



LANDSFORENINGEN  
UVENTET BARNEDØD

# Den doble sorgen

Besteforeldres sorg når et barnebarn dør



Dette heftet er skrevet til besteforeldre som har mistet et lite barnebarn. Til tross for at besteforeldre er sterkt berørt, finnes det få tilbud om omsorg og støtte til denne gruppen etterlatte. Er besteforeldre en glemt gruppe etterlatte, og er deres sorg en glemt sorg? I *Landsforeningen uventet barnedød* arbeider vi for at også besteforeldre skal få den støtten og informasjonen de har behov for. *Den doble sorgen* formidler

besteforeldres egne erfaringer og etterlatte foreldres erfaringer med sine foreldre/svigerforeldre. Heftet formidler også generell kunnskap om og erfaring med sorg. Det finnes ingen fasit på hva som er rett å gjøre, men det kan være til hjelp å få økt innsikt i hva andre har opplevd som viktig og støttende i lignende situasjoner. Vi håper å gi impulser til hvordan man kan støtte og hjelpe barn og barnebarn, og samtidig ta vare på seg selv.



Heftet er utgitt av *Landsforeningen uventet barnedød* med midler fra *ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering* og i samarbeid med *Foreningen "Vi som har et barn for lite"*. Tekst ved fagkonsulent Line Schrader og fagsjef Trine Givng Kalstad i samarbeid med en referansegruppe bestående av psykolog og forsker Reidun Ingebretsen, besteforeldrene Gunhild Halvorsli Kvear og Marit Synnøve Lie Hermanrud, og generalsekretær i *Foreningen "Vi som har et barn for lite"* Anne Giertsen. Illustrasjon: Anne Kristin Hagesæther. Produksjon og layout: [www.studiosju.no](http://www.studiosju.no). Desember 2010, opplag 5000.

## Innholdsfortegnelse

En dobbel sorg	5
Besteforeldres ulike tapsopplevelser	7
Tidligere syn på død og sorg – ”å glemme” og ”å skåne”	9
Sorg og sorgreaksjoner	11
Parforhold og sorg	13
Forholdet til omgivelsene	14
Hvordan kan du støtte og hjelpe?	16
Søsken og andre barns sorg	20
Barns sorgreaksjoner	20
Hvordan kan du hjelpe og støtte søsken?	20
Storfamilien	22
Tilbake til hverdagen	23
Omsorgstretthet og utbrenning	23
Hvem kan støtte besteforeldrene?	23
Å finne pusterom og hente krefter	24
Komplisert sorg – når skal profesjonell hjelp kobles inn?	24
Litteratur	25



## En dobbel sorg

Å miste et barnebarn er en ufattelig tragedie. Det er naturstridig at besteforeldre skal overleve sitt eget barnebarn, at ens egne barn skal miste sitt barn før de mister sine foreldre. Generasjonsrekkefølgen blir snudd på hodet.

Som etterlatt bestemor eller bestefar, mormor eller morfar, farmor eller farfar har du en dobbel sorg: både over ditt barnebarn og over det tap ditt eget barn opplever. Det er forferdelig vondt å se sitt eget barn, svigerbarn og kanskje andre barnebarn lide uten å kunne ta bort det vonde.

Mange besteforeldre setter egen sorg på vent. Kanskje har de særlig i starten ikke tanke for andre enn de etterlatte foreldrene? Da er det lett å gå tom for krefter. Man trenger også tid og rom for egen sorg. Det er ingen motsetning mellom å ta vare på deg selv og å støtte andre. Omgivelsene har også lett for raskt å glemme besteforeldrene. Dette kan gjøre det ekstra tungt, og opplevelsen av ensomhet kan være sterk.

Ønsket om å hjelpe sitt etterlatte barn er for mange det aller viktigste. Selv om du ikke kan ta bort det vonde, er det likevel mye du kan gjøre for å hjelpe ditt barn, svigerbarn og eventuelle barnebarn til å leve med tapet. Den viktigste støtten familier som mister barn får, er fra familie og nære venner. Noen etterlatte foreldre og besteforeldre forteller at de har kommet nærmere hverandre etter tragedien, familiebandene kan bli sterkere og viktigere enn noensinne. Samtidig er det ikke uvanlig at konflikter, misforståelser og skuffelser oppstår. Det er lett å bli såret når man er i sorg. Man kan fort trå feil i forsøket på å hjelpe og støtte. Her er det mange usagte forventninger. Med økt innsikt i og kunnskap om sorg kan man lettere være til støtte for sine nærmeste.

*”Jeg kjente ikke på egne behov i begynnelsen, jeg var så opptatt av at datteren min skulle klare å overleve.” (Bestemor)*



*"Du står der og ser på de stolte og forventningsfulle unge foreldrene, gleden i deres øyne når de snakker om dette lille barnet som er i vente – skapt av deres egen ømhet og kjærlighet, de forteller at de leser for den lille – så deres stemmer skal være velkjente når han endelig møter verden. Han er allerede dyrebar før han blir født. Så kommer han – han er vakker, stor og flott, men han puster ikke. Ingen skal få lov til å gi ham all den kjærligheten som nå venter på ham. Min datter måtte føde et dødt barn og hun hadde fått beskjed om dette etter at hun kom inn på fødeavdelingen samme dag, Olivers dag. Den grenseløse sorgen, sårheten over å se de unge knuge deres vakre lille sønn inntil seg, og den meningsløse begravelsen er en ubeskrivelig sterk fysisk smerte. Det var ingenting i veien med ham – ingen fant noe å utsette på hverken ham eller mammaen. Hvorfor må dette skje? Selve livsoppfatningen blir rokket ved og vi går utrolig fattige videre."*

Olivers bestemor

# Besteforeldres ulike tapsopplevelser

## Når barnet døde i mors liv

Når et barn dør i mors liv, har ikke besteforeldre fått mulighet til å bli kjent med barnebarnet. Barnet har ofte ikke fått en egen identitet for andre enn de etterlatte foreldrene. Noen besteforeldre har fått se og kanskje holde det døde barnebarnet. Dette kan bidra til at tapet blir mer virkelig. Foreldrene har mistet et barn uansett når i svangerskapet det skjedde. Det vil være godt for dem om besteforeldrene også anerkjenner barnet som sitt barnebarn. De som ikke fikk muligheten til å se sitt døde barnebarn, eller ikke ønsket det, kan få se bilder av barnet. Det er vanlig at det blir tatt mange bilder, og det er rutine på sykehus å ta bilder og fotavtrykk av dødfødte barn. Noen ønsker ikke å se det dødfødte barnet, og det må omgivelsene respektere.

