



Samlet i sorg og kjærlighet

Den siste helgen i oktober møttes nesten 80 foreldre som har mistet barn, på Soria Moria Hotell i Oslo, til LUBs årlige seminar «Å lære å leve med sorgen».

Tekst og foto: LINE SCHRADER OG VILDE VON KROGH

De aller fleste deltakerne var ferske i sin sorg, for dette er en helg for dem har mistet barn de siste par årene. Tretten var frivillige likepersoner som bruker sine dyrekjøpte erfaringer for å støtte dem som kommer etter. I tillegg var seks ansatte i LUB til stede, der halvparten selv har mistet barn. Dette var 15. gang vi kunne ønske velkommen til dette seminaret som ingen ønsker å være i målgruppen for, men som er et av de aller viktigste tilbudene vi gir til dem det gjelder.

I år var helgen støttet med prosjektmidler fra Stiftelsen Dam. ●



Knut Andersen, klinisk sosionom og høyskolelektor fra VID, engasjerte med sin utradisjonelle måte å undervise. Spesielt sterkt var det for mange da alle plasserte seg på rekke etter tiden som hadde gått siden tapet, fra de «ferskeste» på tre-fire måneder til likepersoner og ansatte, helt opp til 15 år.



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



Fødselslege Thorbjørn Brook Steen og LUB-medlem Guro Kvifte Nesheim delte sine erfaringer i en samtale på scenekanten om nytt svangerskap etter å ha mistet barn.



Psykologspesialist Anne Cathrine Ulvik Holten holdt foredraget «Om å leve videre og ta vare på seg selv etter tap; hvordan begrense grubling og bekymring».

Hvordan var det å delta?

Patrick og Nina Kristine mistet sitt andre barn, Sanna, i dødfødsel i mars 2024.

Vi ønsket å delta i hovedsak for å bli kjent med mennesker som hadde lignende erfaringer som oss. Sorgen etter å ha mistet i svangerskapet er veldig ensom og det å kunne kjenne på et fellesskap, var noe vi hadde savnet. Vi meldte oss tidlig inn i LUB etter dødfødselen, men dette var første gang vi var med på et arrangement.

Det var veldig tøft å være med, men også veldig givende. Det å kunne dele historien og sorgen sin med andre som forstår deg med en gang, er godt. Foredragene var interessante, og spesielt foredraget til Charlotte og Philip var tøft å høre, men de ga også et håp om at livet kan bli godt igjen. Vi satte stor pris på samtalene og refleksjonene rundt bordet vårt, vi fikk alle god kontakt og delte

mye med hverandre. Det var også fint at det ble delt opp i mammabord og pappabord. Man sørger ofte forskjellig innad i paret og da var det godt å få snakket med andre som har samme perspektiv som en selv.

Minnestunden på lørdagen var vel det som var tøffest for oss begge, det å se bildene av barna og alle lysene var utrolig sterkt.

Det å være raus med hverandre og hvor vi er i sorgen er noe vi vil ta med oss videre. Vi håper også at vi kan bygge videre på de relasjonene vi fikk med noen av de andre deltakerne. Vi ønsker også å være mer aktive i lokallaget vårt, det gir oss mye å være en del av det fellesskapet. ●



”

Det å være raus med hverandre og hvor vi er i sorgen er noe vi vil ta med oss videre.

Susan Jenseg var med som likeperson på seminarhelgen for sjetten gang. Hun mistet Mille i dødfødsel i 2011.

I 2012 deltok jeg selv som nyrammet på Soria Moria. Jeg husker jeg kjente på takknemlighet over at et slikt arrangement fantes. I møte med likepersoner og historier fra andre som var nyrammet, ga det støtte, håp og mot til å tenke at hverdagen kan bli fin igjen.

Når jeg nå deltar som likeperson, er det med ønske om å kunne gi noe tilbake til LUB og kunne bidra med støtte og håp

til dem som nå er der vi en gang var. Helgens deltakere var modige og raus med hverandre. Det var godt å se hvordan de gjennom helgen ble tryggere på å dele erfaringer og tanker, og jeg er takknemlig for å få være en del av dette. Helgene på Soria Moria gir et pusterom i hverdagen, dager hvor Mille får god plass i samtaler og tanker. ●



”

Jeg ønsker å bidra med støtte og håp.

Ida og Halvard mistet sitt første barn Alma (10 dager) i krybbedød i juni 2023.

