en livsopfattelse, som mange forældre, der har mistet, misunder. Dine tanker er helt i orden, for de handler jo ikke om, at du ikke under andre at være lykkelige. De er derimod et udtryk for, at du står midt i en kæmpe sorg, og ville ønske, at du også havde dit barn hos dig.

Kærlighed

Midt i alle de svære følelser er der også den følelse, som sorgen udspringer fra: Kærligheden til det barn, som er så savnet. Og hvor de andre følelser ændrer sig eller helt fordufter over tid, så forsvinder kærligheden ikke.

“De terapeutiske samtaler var rigtig gode for mig. Jeg havde mange følelser og tanker, som jeg skammede mig over, eller ikke turde dele med nogen. Men i vores samtaler blev jeg ikke dømt eller bedømt, og vi talte i stedet om, hvorfor jeg mon følte, som jeg gjorde. På en måde følte jeg mig helt normal igen.”

– Medmor

Uhensigtsmæssige reaktioner

Det er helt naturligt, at mennesker i sorg isolerer sig fra omgangskredsen i en periode eller omvendt har et større behov for at være sammen med andre. Men hvis du over tid ændrer adfærd markant, og trækker dig fra sociale arrangementer, som du tidligere ville have deltaget i, indtager mere alkohol end ellers, spiser mere usundt eller sover meget eller for lidt, så kan det være tegn på uhensigtsmæssige reaktioner, og du bør overveje at tale med en professionel.



Del 3:

Livet i hverdagen efter du har mistet

Del 3: Livet i hverdagen efter du har mistet

Selvom det lige nu kan virke uoverskueligt, så må du på et tidspunkt vende tilbage til hverdagen og de elementer, som den er bygget op omkring. Det er et vigtigt led i at genetablere livet, og for nogle forældre sker det inden for kort tid, for andre vil der gå længere tid.

I denne del kan du læse mere om at forholde sig til den hverdag, der på et tidspunkt melder sin tilbagekomst, og som bl.a. indebærer at genoptage arbejde/studie. For nogle forældre er en ny graviditet også et emne, der fylder, og det kan du også læse mere om her.

Tilbage til arbejde/studie

Der findes ikke noget rigtigt tidspunkt at vende tilbage til arbejdet/studiet på. Sorg er individuel, og mennesker har forskellige behov, men arbejde/studie er en stor del af manges identitet, og det er et sted, som er forbundet med megen selvopfattelse og social kontakt. Derfor er det utrolig vigtigt, at du bliver i stand til at vende tilbage. Men når du lige har mistet, eller snart skal miste, dit barn, så er det svært at mærke dig selv og dine behov, og mange har brug for kortere eller længere tid væk fra arbejde/studie.

Efter noget tid kan det dog være en god idé at begynde at forholde sig til – på et tidspunkt – at skulle genoptage hverdagen.

For nogle er tanken om at vende tilbage helt uoverskuelig, mens andre hilser den velkommen.

“Jeg var så meget i tvivl om, hvornår og hvordan jeg skulle starte på arbejde igen. Jeg frygtede min opstart, men jeg så også frem til at komme lidt væk hjemmefra.”
– Mor

Det kan være svært at gennemskue, hvornår det er rigtigt for dig at vende tilbage, og du bør tage hensyn til disse naturlige sorgreaktioner, når du gør dig dine overvejelser:

Naturlige sorgreaktioner

- Søvnproblemer
- Træthed
- Hukommelsesbesvær
- Svært ved at lære nyt
- Svært ved at holde overblik
- Øget følsomhed af dine sanser

Det er sjældent hverken muligt eller hensigtsmæssigt, at vente med en opstart til alle reaktioner og symptomer er væk, og

Læs mere

På vores hjemmeside finder du vores pjece 'Tilbage til arbejde', som giver konkrete råd og forslag til, hvordan du sammen med din leder kan skabe de bedste forudsætninger for en god tilbagevendende. Pjecen er gratis.

Vores hjemmeside indeholder også informationsmateriale med nyttig viden for din arbejdsgiver og dine kollegaer.



[familierogsorg.dk/praktisk/
tilbage-til-arbejde](https://familierogsorg.dk/praktisk/tilbage-til-arbejde)



selvom du kan have ret til 26 ugers sorgorlov, så er det ikke nødvendigvis en god idé at være væk i så lang tid. Vi ved, at forældre, som kommer godt tilbage til de faste elementer af deres liv som f.eks. arbejde/studie, ofte klarer sig bedre i sorgen på sigt.