## Når barnet døde ved fødselen

Når barn dør under fødselen eller like etterpå, kan dødsfallet skje under dramatiske omstendigheter. Det kan da være ekstra vanskelig for både foreldre og besteforeldre å akseptere det som har skjedd. Også her har barnebarnet ofte ikke fått en egen identitet for besteforeldrene, og det å skape minner og ta avskjed kan bli viktig. Hvis barnet ligger i respirator, er det svært tøft å få beskjeden om at livet ikke kan reddes og behandlingen må avsluttes. Foreldre som har fått holde sitt levende barn og være sammen med barnet fram til det døde, om det så bare var for noen minutter eller timer, er i ettertid glade for tiden de fikk med den lille. Noen besteforeldre har også vært sammen med barnet før det døde, eller de var til stede da barnet døde. Dette er forferdelig vondt, samtidig vil de fleste være glade for at de fikk oppleve barnebarnet i live. Det bidrar til at de bedre kan forstå hva de og foreldrene har mistet.

## Når barnet døde etter sykdomsforløp

Når barnebarn dør etter et sykdomsforløp, har besteforeldres prosess med håp, fortvilelse og sorg ofte pågått en stund. Selv tilsynelatende ventede dødsfall kan skje brått og på andre måter enn man regner med. Et barns dødsfall oppleves uansett som et sjokk. Det er stor forskjell på hvordan ulike familiemedlemmer har kunnet støtte hverandre underveis i sykdomsperioden, og hvor mye de har fått anledning til å være sammen. Familiemedlemmer som føler de er forberedt og kjenner hverandres reaksjoner, kan likevel oppleve uventede reaksjoner fra seg selv og andre. En bestemor som hadde greid å være sterk og rolig gjennom barnebarnets lange sykdomsperiode, følte seg både svak og urolig etter dødsfallet. Hun var lei for at hun ikke kunne støtte datteren slik hun ønsket etter dødsfallet, men også en omsorgsfull bestemor kan møte veggen.

## Krybbedød, ulykker og annen uventet barnedød

Når et barnebarn dør plutselig og uventet, er dette et stort sjokk for besteforeldrene. Noen besteforeldre har selv funnet barnebarnet dødt, eller vært til stede da ulykken skjedde. Dette medfører spesielle belastninger. Da kan det være vanskelig å være til umiddelbar hjelp for de etterlatte foreldrene. Det er viktig å gi rom til egen opplevelse og traumatiske erfaringer. Da kan det være godt å ha noen andre å snakke med, slik at en ikke trenger å snakke med foreldrene mer enn det de orker og føler naturlig.

## Forholdet til det døde barnebarnet

Tapsopplevelsen vil også være preget av hvilket forhold besteforeldrene hadde til sitt døde barnebarn. Mange besteforeldre har et nært forhold til barnebarna sine, og har tatt del i stell og barnepass. Man kan føle en sterk omsorg og kjærlighet for det lille barnet. Dersom besteforeldrene aldri fikk mulighet til å bli kjent med barnet, kan sorgen like fullt være stor over alt som ikke ble. Noen vil kanskje ikke kjenne så sterk sorg over barnebarnet de aldri ble kjent med, men kan likevel bli sterkt preget av sine egne barns smerte.

## Tidligere erfaringer med tap og sorg

Tidligere erfaringer med tap og sorg kan virke sterkt inn på hvordan besteforeldre opplever og mestrer tapet. På den ene siden kan besteforeldre som har gjennomlevd tidligere tap, ha bedre forutsetning for å møte det nye tapet. De kan ha en verdifull livserfaring som gjør det lettere å forstå hva egne barn går igjennom og hva som kan hjelpe.

Samtidig kan det være vondt å bli minnet om tidligere tap. Noen ganger kan et tap rippe opp i gamle sorger på måter som blir smertefullt å takle. Det kan være vanskelig å sortere følelser hvis gamle sår blir som nye. Det kan være hjelp i å finne noen å snakke med om både det gamle og nye tapet. Kanskje man i en slik situasjon bør unngå å fortelle de etterlatte foreldrene i detalj om tidligere erfaringer. Deres oppmerksomhet er rimeligvis rettet mot barnet de nylig har mistet.

*”Mamma og pappa har gitt oss den viktigste støtten i sorgen. De har selv vært der, de forstår hva vi trenger.”*  
(Etterlatt mor som tidligere har mistet en søster)



## Tidligere syn på død og sorg – ”å glemme” og ”å skåne”

Besteforeldre tilhører en annen generasjon enn foreldrene. Det kan hende du har en annen oppfatning av hvordan du skal forholde deg til det døde barnet og det å sørge enn de etterlatte foreldrene. Synet på sorg og forholdet til død har vært igjennom stor forandring de siste tiårene. Tidligere var en vanlig oppfatning at man skulle legge tapet bak seg så fort som mulig. Avskjedsritualene var også annerledes. Man skulle ikke se de døde barna, barna skulle glemmes. Etter en tid skulle man heller ikke snakke om det døde barnet, det kunne rippe opp i sorgen. Ved å unngå å snakke om barnet, trodde man at man skånet de etterlatte foreldrene. Eventuelle søsken skulle også skånes og fikk derfor ofte ikke ta del i ritualer, og de fikk lite informasjon om hva som hadde skjedd. I dag er det vanlig at foreldrene

også besteforeldre, søsken og andre nære personer ser og holder den døde, det blir tatt bilder og man tar avskjed. Å snakke om det døde barnet og være åpen om sorgen, er også vanlig. Man opprettholder en relasjon til det døde barnet.

Tidligere ble sorg sett på som noe fastlagt, man skulle gjennom bestemte sorgfaser. Sorgen ble betraktet som tidsavgrenset og sorgarbeidets viktigste oppgave var å løsrive seg fra den døde. Vi har i dag gått bort fra en slik sorgforståelse. Den stemmer ikke med sorgens mangfoldighet og medførte at etterlatte ofte ble møtt med forventninger og krav om hva de ”burde” føle og gjøre, og de fikk derfor ikke riktig hjelp.





# Sorg og sorgreaksjoner

Å sørge over sitt døde barnebarn, og over sitt voksne barns tap, er en sunn og naturlig reaksjon. For mange tar det mye tid og krefter å gjennomleve sorgen. Men det vil ikke bestandig være like vondt. Ethvert menneske reagerer på sin måte, ulikt og i utakt med andre. Man trenger å få uttrykke sin sorg uten å møte krav om å måtte reagere på en bestemt måte. Det kan være mange forskjeller i sorg. Sorg kan oppleves som et krevende arbeid. Det er en myte at tiden leger alle sår. Likevel kan tiden hjelpe. Selv om en vil ha savn og vemod, kan gode minner bli mest fremtredende etter hvert. Selv om en aldri glemmer det døde barnet, kan smertefulle sår gro.

