

**Mundu að sorgin er einstaklingsbundin.
Engir tveir einstaklingar syrgja með
sama hætti.**

Á meðan sumir hafa mikla þörf fyrir að tala um missi sinn, líðan og tilfinningar, jafnvel aftur og aftur, bera aðrir harm sinn að mestu leyti í hljóði. Sumir hafa þörf fyrir að taka upp þráðinn í daglegu lífi, vinnu, námi eða öðru, eins fljótt og hægt er, á meðan aðrir þurfa lengri tíma. Á sama tíma og sumir foreldrar vilja stutta eftir missinn láta reyna á þungun aftur, vilja aðrir bíða lengur.

Treystu því að foreldrarnir rati þá leið sem þeim hentar best.

Ef þú hefur áhyggjur af því að foreldrarnir séu ekki á réttri leið í sorg sinni og séu hugsanlega að takast á við vandamál sem ekki er í þeirra valdi að greiða úr, ræddu þá við þá. Segðu þeim hug þinn og hlustaðu eftir líðan þeirra. Séu áhyggjur þínar á rökum reistar, getur þú leitast við að vera þeim stuðningur og jafnvel aðstoðað þá við að leita sér hjálpar.

Mundu að oft er betra að segja minna heldur en meira. Nærvera er oft dýrmætari en mörg orð. Sem aðstandandi þeirra sem misst hafa barn getur þér fundist erfitt að finna réttu orðin. Það er skiljanlegt og eðlilegt að upplifa vanmátt andspænis sorg og áföllum ástvinna. Talaðu við foreldrana um vanmátt þinn. Segðu að þig skorti orð. Það er betra en að segja of mörg orð sem, þrátt fyrir góðan vilja, kunna að misskiljast og jafnvel særa. Forðastu að gefa góð ráð nema þú sért beðin/n um það. Mundu að orðin sem slík megna ekki að má burt sorgina. Engu að síður getur það dregið úr þeim einmanaleika sem oft fylgir sorginni að foreldrarnir finni að þú sért óhrædd/ur við að reyna að vera í sambandi við þá og reiðubúin/n að hlusta á líðan þeirra og tilfinningar.

Ef þú vilt afla þér frekari upplýsinga um sorg og sorgarviðbrögð og ennfremur ef þú ert órugg/ur um hvernig æskilegast sé fyrir þig að styðja við foreldra í sorg, getur þú fengið aðstoð, leiðbeiningar eða ráðgjöf úr ýmsum áttum og stöðum, t.d. eftirfarandi:

Sjúkrahúsprestar og djákni á LSH
Prestar og djáknar í söfnuðum
Sálfræðingar

www.gleymmerei-styrktarfelag.is
www.sorgarmidstod.is

Ritstjórn og umsjón:
Ingileif Malmberg, sjúkrahúsprestur LSH
Bjarney Hrafnberg, ljósmóðir LSH
Þórunn Pálsdóttir, ljósmóðir LSH
Anna Lísá Björnsdóttir
Prófarkalestur:
Guðmundur F. Magnússon

Umbrot:
Jónas Bergmann Björnsson
Útgefandi:
Gleym mér ei styrktarfélag í samvinnu
við kvennadeild Landspítalans

Prentun:
Prentmet Oddi

Reykjavík 2012
Endurskoðun 2020

 GLEYM MÉR EI

ÞEGAR GLEÐIN BREYTIST Í SORG



Nokkur orð til aðstandenda



Fyrir á árum var missir á barneignarferlinu ekki mikið til umræðu.

Að missa fóstur, jafnvel langt gengið barn á meðgöngu, var yfirleitt talið einkamál móðurinnar, eitthvað sem hún gekk í gegnum og tókst á við í hljóði.

Þrátt fyrir miklar viðhorfsbreytingar og aukinn skilning á þeirri sorg sem fylgir missi á meðgöngu, eiga þó enn margar konur og þeirra makar erfitt með að ræða þessa reynslu sína við vini og aðstandendur, ekki síst þegar um missi snemma á meðgöngu er að ræða.

Þú sem aðstandandi ert e.t.v. örugg/ur um hvernig þú best getur veitt foreldrum í sorg stuðning þinn. Hugsanlega ertu ekki viss um hvort eða hversu mikið þú eigir að heimsækja, hringja eða vera í sambandi við foreldrana. Þú gætir óttast að segja eitthvað rangt, að orð þín yti enn frekar undir þá sorg sem fyrir er.

Orðin sem hér fara á eftir eru ætluð þér/ykkur sem eruð aðstandendur þeirra foreldra sem hafa misst fóstur eða barn á meðgöngu eða í/eftir fæðingu.