En god genstart på arbejdspladsen

Når du skal vende tilbage til dit arbejde, så anbefaler vi, at du taler med din arbejdsgiver om muligheden for at sammensætte et tilpasset forløb, hvor du starter langsomt og roligt op, dvs. færre timer og med mere simple arbejdsopgaver. Har du ret til sorgorlov, så giver den også mulighed for denne type fleksibilitet. Det er vores erfaring, at de forældre, som begynder på nedsat tid og med tilpassende arbejdsopgaver, får en bedre og mere stabil opstart, end de der vender tilbage på fuld tid og/eller med for

store krav. Du bør altså være opmærksom på at gå langsomt frem, så du ikke får presset dig selv for meget.

De forældre, som lykkedes med at blive inden for de nye rammer, oplever hurtigere at få mere overskud.

Dine kollegaer kan også være en støtte for dig. Hvis du er tydelig i dine behov, så opnår du formentlig både en bedre forståelse og hjælp fra dem og fra din leder.

Dansk Center for Familier & Sorg kan støtte og rådgive

Mange forældre er særligt glade for at benytte sig af vores tilbud om terapeutiske samtaler i forbindelse med deres tilbageløb. Her kan du tale om de tanker og bekymringer, som fylder, og du kan få konkrete råd til, hvordan du skal gribe situationen an.

Vi tilbyder også telefonisk rådgivning til din leder og dine kollegaer, hvis de gerne vil vide mere om, hvordan de på bedste vis får dig godt tilbage på arbejdspladsen igen.

Gravid igen

Når du har mistet et barn, så kan tanken om at blive gravid og gå igennem en graviditet være skræmmende. En ny graviditet kan også være livsbekræftende, men frygten for at miste endnu engang fylder formentlig meget.

Under en graviditet er det derfor helt naturligt, hvis du oplever modstridende følelser, som kan være svære at rumme.

“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

“Mine reaktioner, ovenpå 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

Benyt dig af vores tilbud om gratis terapi

Vores terapeutiske samtaler er også til dig, der har et graviditetsønske eller allerede er gravid, efter du har mistet. I samtalerne kan du tale med en terapeut om de tanker, som fylder, og få redskaber til at kontrollere de svære følelser der kan opstå undervejs.

Læs mere

På vores hjemmeside kan du læse mere om, at være gravid efter du har mistet, og her kan du også downloade vores pjece ‘Gravid igen’. Pjecen er gratis.



familierogsorg.dk/praktisk/gravid-igen







Del 4:

Når du lige har mistet – eller snart skal miste – dit barn: Alt det praktiske

Del 4: Når du lige har mistet – eller snart skal miste – dit barn: Alt det praktiske

Det er en enorm sorg at miste sit barn eller at vide, at du snart skal miste ham/hende. Det er en tid med mange følelser og tanker, og selvom det kan virke uoverskueligt midt i sorgen, så er der nogle ting, som du skal tage stilling til og valg, som du skal træffe - både af praktisk og emotionel karakter.

Der skal tages mange beslutninger på kort tid, når du mister dit barn. Det er noget, som de fleste hverken er forberedte på eller ved meget om. Derfor er det vigtigt, at du tager dig tid til at mærke efter, hvad der er rigtigt for dig, hvis du ikke allerede ved det. Husk også på, at nogle beslutninger kan laves om hen ad vejen, især inden begravelsen/bisættelsen har fundet sted, og det er ikke unaturligt, at du den ene dag ønsker at gøre én ting, og den næste dag oplever at skifte mening. Hvis du på et senere tidspunkt bliver ked af de valg, som du har truffet, så er det vigtigt at huske dig selv på, at dine valg gav mening for dig, da du traf dem.

“Der er nogle ting, som jeg i dag gerne ville have gjort anderledes. Men nu tænker jeg også, at havde vi gjort det anderledes, så havde der sikkert været noget andet, som jeg gerne ville have ændret.”

– Medmor

Nogle forældre vil gerne have hjælp fra familie, venner eller bedemanden til mange af de praktiske ting, mens det for andre er

meget meningsfuldt at stå for alting selv. Der er ikke noget, som er rigtigt eller forkert.

I denne del af bogen får du overblik over de ting, som du skal tage stilling til allerede i de første dage efter, at du har mistet dit barn. Listen er lang men ikke nødvendigvis udtømmende, og det kan være overvældende at overskue alting på én gang. Derfor kan det være en god idé at tage tingene i den rækkefølge, som de kommer, og at fokusere på det som er vigtigst her og nu.