## Den første tiden

Den første tiden preges ofte av uvirkelighet både for foreldre og besteforeldre. Man klarer ikke å fatte hva som har skjedd. Denne første sjokkreaksjonen kan virke beskyttende. Den hjelper til gradvis å ta inn det som har hendt, og mange får ikke de sterke følelsene med en gang. Det kan gå timer, dager eller uker før det går helt opp for deg hva som har skjedd. Mange gråter først etter en tid, andre har ingen tårer. Omgivelsene kan feiloppfatte dette som at de er ”sterke”, eller som at de ikke sørger. Det er viktig å tillate seg selv å reagere på sin måte. Samtidig må du være klar over at foreldrene kan reagere annerledes enn deg selv eller det du forventer.

## Sorgreaksjoner

Etter å ha mistet barn eller barnebarn opplever mange sterk *lengsel*, *tombhet* og *tristhet*. Sorg kan gi utslag i *fysiske plager* som tretthet og smerter. Mange får *problemer med å sove*. De fleste føler seg *slitne* og *utmattet*. Sorg kan være altoppslukende. Mange får *konsentrasjonsvansker* og *hukommelsesproblemer*.

Det kan gjøre det vanskelig å yte fullt på jobb eller å delta i sosiale aktiviteter i perioder. Noen blir sykmeldte i kortere eller lengre perioder. For andre kan det være godt å ha en jobb å gå til, slik at man ikke blir sperret inne med alle tankene. Støtte og forståelse på arbeidsplassen vil gjøre det enklere å være i jobb.

Det er vanlig å *gjenoppleve* det som har skjedd, som det å få dødsbudskapet eller oppleve tiden sammen med det døde barnebarnet. Følelser av *angst* er normale. I sorg kan folk oppleve sterke og ukjente reaksjoner og følelser som kan virke skremmende og ”rare”. Noen føler at en holder på å bli gal. Det er vanlig å føle økt redsel for å miste andre i familien. Noen frykter for at de etterlatte foreldrene vil gå til grunne i sorgen.

Mange foreldre føler *skyld* og bebreider seg selv for at barnet døde. Tanker som ”jeg klarte ikke å føde et levende barn” og ”jeg klarte ikke å ta vare på barnet mitt” er vanlig. Besteforeldre kan også føle sterk skyld dersom de var til stede da barnebarnet brått døde, eller av andre grunner mener de burde forholdt seg annerledes. *Irritabilitet* og *sinne* er også vanlige reaksjoner, noe som oftest går ut over de nærmeste. Man blir mer sårbar og følsom overfor omgivelsene. Mange opplever en endring i verdier.

**Sorg tar tid.** Ofte sørger foreldre lenger enn man forventer. Dette gjelder også mange besteforeldre. Sorgen kan oppleves tyngst en tid etter dødsfallet, når omgivelsene ikke lenger viser så mye oppmerksomhet. Foreldre/besteforeldre kan møte forventninger om at det nå bør gå bedre, samtidig som de selv opplever intens smerte. Kanskje du som besteforelder får de sterke reaksjonene først etter en stund, når du endelig tillater deg å kjenne på egen sorg etter å ha brukt alle

krefter på å holde deg oppe for den etterlatte familien. Mange etterlatte foreldre og besteforeldre forteller at livet kan være tungt i flere år. De fleste opplever at **sorgen går i bølger**, det kan være lette og tunge perioder. Særlig kan merkedager som fødsels- og dødsdato og høytider være tøffe i flere år. Med tiden opplever de

fleste at de ikke går så ofte og så langt ned i kjelleren, og de gode periodene blir lengre. De fleste finner tilbake til en meningsfull hverdag igjen der også gleden har sin plass. Det er likevel vanlig å kjenne savn og vemod over et barn som ikke fikk vokse opp.

*Sorg går ikke over.  
Den tar bare en annen form.  
En sorg ligner på havet.  
Til å begynne med er bølgene veldig krappe.  
Så kommer dønningene,  
men det blir aldri mer havblikk*

Iben Sandemose  
fra *Himmelbrev - dikt til lindring i sorgen*  
Eline L'Abée-Lund 2009

## Parforhold og sorg

*”Han (svigersønnen) har et annet reaksjonsmønster enn Anette (datteren). Anette snakker i vei og gråter, mens Kjell Arne går til fysisk tunge aktiviteter og vil helst sørge alene. Han er ikke så vant til å prate mye om ting, og holder det inni seg. Dette er vondt å se for en svigermor. Jeg prøver å være der for han, og jeg vet han er takknemmelig for det. Han liker best å ta med seg bikkja og gå flere timer i skogen, bli sliten. Vi har snakka om det å ha forskjellig reaksjonsmønster. Hver og en av oss reagerer på forskjellig måte, og det må vi respektere, selv om det noen ganger kan være vondt å forstå. Også vi besteforeldre har kjent på forskjellene oss imellom”. (Bestemor)*

Både som bestemor og bestefar, og som mor og far, har man ulike måter å reagere på og man uttrykker sorg forskjellig. Husk at om du sørger forskjellig fra

partneren din, er ikke den ene måten bedre eller riktigere enn den andre. Det kan være godt å snakke med partneren din om hvilke behov dere har og hvordan dere kan prøve å utnytte forskjellene slik at dere kan bli til støtte for hverandre. Ved at dere vet mer om hverandres reaksjoner, kan dere kanskje også hente krefter til å støtte den etterlatte familien bedre. Alle har behov for å bli sett, selv om sorguttrykkene er forskjellige og ikke alltid så synlige. En etterlatt mor som ergret seg over mannen sin, kunne fortelle: *”Når mannen min forklarte hvorfor det var viktig for han å se på TV, kunne jeg lettere akseptere det. Jeg var jo egentlig litt misunnelig på han, at han klarte å finne noe å koble av med.”*

Se brosjyren *Parforhold og sorg ved tap av barn*, som også er relevant for besteforeldres parforhold.



## Forholdet til omgivelsene

Forholdet til venner og familie forandrer seg ofte når man opplever stor sorg. Noen glir unna, mens andre blir nærmere. Foreldrene sørger som regel mye lenger enn omgivelsene forventer. Noen føler at tiden står stille, mens hverdagen går videre for andre. Foreldrene føler seg ofte ensomme i sorgen fordi de opplever at ingen forstår dem. Dette gjelder også mange besteforeldre. Det er vanlig at det blir vanskelig å finne glede eller mening i de samme aktivitetene og samværformene som tidligere.