Það sem hjálpar:

1. Leitastu við að hlusta fremur en að tala.
2. Viðurkenndu vanmátt þinn.
3. Ef þú kemst klaufalega að orði, biðdu þá afsökunar, það hjálpar.
4. Hafi barnið verið nefnt, notaðu þá nafn þess.
5. Taktu utanum foreldrana. Segðu þeim að þú hugsir til þeirra. Vertu óhrædd/ur við tilfinningar þeirra. Mundu að tárin þeirra eru ekki vegna einhvers sem þú segir eða gerir. Tárin og tilfinningarnar eru eðlilegur hluti sorgarinnar. Leyfðu foreldrunum að gráta. Leyfðu þeim að tala um barnið. Ekki vera hrædd/ur við að nefna barnið. Flestum foreldrum þykir vænt um þegar þau finna að barnið þeirra er ekki gleymt.
6. Þrýstu ekki á foreldra í sorg að fara út á meðal fólks, séu þau ekki tilbúin til þess. Sýndu því skilning treysti foreldrar sér ekki inn í aðstæður þar sem lítil börn eru, t.d. afmæli, skírnarveislur o.fl. Það þýðir þó ekki að foreldrar í sorg séu ekki glaðir fyrir ykkar hönd og barna ykkar.
7. Þjóddu fram aðstoð þína við hagnýta hluti, t.d. hjálp með eldri börn séu þau til staðar, hjálp með heimilið, matseld, þrif o.fl. Vel kann að vera að foreldrarnir afþakki hvers kyns aðstoð. Taktu því ekki persónulega.
8. Verið dugleg að hringja í foreldrana og hafa samband. Þótt vissulega þurfi foreldrarnir tíma fyrir sig og hvort annað er mikilvægt að muna að sorgin getur stuðlað að einangrun. Foreldrar í sorg þurfa oftast á fólkinu sínu að halda, fjölskyldu og vinum. Margir upplifa einsemd í sorginni þar sem vinir og ættingjar kunna að halda sig í fjarlægð af þeirri ástæðu að þeir telja sig oft ekki vita hvernig þeir eigi að bera sig að andspænis þeim sem syrgja.
9. Sendið samúðarkort, blóm og kveðjur svo eitthvað sé nefnt. Sýnið í verki að þið eruð með hugann hjá foreldrunum.
10. Reynið eftir bestu getu að muna eftir mikilvægum dagsetningum. Ekki hika við að spyrja foreldrana hvernig og hvort þau vilja að þið séuð þátttakendur í þeim.

Forðastu að segja:

1. „Barnið er á betri stað“ „barninu var ekki ætlað að lifa“ Fyrir foreldra sem þrá ekkert heitar en barnið sitt, eru orð af þessum toga sjaldnast til huggunar. Þau gera lítið úr sorg þeirra og geta undirstrikað enn frekar þá einsemd sem oft fylgir sorginni eftir missi.
2. „Þið getið eignast annað barn“ Það er eðlilegt að óska foreldrum sem missa barnið sitt þess að þeim auðnist með tímanum að eignast annað barn. Um leið er mikilvægt að muna að þau eru í djúpri sorg vegna þessa barns. Annað barn kemur ekki í stað barnsins sem dó. Orðin hér að ofan eru sjaldnast viðeigandi. Þau kunna að hafa þau áhrif að foreldrum finnst lítið vera gert úr sorg þeirra.
3. „Þetta lagast með tímanum“ Vissulega læra flestir með tímanum að lifa með sorg sinni. Um leið er missir reynsla sem mun ávallt verða hluti af lífi foreldranna og sögu.
4. „Þú ert svo sterk/sterkur, ég gæti ekki gengið í gegnum það að missa barn“ Munum að sorg og áföll eru ekki val, heldur reynsla sem hver og einn verður að takast á við eftir bestu getu.
5. „Þið eigið þó önnur börn“ Vissulega eru börnin það dýrmætasta sem við eigum. Önnur börn verða þó ekki til þess að draga úr sorginni vegna barnsins sem dó. Sorgin þarf alltaf sitt rými og sinn stað.
6. „Sem betur fer þekktir þú ekki barnið. Sem betur fer voru þið ekki gengin lengra“ Munum að hverri einustu meðgöngu fylgja væntingar, vonir og draumar. Þegar fóstur/barn deyr á meðgöngu bregðast þessar sömu væntingar og foreldrar upplifa djúpa sorg. Óháð meðgöngulengd er missir á meðgöngu langoftast sársaukafull reynsla.
7. „Það var nú gott hversu snemma fósturgallinn uppgötvaðist“ Öll viljum við eignast heilbrigð börn. Þegar í ljós kemur á meðgöngu að um alvarlegan fósturgalla er að ræða sem leiðir til þess að foreldrar standa frammi fyrir þeirri ákvörðun að þurfa að binda enda á meðgöngu sína, veldur það ávallt mikilli sorg. Foreldrarnir syrgja þá hvort tveggja í senn; drauminn um heilbrigða barnið sitt og það hvernig komið er fyrir þessu barni.
8. „Hvernig hefur konan þín það?“ Vissulega er það móðirin sem gengur í gegnum meðgöngu og fæðingu. Mundu þó líka eftir föðurnum. Hann er líka í sorg.
9. „Ég veit hvernig þér líður“ Þú getur reynt að setja þig í spor foreldranna og þannig sýnt þeim hluttekningu en þú veist sjaldnast hvernig þeim líður.