Mulighed for tid med dit barn

Inden dit barn bliver begravet/bisat, så lig-ger det i et lighus enten på hospitalet eller ved bedemanden. Der er i udgangspunktet ingen regler for, hvor ofte du kan besøge dit barn. Der er heller ingen regler for, hvor lang tid du kan tilbringe med dit barn.

Uanset barnets alder, så har du mulighed for at få dit barn med hjem for en stund. Nogle hospitaler tilbyder kølelifte til forældre, som har mistet spædbørn, og den giver mulighed for at tage barnet med hjem i nogle timer eller dage.

Har du mistet et større barn, så kan du også gøre en del for at holde dit barn køligt, hvis du vælger at tage ham/hende med hjem. Hospitalspersonalet kan guide dig.

Der er ingen regler for, hvordan dit barn skal transporteres, så længe det foregår sømmeligt.

Navngivning, dåb og nøddåb

Hvis du mister et lille barn, så er der forskellige muligheder og regler for navngivning, dåb og nøddåb.

Dit barn er dødfødt før 22 fulde graviditetsuger

Hvis dit barn er dødfødt 21+6 eller tidligere, så er det juridisk set et foster, og det kan kun indskrives i ministerialbogen, som er det sted, hvor al personregistrering sker, i forbindelse med en begravelse/bisættelse eller velsignelse.

Dit barn er dødfødt efter 22 fulde graviditetsuger

Hvis dit barn er dødfødt 22+0 eller senere, så får det et administrativt CPR-nr., og dit barn bliver registreret i ministerialbogen, som er det sted, hvor al personregistrering sker.

Dødfødte børn kan ikke blive døbt eller navngivet, men du kan give dit barn et kaldenavn. Hvis du ønsker det, så kan barnets kaldenavn blive skrevet ind i ministerialbogen. Hvis dit barn er blevet kirkeligt begravet, så bliver det også skrevet ind i ministerialbogen. Du kan også vælge at lade dit barn velsigne af en præst eller anden religiøs repræsentant.

Dit barn er levendefødt

Hvis dit barn er levendefødt (uanset hvornår i graviditeten), så får dit barn en fødselstest og et CPR-nr. Hvis du vælger at navngive dit barn, så kan du få lavet en personattest. Du kan bestille en personattest på borger.dk, hvor du også kan læse mere om officiel navngivning.

Når du navngiver dit barn, så bliver det registreret i ministerialbogen, som er det sted, hvor al personregistrering sker. Du kan også vælge at lade dit barn velsigne af en præst eller anden religiøs repræsentant.

Nøddåb

Hvis det kan nås, mens barnet er i live, så kan hospitalet arrangere en nøddåb. Det er hospitalspræsten eller jordemoderen, som står for nøddåben. Du kan også vælge at lade præsten velsigne dit barn.

Organdonation

I nogle tilfælde kan organdonation komme på tale, men det sker kun, hvis barnet er erklæret hjernedød. Hvis dit barn er under 18 år, så kan organdonation kun finde sted med samtykke fra den, som har forældremyndigheden. Hvis dit barn er ældre, så kan han/hun selv have truffet beslutning omkring organdonation.

Obduktion

Du har mulighed for at få obduceret dit barn. Som forælder kan tanken om en obduktion være ubehagelig, men den kan i

mange tilfælde give viden om sygdomme og deres karakter. Hvis der er tvivl om dødsårsagen, så kan en obduktion måske give svar. Mange forældre finder tryghed i at få klarhed, og det kan også være relevant viden ift. nulevende og/eller kommende søskende. Du vil normalt blive indkaldt til en lægesamtale om resultaterne fra obduktionen, men der kan gå nogle måneder.

Du har mulighed for at se dit barn efter obduktionen.

Du kan vælge en hel eller delvis obduktion. Ved en delvis obduktion er det kun dele af dit barn, som bliver undersøgt.

En obduktion af dit barn kræver samtykke fra dig, men hvis der er tale om pludselig død f.eks. i hjemmet eller ved en ulykke, så kan politiet kræve, at dit barn bliver obduceret.

Politi

Politiet bliver ofte involveret, hvis et barn dør pludseligt. Eksempelvis i hjemmet. Her har de pligt til at spørge ind til omstændighederne ved barnets død, og som forældre kan det føles meget ubehageligt og mistænkeliggørende. Her er det vigtigt, at du husker, at det handler om lovgivning og at politiets indblanding er ren rutine.

Andre overvejelser

Ud over regler og lovgivning, som du skal forholde dig til, når du har mistet dit barn,

“Det var vigtigt for os at gøre det rigtigt og gøre det hele selv. Det var hårdt, men det var med til, at jeg følte mig som en far, der passede på mit barn.”