*”Det er blitt verre å ta en pils med kameratene; det virker for overfladisk. Hvorfor skal jeg være glad? Har jeg noen grunn til å smile?”* (Bestefar)

Mange blir skuffet over nære venner som ikke viser forståelse eller som kommer med sårende kommentarer. Besteforeldre forteller om hvordan de ofte blir spurt om hvordan det går med de etterlatte foreldrene uten å selv bli spurt om hvordan de har det. Dette skyldes som regel uvitenhet og ubetenksomhet. Folk er ikke klar over hvor tøft besteforeldre har det. Noen synes det er vanskelig å spørre, mange er redde for ”å rippe opp i sorgen” og vet ikke hva de skal si. Besteforeldre forteller også om kommentarer som;

”De er jo så unge, de får sikkert flere barn,” ”Hvis han var syk, var det godt han ikke levde så lenge”. Slike lettvinde kommentarer kan være vanskelige å takle. Selv om folk gjerne vil trøste, får slike forsøk fort motsatt virkning. Det er sårende når det som blir sagt, oppfattes som bagatellisering av tapet og sorgen. Besteforeldre har de samme dilemmaene overfor de sørgende foreldrene: Hva bør vi si og ikke si, gjøre og ikke gjøre? Kanskje er det viktigere å være lydhør enn å si og gjøre ”det riktige”.

En utfordring er hvordan tapet og sorgen får plass i forhold til menneskene som utgjør ditt sosiale nettverk. Dersom venner skal ha mulighet til å forstå hvordan du har det, og til å støtte deg, er det viktig at du selv tar initiativ til å snakke om ditt døde barnebarn og sorgen du går igjennom. Prøv å være tydelig på hvordan du har det, hvordan du reagerer og hva du trenger overfor dem du ønsker å involvere i din sorgprosess.

Etterlatte foreldre og besteforeldres nettverk har ofte behov for mer kunnskap om hvordan de kan være til hjelp og støtte.

Nettverket kan ha utbytte av informasjonsheftet *Plutselige dødsfall – hvordan kan du hjelpe*, mens heftet *Når sorgen rammer en av dine ansatte* er nyttig for arbeidsplassen.



## Hvordan kan du støtte og hjelpe?

*”Dette skulle jeg ha båret for deg”.*

(Bestefar til sin datter)

Mange besteforeldre blir verdifulle støttespillere for de etterlatte foreldrene. Samtidig er dette en oppgave som krever stor tålmodighet og forståelse. Det er en ekstra utfordring når man selv er i sorg. Du kan ikke fjerne smerten, men du kan hjelpe ditt voksne barn og svigerbarn til å finne en måte å leve videre med tapet. Men hva skal til for at dere skal kunne være til hjelp?

Besteforeldre har som regel gode forutsetninger for å kunne bli viktige støttespillere for foreldrene. Samtidig kan en foreldre-barn relasjon og en svigerforeldre-svigerbarn relasjon innebære utfordringer. Det er stor variasjon i besteforeldres kapasitet til å støtte og hjelpe den etterlatte familien. Noen er spreke, mens andre er svekket av alder eller sykdom og har derfor vansker med å stille opp så mye som de skulle ønsket. Enkelte familier sliter med konflikter eller vanskelige forhold. Uansett kan det være viktig å lete etter muligheter til å være til følelsesmessig eller praktisk støtte.

### Åpenhet

*”Jeg er oppdratt til å skjule mine følelser. Jeg tror ikke min datter vet hvor vondt jeg har av henne. Jeg vet ikke hvordan jeg skal fortelle henne det”.*

(Bestefar)

For de fleste foreldre er det viktig å kunne få snakke åpent og direkte om barnet de har mistet, også lenge etter at dødsfallet har skjedd. Behov for å snakke kan variere mye. Det er bra om du kan vise at du ønsker å være der for foreldrene, og at du gjerne lytter til dem. Vær samtidig gjerne ærlig på at dette er vanskelig og at

du er usikker ved for eksempel å si: ”Jeg vet ikke hva jeg skal si. Ordene blir så tomme.” Ofte kan det være bra å spørre direkte om hvordan de vil ha det. Vær imidlertid oppmerksom på at behovene endrer seg. Gjenta gjerne tilbud om å snakke sammen eller andre tilbud om hjelp. Det kan være at foreldrene ønsker å skåne besteforeldrene, og derfor unngår å snakke om tapet og sorgen med dem. For å hindre misforståelser kan det være viktig å si noe om dette og finne fram til en riktig balanse. Åpenhet kan være vanskelig. Ikke se det som et nederlag om du ikke får til den ”gode” samtalen. Det finnes andre måter å vise åpenhet på. En handling, et bilde på veggen, en minnegjenstand som står framme, kan også si mye.

### Å støtte på foreldrenes premisser

Det er viktig å akseptere foreldrenes reaksjoner og hvilken støtte de selv mener de trenger. Det er lett å gå inn i foreldrerollen for sine barn og ta over styringen med det som skjer. Noe kan være til hjelp, men samtidig kan foreldrene oppleve det negativt hvis besteforeldrene blander seg for mye inn, pådytter meninger og ikke respekterer foreldrenes rett til egne valg. Det kan være en vanskelig balansegang mellom å være hjelpsom og ivaretagende og det å blande seg for mye inn. Still gjerne spørsmål som: *Hva kan vi gjøre? Hvordan skal vi gjøre det? Maser vi for mye nå?* Slike spørsmål kan sørge for at støtten blir tilpasset foreldrenes behov og kan redusere egen usikkerhet.



## Å tåle å bli avvist

Det er ikke uvanlig at besteforeldre kan føle seg avvist av de etterlatte foreldrene. Det kan være sårende når velmente forsøk på å hjelpe, blir avvist eller når foreldrene blir såret eller sinte på deg uten at du forstår hvorfor. Det er viktig at du ikke slutter med å tilby din støtte. Husk at sorgen kan gjøre foreldrene irritable og sårbare. De orker ikke alltid å ta i mot hjelp, og klarer kanskje ikke å vise takknemlighet. Avvisning og negative reaksjoner betyr ikke at de ikke har behov for støtte. Kanskje det ikke passet akkurat da. Eller kanskje du må være mer varsom i dine forsøk på å hjelpe, og finne ut hva de faktisk ønsker at du skal gjøre for dem. Tilgi foreldrene om de sårer deg. Aksepter at foreldrene til tider kan virke urimelige og kanskje gjør ting annerledes enn du selv kunne ønske.

