



Sammen i sorgen

Dette var 14. gang vi kunne ønske velkommen til seminarhelgen «Å lære å leve med sorgen», ett av LUBs aller viktigste tilbud til foreldre som nylig har mistet barn.

I oktober møtte 70 foreldre opp på Soria Moria hotell i Oslo. Nær 60 var ferske i sin sorg, mens tolv var der som likepersoner med eldre tap i ryggsekken. Over årene er arrangementet blitt formet og slipt til en god kombinasjon av faglig seminar og trygg møteplass. Dette er en helg ingen ønsker å være i målgruppen for, men vi håper det var et godt sted å være for dem som deltok. ●



Knut Andersen, klinisk sosionom og høyskolelektor fra VID, engasjerte med en utradisjonell måte å undervise på. Han involverte deltakerne i samtaler og refleksjoner på kryss og tvers i stadig nye gruppesammensetninger. Bolken «Om å være i dialog med nettverket» fikk 100 % skår fra alle på evalueringsskjemaet!



Charlotte og Phillip Braathen delte åpent og ærlig fra sine erfaringer etter at de mistet datteren Emily (7 måneder) i krybbedød i 2017 i foredraget «Å bygge opp et liv igjen: Hvordan kan sorg arte seg, og hva kan hjelpe?»

Kjell Håkon Norås deltok for første gang som kontaktperson. Han mistet datteren Sofie i 2015.

– Det føles godt at vi som deler vonde erfaringer kan bruke det til noe som er positivt for andre. Det var spesielt fint at så mange pappaer kom bort og snakket med meg i pausene, sier han.



Hvordan synes dere det var å delta?

Minchen og Jan-Erik mistet Jonathan (11 uker) i krybbedød i mai i år.

Minchen: Jeg synes det var veldig tøft å være med, særlig introduksjonen alle hadde om seg selv og hvem de hadde mistet. Vi valgte selv raskt å prøve å få barn igjen, så det var godt å få snakket med andre mødre som har mistet og enten fått nytt barn eller er i gang med prosessen. Å møte andre som faktisk forstår, var viktig for meg, både for å anerkjenne mine følelser og se at andre par har fått det til og har det fint mange år etterpå. Alle rundt oss kommer med velmente råd, men uten tapserfaringen blir det litt tynt. Her kom de velmente rådene fra likesinnede.

Jan-Erik: Jeg skal ærlig si at jeg gikk inn døren med en følelse av at her vil jeg ikke være, men etter litt tid forsto jeg at vi er samlet med et felles mål. Det å få lov til

å være brutalt ærlig og hudløs om egne tanker og følelser og møte forståelse, var veldig godt for meg. Jeg er ikke gal. Phillips foredrag traff meg veldig, jeg kjente meg så godt igjen. Å dele erfaringer med andre fedre var veldig nyttig for meg. Jeg tar også med meg mye fra Knut sitt foredrag. Det ble en bekreftelse på at jeg MÅ tillate meg selv å gå ut av det kalde vannet og prøve å leve et så normalt liv som mulig. Jeg tar også med meg at nettverket kanskje ikke blir som før.

Helgen har fått oss begge til å reflektere over hva som har skjedd og hvordan vi skal leve med sorgen på best mulig måte videre. Vi er veldig glade for at vi valgte å delta, og tror dette er noe mange har stort utbytte av. Man føler seg så rådvill og alene. ●



”

Jeg skal ærlig si at jeg gikk inn døren med en følelse av at her vil jeg ikke være.

Sara Erika og Erik Betten, mistet sitt første barn, Frida, i dødfødsel i slutten av 2022.

Etter at vi mistet Frida har vi kjent på et stort savn og mye sorg. Det var veldig fint å få utvekslet erfaringer og snakket om våre opplevelser. Det var også godt å få snakket om de fysiske reaksjonene som ikke virket helt logiske, men som nesten alle andre hadde kjent på. Det var også litt godt å merke at vi har håndtert situasjonen relativt bra, for vi har jo følt at hele vår verden har rast litt sammen. Her var vi ikke unike. Vi var ikke lenger «det ene paret» som har mistet et barn, og som folk ikke tør å snakke med. Det var godt å reflektere rundt hvordan nettverket kan endre seg. Det ble tydeligere hvem som har stilt opp og hvem som kanskje har skuffet oss mest. På samlingen fikk vi en bekreftelse på at det er normalt, mange føler på skuffelse over sine nærmeste.

Det var sterke inntrykk og mye følelser under minnestunden. Å sitte i

mørket med alle foreldrene og barna som manglet, ble et sårt, sterkt og utrolig godt øyeblikk.

Vi har grått, ledd og delt erfaringer sammen. Det var lagt godt til rette for at det skal være trygt å bli kjent med andre i samme situasjon og der det er greit og godt å snakke om barna vi har mistet.

Vi tar med oss flere ting fra helgen, kanskje spesielt det med å være raus med oss selv. Livet vil aldri bli det samme, målet er ikke at vi skal komme tilbake til «normalen» eller å legge det bak oss. Målet er hvordan vi skal fungere nå i den nye hverdagen, og ta med oss Frida videre. Det er ikke vår jobb å skjerme nettverket, de bør være villig til å tilpasse seg vår situasjon. Etter seminaret har vi satt frem et bilde av Frida i stua som alle besøkende kan se, i stedet for at det skal ligge gjemt i en skuff. ●



”

Vi var ikke lenger «det ene paret» som har mistet et barn, og som folk ikke tør å snakke med.