– Far





så er der også nogle overvejelser, du som forælder bør gøre dig:

- Er der nogle pårørende, der skal have mulighed for at se dit barn og sige farvel?
- Ønsker du at skabe nogle fysiske minder? Eksempelvis barnets hånd- og/eller fodaftryk eller at få taget billeder.
- Hvordan skal venner og familie informeres om dødsfaldet, og hvem skal inviteres til en eventuel begravelse/bisættelse?

Dit barns ejendele

Det er meget forskelligt, hvad forældre gør med barnets ejendele. For nogle forældre giver det mening at beholde alle eller nogle af barnets ting, og for andre er det for smertefuldt at have dem derhjemme. Derfor er der nogle forældre, der lader alle ejendele stå, som de stod inden de mistede, mens andre vælger at pakke alt eller det meste ned. Andre forældre skaffer sig af med tingene enten ved give dem væk eller kassere dem helt. Måske gemmer de nogle enkelte genstande til sig selv. Det kan også være, at der er venner eller familie, som gerne vil have nogle minder fra dit barn.

Du skal gøre, hvad der føles rigtigt for dig. Det samme gælder tempoet. For nogle forældre føles det rart at forholde sig til barnets ejendele med det samme, mens andre lader der gå måneder eller år, før de er klar til at tage en beslutning om, hvad der skal ske med dem.

Samtaler med hospitalspersonalet

Det kan være svært at huske, hvad der egentlig skete, og hvad der præcist blev sagt i tiden lige efter, du mistede dit barn. Derfor kan det være en god idé at tale forløbet igennem med læger, sygeplejersker eller andet fagpersonale, som var til stede. Mange hospitaler tilbyder en opfølgende samtale efter nogle uger, og her kan du få genfortalt, hvad der skete, hvorfor og hvordan. Det er også en mulighed for dig for at fortælle om din oplevelse og give feedback på situationen til fagpersonalet. I det hele taget kan det være forløsende at tale forløbet igennem med dem, der var en del af det. Det er helt naturligt, hvis du har svært ved at koncentrere dig og svært ved at huske, hvad du får fortalt, når du lige har mistet dit barn. Du (og din eventuelle partner) bør derfor overveje, om det vil være rart at have noget familie eller en ven med til samtalen. En pårørende kan både være en støtte, men han/ hun kan også være et ekstra sæt ører og måske endda skrive ned, hvad der bliver sagt.

Som forælder har du ret til at få udleveret en kopi af dit barns journal. Journalen kan være svær at forstå, hvis du ikke har en lægefaglig baggrund, men du kan bede en fagperson "oversætte" journalen for dig, f.eks. i forbindelse med den opfølgende samtale.

Din praktiserende læge

Din praktiserende læge er den medicinske fagperson, som kender dig og din familie bedst, og for mange forældre kan det være

relevant at tale med ham/hende om, hvordan de har det og hvad de kan have brug for. Det er din praktiserende læge, som kan vurdere, om du har behov for at blive henvist til andre fagpersoner, f.eks. en psykolog, og det er også ham/hende, som kan sygemelde dig, hvis det er nødvendigt. Har du ret til sorgorlov, så behøver du ikke en lægeerklæring. Du kan læse mere om sorgorlov i afsnittet 'Sorgorlov og sygemelding'.

Hvis dit barn er terminalt syg

Hvis dit barn har en alder, hvor han/hun forstår, hvad der skal ske, så kan det være en god idé at tale med dit barn om døden. Det kan også være rart for dit barn at få mulighed for at tale om sine tanker og ønsker, og om hvad han/hun tror, at der sker, når mennesker dør.

Samtale om døden

Den svære samtale om døden er relevant, uanset om du har et religiøst tilhørsforhold eller ej, og mange forældre er efterfølgende glade for, at de turde tage den samtale med deres barn. Du kan overveje, om der skal inviteres en præst eller en anden religiøs repræsentant med til samtalen. De er uddannede til at have samtaler om døden, og han/hun kan være en støtte, når der skal tales om det svære emne. Selv hvis du ikke er religiøs.

Dit barns egne ønsker

Når en person dør, så er der mange praktiske ting, som de efterladte skal tage stilling til. Hvis dit barn har en alder, hvor det giver mening, så kan det være en god



idé at inddrage ham/hende i samtalen om, hvad der skal ske i tiden umiddelbart efter døden. Måske har dit barn sine egne ønsker til begravelse/bisættelse, måske er der en bestemt ejendel af særlig betydning, som han/hun gerne vil give til en bestemt person eller noget helt tredje.