De unge søker ofte andre på egen alder for å få støtte og hjelp. Avvisning av besteforeldres forsøk på støtte kan bunne i at de får dekket behovet gjennom andre. Dette betyr ikke at besteforeldre er uviktige, de kan være til hjelp på andre måter.

*”Jeg, som mange andre besteforeldre, har opplevd at man kan snakke forbi hverandre. Bruk av feil ord kan føre til konflikter. Jeg nevnte en gang at jeg syntes det var ”kjekt” å gå på kirkegården. Dette opplevde datteren min som støtende: man kan ikke bruke ordet ”kjekt” om det å gå på kirkegården, mente hun. Jeg hadde også et sterkt behov for å se barnebarnets grav, og arbeids-situasjonen min åpnet for at jeg kunne besøke den hver dag. Men dette ble vanskelig i forhold til datteren min. Hun opplevde at hun, som mor til det døde barnet, kom i et dårligere lys enn bestefar som hadde anledning til å besøke graven hennes daglig – og hvorfor skulle jeg være ”bedre” enn henne?” (Bestefar)*

## Hva er viktig den første tiden?

Besteforeldre kan være til stor støtte den første tiden etter dødsfallet. Kanskje foreldrene trenger hjelp til å kontakte begravelsesbyrå, prest eller helsevesen. Det kan være behov for hjelp til å forberede begravelse, men husk at det er viktig at foreldrene tar sine egne valg. Dette er det siste de kan gjøre for barnet sitt. Noen foreldre opplever det som en støtte å være mye sammen med andre den første tiden, og de kan ha behov for å ha besteforeldre boende hjemme hos seg. Du kan hjelpe til med daglige gjøremål, og med å få rutiner i gang igjen for eventuelle søsken (se også avsnittet ”Søskens sorg”). En bestemor forteller at det viktigste hun kunne gjøre var å ta i mot blomster og svare på telefonen den første tiden.

## Hvordan støtte over tid

Den viktigste støtten fra besteforeldre over tid, er å **være til stede** for den etterlatte familien. Det kan være godt å kunne dele sorgen med de etterlatte foreldrene. Det vil imidlertid være forskjell på hvor mye det er naturlig å dele med dem. Husk at de har sin egen sorg og ikke kan forventes å være hjelpere. Vis at du bryr deg og er glad i dem, og vær tilgjengelig. Aksepter også hvis de ikke ønsker å snakke om tapet. Å være til stede kan også bety å være sammen i stillhet. Ikke si at du forstår hvordan de har det hvis du ikke selv har mistet et barn. Selv om din sorg over barnebarnet er stor, er den også forskjellig. Sorg er personlig, derfor kan det virke uheldig å gi råd. Det du eventuelt selv har opplevd som viktig og riktig i egen sorg behøver ikke å være det for andre. Vis **respekt** for foreldrenes reaksjoner og **tålmodighet** dersom de strever lenge. Vær varsom med å bagatellisere foreldrenes følelser med utsagn som: ”Nå burde du ha kommet over dette”, ”Du har i det minste de andre barna” eller ”Dere kan jo få et nytt barn”. Et barn kan ikke erstattes.

**Praktisk hjelp** kan også være kjærkommen over tid, som hjelp til husarbeid, matlaging og barnepass. Husk å spørre foreldrene først. Å gjøre praktiske ting er ofte bra når man sliter med vonde tanker.

**Vis at du husker på barnebarnet.** Bruk gjerne det døde barnebarnets navn der det er naturlig. Ofte tolkes fraværet av at barnet nevnes som tegn på at det er glemt, og det gjør vondt. Det kan være godt for foreldrene å se at du har bilder av barnebarnet, eller andre minner (tegning, fotavtrykk etc) synlig. Over tid er det særlig viktig at du husker på barnets fødselsdag, dødsdag og andre merkedager. Jul og andre høytider kan være spesielt tunge. Da er det godt å merke at flere husker på barnet. Samtidig er det viktig å ta hensyn til foreldrenes ønsker om markeringer og hvor lenge det er naturlig for dem å minnes viktige datoer i fellesskap med andre familiemedlemmer.

**Stimuler gjerne foreldrene til å delta i sosiale aktiviteter** og være aktive etter hvert. Kanskje kan du be dem med ut på tur, kino eller lignende? Ta gjerne initiativ, men vær forberedt på at de ikke vil eller orker. Si at du forstår at det ikke passer nå, og at du vil spørre igjen senere. Selv om foreldrene ikke viser like mye initiativ tilbake, kan din omtanke gjøre dem godt.

## Utfordringer og vanskeligheter

*”Jeg mistet i en lengre periode helt kontakten med datteren min etter at hun mistet barnet sitt. Jeg forsto ikke hva galt jeg hadde gjort, jeg ønsket jo bare å hjelpe.”* (Bestemor)

Til tross for et godt forhold mellom besteforeldrene og de etterlatte foreldrene, kan det skjære seg når sorgen rammer. Sorgen gjør mange ekstra irritable. Foreldrene kan kjenne seg ”invadert” av besteforeldre som griper for mye inn i livet deres, og kan reagere negativt. Også skuffelse over mangel på støtte eller forståelse fra besteforeldre, kan føre til at de etterlatte foreldrene skyver besteforeldrene unna. Ved å sette ord på hva som er vanskelig i kommunikasjonen, kan noen av vanskelighetene reduseres. Dersom det har blitt vanskelig mellom dere, så bør du forsøke å finne ut om dere har misforstått hverandre.

Det kan være en ekstra utfordring å nå fram til de etterlatte foreldrene for besteforeldre dersom forholdet er vanskelig fra før. Kanskje det er vonde og uløste konflikter, kanskje er det lite kontakt, eller man klarer ikke å snakke godt sammen? Det kan være en utfordring å vise at en bryr seg om andre når en selv er sårbar. Man kan støte på mange ”sårflater” hos hverandre. Det kan likevel være fint å våge å vise at man bryr seg om de etterlatte foreldrene og det døde barnebarnet. En kan for eksempel si: ”Jeg har det så vondt selv, og jeg har så vondt av dere. Jeg vil så gjerne være til stede for dere nå, men jeg vet ikke hvordan...”. Dersom foreldrene ønsker å markere merkedager, kan en for eksempel støtte dem i dette.