Alle som var samlet denne helgen hadde grønske på knærne. Ikke fordi vi hadde vært nede på gresset for å leke med barna våre, men fordi vi har snubla og havnet rett i knestående. Mang en gang har det blitt sagt at livet som småbarnsforeldre er tungt. Jeg tror ikke det var dette de mente, de som sier det. Men vi vet, vi som var samlet i helgen gjennom sorg og kjærlighet.

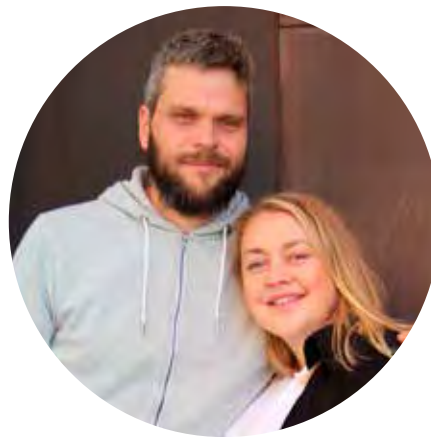
Stillheten som oppstår når et lite barn blir borte, er det mest øredøvende jeg noen gang har opplevd. Jeg mistet Alma, jeg mistet alt, jeg mistet meg selv.

I godt over et år har jeg og mannen min stått i sorgen. Som alle andre foreldre vi møtte denne helgen, så har vi ikke blitt gitt et valg. Ofte har det vært en ensom prosess. Ikke fordi folk ikke har ønsket å være der for oss, men fordi det er umulig å forstå hvordan det er å miste et barn om man ikke har opplevd det selv. Vi har mistet fremtiden. Det var noe samlende i det å møte mennesker som visste, selv om dette er noe vi ikke hadde unnet våre verste fiender.

Vi var veldig usikre på om vi skulle delta. Kunne det bli for trist? For tungt? Vi vet jo med oss selv at vi har hatt det trist og tungt lenge. Men også fint. Det er som ellers i livet, alt har mange lag. Også sorg. Vår sorg har vært fylt til randen av fortvilelse, tomhet og kjærlighet. Skikkelig mye kjærlighet.

Denne helgen var også fylt med kjærlighet. Det opplevdes som helt uslåelig når jeg sa noe til dem jeg delte bord med, og alle nikket. Ikke bare Halvard, som alltid vet og ofte forstår meg. Men alle sammen. Alle visste. Over halvparten av oss som var til stede, var småbarnsforeldre som ikke trengte barnevakt for å reise bort en helg. Selv om dette var en helg for kun voksne.

De samme foreldrene satt blanke i øynene rundt bordene da tåken som hadde ligget tjukt som smør rundt Soria Moria hele helgen, lettet i det vi skulle tilbake til hverdagen. Det ble tent 45 lys på minnestunden for de elskede barna våre. Jeg tror at tåka lettet i det de 45 barna våre blåste ut lysene i minnetreet. ●



Det opplevdes som helt uslåelig når jeg sa noe til dem jeg delte bord med, og alle nikket. Ikke bare Halvard. Men alle sammen. Alle visste.

Amala og Gophy mistet Chella i dødfødsel i april 2024.

Sammen med sjokk og sorg fulgte det også med mange spørsmål da vi mistet vår Chella. Hvordan skulle vi leve videre og hvordan skulle vi jobbe oss gjennom dette sammen? LUB har vært en utrolig fin støtte å få gjennom en så veldig vanskelig periode. Da vi fikk vite om seminaret tenkte vi med en gang at vi måtte melde oss på. Først og fremst på grunn av alle spørsmålene vi hadde. Vi håpet på å lære oss noen verktøy, om oss selv og ikke minst om hverandre. Ikke minst håpet vi på å bli kjent med flere i samme situasjon som oss.

Vi er utrolig takknemlige for at vi fikk være med denne helgen. Vi fikk svar på

veldig mange av våre spørsmål. Vi lærte å kjenne oss selv bedre og ikke minst hverandre som par. Det å se så mange i samme situasjon var trist, men også fint å vite at man ikke er helt alene. Den verste følelsen i tillegg til sorgen er ensomhet. Vi ble kjent med og fikk snakket med så mange fine mennesker.

Helgen var satt opp med interessante temaer, diskusjoner og varierte gruppesammensetninger. Det gjorde at vi fikk våre forventninger oppfylt. Vi som par har fått bedre forståelse for hverandre og kan med stor sikkerhet si at denne helgen var en fordel for oss som foreldre i sorg. ●



Den verste følelsen i tillegg til sorgen er ensomhet.