Rollefordeling og forberedelser

Som forælder kan det også være en god idé at have en klar rollefordeling, og klargøre dele af processen inden døden indtræffer. Det kan give en ro hos forældre at vide præcist, hvem der gør hvad, og hvilke ønsker der skal efterleves.

Det kan også være rart at have afklaret nogle praktiske ting, som f.eks. om bedemanden allerede har en barnekiste, hvis dit barn ikke er fuldt udvokset, eller om den først skal bestilles hjem.

Begravelse og bisættelse

Det er dit barns alder, der bestemmer hvilke regler for begravelse/bisættelse, som er gældende.

Dit barn er dødfødt inden 22 fulde graviditetsuger

En del hospitaler tilbyder en ikke-religiøs nedgravning af børn på en kirkegård. Du kan spørge personalet på hospitalet, om det er en mulighed.

Der kan gå en del måneder, før nedgravningen finder sted, men du kan spørge personalet i kapellet, hvor lang tid der går. Her kan du også få oplyst, hvilken kirkegård de benytter sig af, og efter nedgravningen kan du af kirkegårdspersonalet få oplyst, hvilket område af kirkegården dit barn ligger på.

Du kan også vælge at stå for en begravelse/bisættelse selv.

Vær opmærksom på, at du ikke automatisk får en dødsattest, når dit barn er dødfødt 21+6 eller tidligere, men hvis du ønsker at få dit barn udleveret til begravelse/bisættelse, så kan du få en nedgravningsattest.

Du skal også bruge nedgravningsattesten til at søge om begravelseshjælp.

Dit barn er levendefødt inden 22 fulde graviditetsuger, eller født efter 22 fulde graviditetsuger og er under 18 år

Du har pligt til at sørge for en begravelse/bisættelse, hvis du mister et barn, som er født efter 22 fulde graviditetsuger, og inden barnet er fyldt 18 år. Det gælder også, hvis dit barn er født 21+6 eller tidligere, og har vist livstegn efter fødslen. Det er altid en lægefaglig vurdering, om dit barn har vist livstegn. Du er berettiget til begravelses-hjælp.

Hvis dit barn er fyldt 15 år, og hvis dit barn har taget stilling til, om han/hun vil begraves/bisættes, så skal dette ønske efterleves, hvis det er muligt.

“Vi kunne slet ikke overskue det praktiske i forhold til begravelse. Min mor kender mig så godt, at hun vidste, hvordan jeg ville havde det, og hun tog over. Vi traf de store beslutninger, men hun stod for det hele, og det var en kæmpe hjælp.”

– Mor

Dit barn er over 18 år

Hvis dit barn er fyldt 18 år, så er han/hun juridisk set voksen, og dermed gælder de samme regler som for andre voksne. Eventuel begravelseshjælp afhænger af dit barns formue.

Dødsattest, dødsanmeldelse og godkendelsesattest

Uanset dit barns alder, så kræver det en

godkendelsesattest at foretage en begravelse/bisættelse. Men inden du får den, så er der nogle skridt, som du skal igennem.

Først skal du have en dødsattest. Dødsattesten udskrives af en læge, så dødsfaldet kan registreres i dødsårsagsregistret. Med dødsattesten kan du udfylde dødsanmeldelsen. Du kan også lade bedemanden gøre det. Dødsanmeldelsen skal udfyldes senest to dage efter dødsfaldet. Den skal sendes til kirkekontoret eller sognepræsten i det sogn, som dit barn tilhørte. Dette gælder, uanset om barnet var medlem af folkekirken eller ej.

I anmeldelsen skal du oplyse:

- Om dit barn bliver begravet eller bisat.
- Om dit barn var medlem af folkekirken.
- Om en præst står for begravelsen/bisættelsen.
- Dato og tid for begravelsen/bisættelsen.
- Hvor dit barn skal begraves/bisættes.
- Dit barns statsborgerskab.

Når kirkekontoret eller sognepræsten har godkendt dødsanmeldelsen, så modtager du en godkendelsesattest. Først når kirkegården/krematoriet har modtaget godkendelsesattesten, kan begravelsen/kremeringen finde sted.

Når kirkekontoret/sognepræsten modtager dødsanmeldelsen, så bliver bankkonti o. lign automatisk spærret. Du kan få adgang med en skifteretsattest. Læs mere herom i afsnittet 'Skifteret'.

Bedemand

Der er intet krav om, at du skal bruge en bedemand, men en bedemand kan være en stor hjælp til at udføre mange af de praktiske opgaver, og bedemanden kan sikre, at alt forløber efter planen. En bedemand kan stå for alt eller blot nogle udvalgte ting.