# Søsken og andre barns sorg

Det er lett å ville beskytte barn fra det som er vondt, men barn trenger å bli godt informert og inkludert i familiens tapshistorie. Det å støtte barn handler om å ta barnets perspektiv; hva er det barnet faktisk ser og hører, tenker og føler?

## Barns sorgreaksjoner

Små barn (under skolealder) reagerer ikke nødvendigvis på budskapet om at noen er død, men på konsekvensene dødsfallet har for dem i hverdagen. Det at noen andre flytter inn i huset i en periode, eller at mamma eller pappa endrer oppførsel, er store forandringer i et barns liv. Barns sorg handler om deres reaksjoner på og tilpasninger til det som er endret. De må finne måter å håndtere ”nærvær av fraværet” – av at noe ikke lenger er som det var (se også boken *Barn og ungdom som sørger*). Barns reaksjoner varierer i type, intensitet og varighet. Fordi et barn er i utvikling, vil sorgen kunne endre seg og komme sterkere tilbake i perioder når barnet erfarer og forstår mer. Ikke alle barn har imidlertid sterke reaksjoner. Det er ikke nødvendigvis bekymringsfullt om barnet ikke vil snakke om sorgen eller ikke viser noen reaksjoner.

## Hvordan viser barn sorg?

Barn uttrykker sorg gjennom det som allerede er kjent for dem. Barn kan snakke om eller leke viktige hendelser eller følelser. Andre vil tegne eller bære med seg en gjenstand som minner dem om den døde. Noen uttrykker forandringer, uro og sorg gjennom stillhet og kroppsspråk fordi det kjennes for vondt å snakke om det. Å unngå situasjoner som gir smerte er også en måte å mestre sorg på hos barn. Som voksne kan vi fort misforstå barnets adferd og signaler fordi barnet ikke bruker de voksnes språk og uttrykksformer. Barn i sorg trenger lydhøre voksne.

## Kjente reaksjoner

Spennvidden i barns reaksjoner ved dødsfall er svært stor. *Frykt og redsel* er vanlig hos mindre barn, særlig redsel for å bli skilt fra dem de er glad i (separasjonsangst). Barna kan ha *vanskelig for å sove* og kan oppleves klengete. *Sinne og oppmerksomhetskrevede atferd* er også vanlig. De kan oppleve *tristhet, lengsel og savn* eller *skyldfølelse og selvbepreidelser*. Særlig små barn kan tro at ting som skjer, er et resultat av deres tanker, ønsker eller handlinger. Slik ”magisk tenkning” gjør at de kan ta på seg ansvar for dødsfallet. Barn kan være plaget av *gjenopplevelser og fantasier* rundt dødsfallet. Noen blir *mer barnslige* i atferden og får *økt aktivitetsnivå*. Skolebarn kan få vansker med *konsentrasjon og hukommelse*.

## Hvordan kan du støtte og hjelpe søsken?

For etterlatte søsken kan besteforeldre være kjære personer de har tillit til. Besteforeldre kan derfor bli en viktig støtte for de andre barnebarna ved å gi dem spesiell oppmerksomhet og være fysisk til stede om mulig. Når barna har det vondt og er forvirret, trenger de omtanke og nærhet som foreldrene kanskje ikke er i stand til å gi på samme måte som før.

## Åpenhet

Vær åpen og ærlig med barna om det som har skjedd. Ikke bruk ord som ”sovne inn” eller ”reise” for å forklare døden. Dette kan skape unødig engstelse. Informasjon og forklaringer som gis barna må være konkret og relateres til det som er kjent for dem. Ta barns spørsmål på alvor, selv om de kan kjennes hjerteskjærende eller makabre. Vær åpen for barnas invitasjoner til å ha korte samtaler om det som har skjedd. Særlig kan disse komme i situasjoner som minner dem på det som har skjedd eller når fraværet av den døde blir tydelig.

### Å bli inkludert

Barn bør bli tatt med på det som skjer i familien etter dødsfallet. Mange voksne er usikre på hvordan barnet vil ta det og om det vil plage dem senere. La barnet være godt forberedt før de deltar i ritualer og minne-merkinger. Ritualene gjør det som har hendt virkelig og konkret, og barnet får anledning til å minnes og sørge. Det er viktig at barna her får være sammen med noen trygge og nære voksne. Her kan besteforeldre være til verdifull støtte.

### Å opprettholde rutiner

Det er av stor betydning for barn at hverdagens rutiner opprettholdes. Besteforeldre kan bidra med matlaging, lekselesing, levering og henting i barnehage og skole, kjøring til fritidsaktiviteter og til venner. Et stabilt miljø skaper trygghet og forutsigbarhet for barna.

### Å gi nærhet og vise forståelse

Barn i sorg trenger mye nærhet. Vær til stede og vis at du har tid til dem. Barn er opptatt av at de rundt dem skal forstå hvordan de har det. Vis forståelse og respekt for deres måter å være på i sorg og glede.

### Å gi rom for glede i hverdagen

Sorgens intensitet varierer, og barn trenger også gode og morsomme opplevelser i en sorgperiode. Gjør gjerne hyggelige ting sammen med barna som for eksempel å gå på kino, gå turer eller spille et spill. La barna få vise glede. Delta gjerne i lek, for mindre barn er lek en viktig måte å bearbeide sorg på.

### Å snakke om det

Større barn kan være redde for å snakke med foreldrene fordi foreldrene da blir enda tristere. Besteforeldre kan her være gode samtalepartnere. Å ”snakke om det”

dreier seg ikke bare om ord. Å skrive, se på bilder, tenne lys, gå på graven, minnes gjennom gjenstander eller lage noe er også ”å snakke om” barnets sorg. Dette kan være gode måter du kan minnes den døde sammen med barnebarnet. Det kan også være fint å lese sammen med barna. Bøker og fortellinger kan åpne for spørsmål og samtaler.

### Å avlaste uten å ta barna lenge vekk fra foreldrene

Barn blir ofte redde for å miste andre i familien sin. Derfor kan det være skremmende å bli tatt vekk fra foreldrene i lengre perioder, særlig i starten når alt er nytt, usikkert og ukjent. Dette betyr ikke at barna (og deres foreldre) ikke har godt av å få pauser fra hverandre og hjemmet sitt der sorgen dominerer.

Les mer om barns sorg i heftene *Små barns sorg*, *Skolebarn og sorg* og *Ungdom og sorg*.

### Frykt for å passe barnebarn

Noen besteforeldre opplever en sterk frykt for at andre barnebarn også skal dø i ulykker, krybbedød, av hjerte-feil eller andre årsaker. Dette gjør at noen synes det er vanskelig å være alene med andre barnebarn. Dersom du har det slik, kan du fortelle foreldrene om dette og be om pause som barnevakt en periode. Alternative løsninger kan være å alliere deg med andre voksne eller være sammen med barnebarn i kortere perioder.