Hos bedemanden kan du:

- købe kiste og urne.
- indhente erklæringsformular ved spredning af aske på havet.

Bedemanden kan også hjælpe med at:

- etablere kontakten til kapel, krematorium, præst og kirkegårdskontor samt koordinere mødetidspunkter.
- ordne det formelle papirarbejde, herunder anmeldelsen til begravelsesmyndigheden (dødsanmeldelse), samt indhentning af personlige attester.
- sørge for blomster, indrykke dødsannonce og lave aftale med stenhugger.
- ansøge om begravelseshjælp på dine vegne.

Begravelseshjælp og Sygeforsikring Danmark

Hvis dit barn var under 18 år, så er du berettiget til begravelseshjælp. Det er et fast beløb, som udbetales af Udbetaling Danmark. En bedemand kan hjælpe dig

med at søge om begravelseshjælp eller du kan selv søge elektronisk. Begravelseshjælpen bliver udbetalt til din NemKonto, men hvis bedemanden søger på dine vegne, så udbetales den ofte direkte til ham/hende.

Du skal bruge dødsattest eller nedgravningsattest som dokumentation, hvis dit barn ikke har et CPR-nr.

Du kan læse mere om begravelseshjælp og de gældende satser på borger.dk.

Er du medlem af Sygeforsikring Danmark, så kan du være berettiget til tilskud. Kontakt Sygeforsikring Danmark og hør nærmere på tlf.: 7010 9070.

Tøj til dit barn og ting i kisten

Du har mulighed for vælge, hvilket tøj dit barn skal begraves/bisættes i. Du må gerne selv klæde dit barn på, eller du kan give tøjet til bedemanden, som så står for det.

Mange forældre vælger at lægge nogle ting ned til deres barn, f.eks. en bamse, smykker, billeder, et brev el.lign. Der er ingen regler for, hvad du må give dit barn med, så længe det er let forgængeligt.

Gravsted

Du kan frit vælge den kirkegård, som du foretrækker. Hvis du vælger en kistegrav, så er fredningstiden, dvs. din brugsret til stedet, mindst 20 år. Vælger du en urnegrav, så er den mindst 10 år. Brugsretten kan ofte fornyes, når årene er ved at være gået. Reglerne fastsættes af kirkegårdens vedtægter, ligesom prisen for et gravsted kan variere.

Begravelse/bisættelse med folkekirkelig ceremoni

Præster i den danske folkekirke har ikke pligt til at bistå en begravelse/bisættelse af personer, der ikke er medlem af folkekirken. De fleste præster vil dog gerne begrave/bisætte ikke-døbte børn, hvis det er forældrenes ønske.

Hvis du ønsker en kirkelig ceremoni, så er det almindeligt, at du har én eller flere samtaler med præsten før begravelsen/ bisættelsen, hvor du kan tale med ham/ hende om dine ønsker til ceremonien.

Kun jordpåkastelsen er et fast begravelsesritual i den danske folkekirke. Hvis der er tale om en begravelse, så foregår jordpåkastelsen ude ved graven. Hvis der er tale om en bisættelse, så foregår jordpåkastelsen i kirken.

Begravelse/bisættelse med ikke-folkekirkelig ceremoni

Hvis du tilhører et andet trossamfund end den danske folkekirke, eller hvis du ikke ønsker en folkekirkelig ceremoni, så kan du benytte et kapel.

I kapellet kan du samle pårørende og sammensætte en ceremoni uden præst. Hvis kapellet har kristne symboler, så kan du bede om at få dem tildækket.

Hvis der er tale om en begravelse, så kan du selv nedsænke kisten og kaste den første jord på, eller du kan lade kirkegårdspersonalet gøre det.

Hvis der er tale om en bisættelse, så kan du vælge selv at køre kisten til krematoriet eller lade bedemanden stå for transporten.

Begravelse uden ceremoni

Du må gerne selv transportere kisten til kirkegården. Her vil der typisk være en graver og en kirkegårdsbetjent til stede under kistenedsænkningen, og en bedemand hvis du ønsker det. Du kan selv nedsænke kisten og kaste den første jord på, eller du kan lade kirkegårdspersonalet gøre det.

Kremering

Kremering foregår på et krematorium, og du kan frit vælge det krematorie, som du ønsker at benytte. Hvis du benytter en bedemand, så kan han/hun lave en aftale med et krematorie, og hvis ikke, så skal du selv tage kontakt. Efter bisættelsen kan du vælge selv at køre kisten til krematoriet. Bedemanden kan også stå for transporten. Du eller bedemanden skal sørge for, at krematoriet modtager både en urne og

godkendelsesattesten. Du kan læse mere om godkendelsesattesten i afsnittet 'Dødsattest, dødsanmeldelse og godkendelsesattest'.

Du kan du få oplyst, hvornår kremeringen finder sted, og du må gerne være til stede under kremeringen. Når urnen er klar til afhentning, så bliver der sendt et brev om, at urnen kan hentes. Brevet er din dokumentation for, at du eller bedemanden må få urnen udleveret til urnenedsættelse.

Urnenedsættelse

Du må gerne selv transportere urnen til kirkegården, men du kan også vælge at lade bedemanden hente den.

Du eller bedemanden skal aftale en dato for urnenedsættelsen med kirkegårdspersonalet/kirkekontoret. Du kan selv nedsænke urnen,



eller du kan lade kirkegårdspersonalet gøre det. Hvis urnen skal på en fællesgrav, så kan der gå flere måneder.

Askespredning (maritim begravelse)

Du skal udfylde en erklæring til sognepræsten/kirkekontoret, hvis du ønsker en maritim begravelse. Askespredning skal foregå over åbent vand. Det vil sige over havet, over større fjorde eller bugter. Det er ikke tilladt at sprede asken over en sø.

Du skal selv sørge for askespredningen, og den skal foregå på en måde, der ikke vækker opsigt. Det er ikke tilladt at nedsænke urner med aske i havet.

Skovbegravelsesplads

En skovbegravelsesplads ligger i naturen som en del af en skov. På en skovbegravelsesplads er jorden ikke indviet, og er dermed ikke religiøst betonet. Det er tilladt at lægge en neutral mindesten med navn og dato. Skovbegravelsespladser er kun for urner.

Nedsættelse af urne på privat grund

Du skal søge om tilladelse, hvis du ønsker at nedsætte urnen på privat grund. Der er også en række betingelser, som skal være opfyldt.

Du kan læse mere om betingelserne og proceduren på Kirkeministeriets hjemmeside.



www.km.dk

Skifteret

Hvis du mister et levendefødt barn, så skal skifteretten opgøre boet efter ham/ hende, hvilket betyder, at skifteretten skal opgøre dit barns økonomiske aktiver. Det gælder uanset, om dit barn blot har levet nogle få timer eller har levet i mange år. Økonomiske aktiver kan være beløb på bankkonti, feriepenge som er til gode, børneopsparing m.m.

Når boet er gjort op, så får du en skifteretsattest. Med skifteretsattesten får du råderet over dit barns økonomiske aktiver.

Hvis det er dig, som fremgår af begravelsespapirerne, så bliver du automatisk kontaktet af skifteretten ca. en måned efter dødsfaldet. Her vil du blive indkaldt til et fysisk eller telefonisk møde.

Skifteretten skal bruge forskellige dokumenter, og har du mistet et større barn, så vil der ofte være tale om følgende:

- Dit barns årsopgørelse og forskudsopgørelse.
- Oversigt over bankkonti og eventuel gæld.
- Information om relevante forsikringer.
- Andre dokumenter på ting af værdi, som var ejet af dit barn, f.eks. registreringsskilt på bil.

Hvis du har mistet et større barn

Hvis du har mistet et større barn, så er der nogle praktiske ting, som du ofte skal forholde dig til.



Hvem skal vide besked

- Hvis dit barn havde et fritids- eller fuldtidsarbejde, så skal arbejdsgiver have besked.
- Hvis dit barn har deltaget i fritidsaktiviteter (fodbold, ridning el. lign), så skal det afmeldes.
- Private tilbud som tandlæge eller speciallæge får ikke automatisk besked om dødsfaldet, og de skal informeres.
- Abonnementer, f.eks. dit barns mobilabonnement, skal opsiges.

Sociale medier

Hvis dit barn har anvendt sociale medier, så skal profilerne lukkes. Nogle sociale medier, f.eks. Facebook og Instagram, giver efterladte mulighed for at omdanne kontoen til en mindeside. Når du skal lukke eller omdanne en profil til en mindeside, så skal du kontakte virksomheden bag det sociale medie.

De fleste har en guide, der hjælper dig igennem proceduren. Ofte skal du udfylde en formular og fremsende dokumentation for dødsfaldet, f.eks. dødsattesten, samt dokumentation for din relation til afdøde og dit billed-id. Nogle virksomheder kræver, at dokumentationen er på engelsk.

Det gælder f.eks., hvis du skal lukke en Google-konto.