*”Vi kjenner til mange besteforeldre som ikke tør sitte barnevakt lenger. Men vi strever oss igjennom det. Det pleier å bli en barnevakt der vi ofte springer inn for å sjekke at alt er i orden. Selv om det er vanskelig, har vi bestemt oss for å klare det.”*

(Bestefar)

# Storfamilien

*”Selv om jeg har lyst å hjelpe Gro (datter som har mistet barnet sitt) 110 prosent, så har jeg også en datter til som jeg prøver å hjelpe, og det er ikke alltid lett å balansere. Dessuten har jeg tre andre barnebarn, og jeg ønsker selvfølgelig å være bestefar for alle.”*  
(Bestefar)

Besteforeldre har ofte flere barn og barnebarn å ta hensyn til. Hele storfamilien er rammet av det som har skjedd, og vil i større eller mindre grad være preget. Storfamilien kan bli til uvurderlig støtte for hverandre i den vanskelige tiden. Men kommunikasjonen er vanskelig. Det er mange hensyn å ta. Kanskje har man andre barn som er gravide eller er småbarnsforeldre og er redd for at de skal bli engstelige eller ta det ille opp om man snakker om det døde barnet. Frykt og usikkerhet kan føre til at omgangen med de etterlatte foreldrene blir stiv og unaturlig. Hele familieforholdet endrer seg. Det kan være en vanskelig balansegang å finne ut hva en kan si til hvem og når. Det blir både spørsmål om egen sårbarhet og å lete etter mulige ”åpninger” hos andre. Hvis du klarer å finne de rette anledningene, kan det hjelpe å sette ord på det som er blitt rart og vanskelig overfor dem det gjelder. Spør gjerne foreldrene hvordan de ønsker at familien skal forholde seg til dem og ivareta minner om det døde barnet.

## De andre besteforeldrene

Husk at dere ikke er alene om å være besteforeldre som sørger. Foreldrene til ditt svigerbarn er også rammet, og kjenner sannsynligvis på mange av de samme følelsene og vanskelighetene som deg. Selv om dere ikke kjenner hverandre godt fra før kan det, etter en slik hendelse, være godt å snakke med de andre besteforeldrene. Dette vil også kunne bidra til bedre støtte rundt de etterlatte

foreldrene. Som ulike foreldre med ulike familietradisjoner kan dere kanskje bidra på ulike måter? Det viktigste er å finne ut hva en selv kan bidra med.

## Nyfamilien

Det finnes mange familiekonstellasjoner som det kan være ekstra utfordrende å forholde seg til i sorgen. Noen besteforeldre er skilt og lever kanskje sammen med en ny partner. I en slik situasjon kan partneren noen ganger være sterkt berørt og andre ganger stå mer på utsiden. I den nye situasjonen opplever noen det naturlig å ha kontakt med sin ekspartner igjen, med de utfordringene det kan innebære. Kanskje er det stebarnebarn eller svigerbarn som ikke lenger bor sammen med ditt døde barnebarns far/mor. Dette kan skape kompliserte forhold ved sorg, og du må kjenne etter hva som er naturlig for deg når det gjelder kontakt og samtaler. Alle involverte familiemedlemmer kan imidlertid trenge lydhørhet fra noen.



## Tilbake til hverdagen

Det er ikke uvanlig at besteforeldre nesten sliter seg ut i sine forsøk på å stille opp for de etterlatte foreldrene og hele familien sin. Hvis en bare står på og ikke tar hensyn til egen sorg i den første tiden, kan noen oppleve at sorgen kommer med full tyngde etter en tid. En sa det slik: *”Nå er det endelig bestemors tur til å sørge.”* Hun trengte litt ro og omsorg for egen del. I perioder kan det være naturlig å ha hovedfokus på den etterlatte familien. Dette kan også kjennes godt for en selv. Likevel er det viktig at du som bestemor eller bestefar over tid finner en balanse mellom å stille opp for foreldrene og eventuelle søsken, og å ta vare på deg selv.

### Omsorgstretthet og utbrenning

*”Jeg følte meg som et bilbatteri som sakte, men sikkert gikk mot full utlading for så til slutt å ikke starte igjen.”* (Bestemor)

Det er ikke uvanlig at besteforeldre utvikler såkalt ”omsorgstretthet” som resultat av å gi omsorg og støtte til den etterlatte familien. Å bli utbrent er den meste ekstreme formen for omsorgstretthet. Vi hører om utbrente besteforeldre som til slutt må søke profesjonell hjelp. Vanligvis ses en del tegn og faresignaler før man blir utbrent. Man går fra involvering til overinvolvering, og deretter fra omsorgstretthet til utbrenthet. Personer som er preget av omsorgstretthet, vil ha en lavere frustrasjonsterskel. Man vil også kunne ha vansker med å sette grenser for eget engasjement. Den som holder på å bli utbrent, føler seg svært trøtt og utilstrekkelig. Utbrenthet kjennetegnes av emosjonell utmattelse, ekstrem trøtthet, tomhet og opplevelse av meningsløshet. Man står i fare for overinvolvering dersom man har lite tilgang på tilbakemeldinger fra andre. Dersom man står alene som støtteperson over tid

og ikke har noen å drøfte situasjonen med, øker også faren for utbrenning. (Se også boken *Sosial nettverksstøtte ved brå død*).

### Hvem kan støtte besteforeldrene?

Besteforeldre trenger også å snakke med noen som kan lytte og vise omsorg og forståelse, noen som ikke er de rammede foreldrene. Kanskje kan det være andre i familien eller vennekretsen det er naturlig å snakke med, eller gjøre hyggelig ting sammen med? Andre besteforeldre som har vært i samme situasjon, kan være gode samtalepartnere og gi viktig støtte og forståelse.