E-boks

E-boks bliver automatisk lukket, og du kan som forælder få adgang til den ved at udfylde en formular og fremsende relevant dokumentation, herunder skifteretsattesten. Når du får adgang til e-boks, så har du samtidig fuld råderet over de dokumenter, som er knyttet til den.

Forsikring

Måske har dit barn en ulykkesforsikring. Alt efter dødsårsag kan der være en forsikringssum. Kontakt dit forsikringselskab og hør nærmere.

Børne- og ungeydelse

Udbetaling Danmark får automatisk besked om dødsfaldet, og du vil modtage besked om, at børne- og ungeydelsen stopper.

Sorgorlov og sygemelding

Der findes forskellige muligheder for sygemelding og sorgorlov, og de afhænger af dit barns alder.

Dit barn er dødfødt inden 22 fulde graviditetsuger

Hvis dit barn er dødfødt 21+6 eller tidligere, så har du ikke ret til sorgorlov, men du kan sygemeldes med ret til sygedagpenge af egen læge eller en læge på sygehuset.

Som biologisk mor kan du være berettiget til en graviditetsbetinget sygemelding. Læs mere i afsnittet 'Graviditetsbetinget sygemelding'.

Dit barn er levendefødt før 22 fulde graviditetsuger, eller født efter 22 fulde graviditetsuger og er under 18 år

Du har mulighed for 26 ugers sorgorlov, hvis du mister et barn, som er født efter 22 fulde graviditetsuger, og inden barnet er fyldt 18 år. Det gælder også, hvis dit barn er født 21+6 eller tidligere, og har vist livstegn efter fødslen. Det er altid en lægefaglig vurdering, om dit barn har vist livstegn.

Sorgorloven kan ikke gemmes/udskydes. Hvis du efter endt orlov ikke er parat til at genoptage dit arbejde, så kan du efter en lægefaglig vurdering sygemeldes fuldt eller delvist for en periode. Hvis du har mistet et lille barn, så kan du som biologisk mor være berettiget til en graviditetsbetinget sygemelding. Læs mere i afsnittet 'Graviditetsbetinget sygemelding'.

Hvem er berettiget til sorgorlov?

Sorgorloven er for forældre, som er dagpengeberettiget, og det vil sige, at der er en række betingelser, som du skal opfylde. Sorgorlov kræver ikke lægeerklæring.

Du kan læse mere om sorgorloven, rettigheder og pligter på borger.dk



www.borger.dk

Det er Udbetaling Danmark, som tilkender sorgorlov. Hvis du har konkrete spørgsmål, eller brug for vejledning i hvordan du søger om sorgorlov, så kan du kontakte Udbetaling Danmark på tlf.: 7012 8064.

Dit barn er fyldt 18 år

Hvis dit barn er fyldt 18 år, så har du ikke ret til sorgorlov, men du kan sygemeldes med ret til sygedagpenge af egen læge eller en læge på sygehuset.

Graviditetsbetinget sygemelding

Som biologisk mor kan du, på baggrund af en lægefaglig vurdering og uanset hvornår i graviditeten du har mistet, være berettiget til en graviditetsbetinget sygemelding i op til 46 uger efter fødslen. Med denne type sygemelding kan din arbejdsgiver få refusion fra kommunen fra første sygedag (dvs. uden forudgående arbejdsgiverperiode), og som ansat har du samme lovfæstede beskyttelse mod afskedigelse,

som hvis du er sygemeldt i forbindelse med graviditet. Det skal dog fremgå tydeligt af lægeerklæringen, at fraværet har relation til graviditeten/at du har mistet.

Ikke-graviditetsbetinget sygemelding

Hvis du efter endt sorgorlov eller sygemelding ikke er arbejdsdygtig, så er det fortsat en lægefaglig vurdering, der ligger til grund for en yderligere sygemelding og den efterfølgende mulighed for at søge sygedagpenge.

Sider til dine noter og tanker

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Om Dansk Center for Familier & Sorg

I Dansk Center for Familier & Sorg har vi mere end 15 års professionel erfaring med at tilbyde specialiseret hjælp og støtte til familier ramt af sorg.

Vi tilbyder **gratis, specialiseret terapi inden for 48 timer** til alle forældre, som har mistet eller snart skal miste deres barn uanset barnets alder og dødsårsag.

Vi mener, at alle forældre skal have adgang til kvalificeret hjælp, og derfor arbejder vi 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.

Et medlemskab for dig, der har mistet dit barn

Vores medlemskab er for dig, som ønsker at blive del af et fællesskab, og som gerne vil benytte dig af et eller flere af vores netværkstilbud.

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