*”Det verste med å være besteforeldre i vår situasjon er at du alltid har dårlig samvittighet. Slike ting kan en bare diskutere med erfarne besteforeldre.”* (Bestemor)

Det er også viktig at besteforeldre blir sett og støttet i sin rolle som støtteperson for den etterlatte familien. Familie og venner som står rundt de etterlatte, kan støtte hverandre gjennom å dele tanker, opplevelser og inntrykk. Det kan være viktig å ta pauser fra hjelpe-rollen innimellom. Snakk med de andre om hvordan dere kan støtte og avlaste hverandre som hjelpere. Kanskje er det ulike ting dere er gode på, slik at noen tar seg av den praktiske støtten, mens andre stiller mer opp til samtale og nærvær. I noen familier er det naturlig å sette opp en plan for hvem som skal ha hovedansvaret for å holde kontakt med den etterlatte familien til ulike tider framover. Dette må skje i samsvar med de etterlatte foreldrenes behov. Slik kan dere bytte om på å ha ”vakt” og få pauser til å hente dere inn igjen. Den støtten du får fra familie-medlemmer, venner og eventuelt andre i nettverket, vil ofte være tilstrekkelig. Men noen kan ha ønske om og utbytte av å diskutere med fagfolk, som for eksempel en psykolog.

## Å finne pusterom og hente krefter

Å være i sorg kan være utmattende. Man kan ha lite lyst og overskudd til å delta i sosialt liv, arbeid og å være i fysisk aktivitet. Å være mer aktiv og deltakende, kan hjelpe deg til ikke å bli stengt inne med vanskelige tanker. Man trenger pusterom i sorgen. Å gå turer eller være i annen fysisk aktivitet gir mer energi og krefter, reduserer spenninger i kroppen og bidrar til bedre søvn. Kanskje du i starten må presse deg litt for å gjøre ting du tidligere satte pris på? Selv om et tap krever mye av ens oppmerksomhet, kan en trenge å delta i sammenhenger der en får bekreftelse på andre sider ved seg selv.

## Personlig endring og vekst

*”Noen ganger tenker jeg: Har vi virkelig opplevd å miste et barnebarn? Har vi klart å komme oss gjennom dette her? Har vi opplevd å se datteren vår gå oppreist etterpå? Vi fant en styrke vi ikke ante var der. Hendelsen har forandret livet mitt. Jeg skiller fort ut hva som er viktig å bry seg om eller ikke. Livet har gjort noe med oss. Livet er det viktigste vi har.”*  
(Bestemor)

Eksempelet over viser at opplevelser som en for alt i verden skulle ha unngått, likevel kan bidra til vekst og modning ved at en forstår mer og får et nytt syn på hva som er viktig i livet. Det kan skape et nytt alvor, men også livsintensitet og livsglede. Dette er erfaringer som kan komme i etterkant av store tap i livet, selv om det virker helt usannsynlig når en er midt i en dyp sorg.

## Komplisert sorg – når skal profesjonell hjelp kobles inn?

Om du ser at foreldrene sliter lenge uten å få hjelp, kan du kanskje motivere dem til å oppsøke faglig hjelp. Det kan gjelde dersom sorgreaksjonene fortsetter like intenst utover de første månedene, at de øker i stedet for å avta og blir hemmende i hverdagen. Andre faresignaler kan være at man ikke fungerer i arbeid eller fritid, og isolerer seg fra omgivelsene. Dersom familien strever med konflikter, kan rådgivning fra f.eks. familievernkontor være nyttig. Disse faresignalene kan du også være oppmerksom når det gjelder deg selv. Du skal ikke behøve å bære all din smerte alene.

## Landsforeningen uventet barnedød (LUB)

Gjennom LUB kan du få kontakt med andre beste-foreldre som har mistet barnebarn, og som ønsker å bruke sin dyrekjøpte erfaring for å støtte andre. De er såkalte “kontaktpersoner” i LUB, noe som innebærer at de har gjennomført kurs i sorgstøtte. Ta kontakt med LUB, tlf: 22 54 52 00 / e-post: [post@lub.no](mailto:post@lub.no).

*”Da jeg følte meg trygg på min egen sorg, meldte jeg meg inn i LUB og ble senere kontaktperson. Jeg håpet at min erfaring kunne være til trøst og hjelp for andre besteforeldre”.*  
(Bestemor og kontaktperson i LUB)



# Litteratur

*Handbook of bereavement research and practice.*  
Margaret S. Stroebe, Robert O. Hansson, Henk Schut  
og Wolfgang Stroebe. American Psychological  
Association, 2008.

*Sosial nettverkstøtte ved brå død.* Kari Dyregrov og  
Atle Dyregrov. Fagbokforlaget, 2007.

*Barn og ungdom som sørger.* Kari Bugge og  
Eline Grelland Røkholt. Fagbokforlaget, 2009.

## **Brosjyrer og informasjonsmateriell fra Landsforeningen uventet barnedød:**

*Gravferdsveiledning – for foreldre som har mistet et lite  
barn* (også tilgjengelig digitalt på engelsk)

*Landsforeningen uventet barnedød  
– en presentasjon*

*Nytt svangerskap ved tap av barn*

*Når et lite barn dør – i mors liv, ved fødselen  
eller i sine første leveår*  
(også tilgjengelig digitalt på engelsk)  
*Når barnet dør – en brosjyre for helsestasjonen*

*Når sorgen rammer en av dine ansatte*

*Parforhold og sorg ved tap av barn*  
(også tilgjengelig på engelsk)

*Plutselige dødsfall – hvordan kan du hjelpe?*

*Små barns sorg  
– informasjon og veiledning til foreldre*

*Skolebarn og sorg*

*Ungdom og sorg*

*DVD: Samtale om sorg ved tap av barn*

Se også [www.lub.no](http://www.lub.no) og [www.etbarnforlite.no](http://www.etbarnforlite.no)  
for en oppdatert oversikt over brosjyrer og litteratur.



### Den sørgende

*jeg  
spør ikke  
hvorfor*

*det stjeler  
kreftene  
og fører meg  
dypere inn i  
mørket*

*jeg  
hvisker  
et hvordan  
og ber om  
å bli ledet  
på den smertefulle  
veien  
mot lyset*

Tove Houck  
fra *I den ordløse time*,  
Lunde Forlag 2002



Dette heftet er skrevet til besteforeldre som har mistet et lite barnebarn. Som etterlatt bestemor eller bestefar, mormor eller morfar, farmor eller farfar har man ofte en dobbel sorg: både over sitt barnebarn og over sitt eget barns smertefulle tap. Det er forferdelig vondt å se sitt barn, svigerbarn og kanskje andre barnebarn lide uten å kunne ta bort det vonde.

Med dette heftet håper vi å gi impulser til hvordan besteforeldre kan støtte og hjelpe etterlatte barn og barnebarn, og samtidig ta egen sorg på alvor.



LANDSFORENINGEN  
UVENTET BARNEDØD

Ole Fladagersgate 1A, 0353 Oslo  
Tlf: 22 54 52 00. Faks: 22 54 52 01  
post@lub.no - www.lub.no

ISBN 978-82-91154-23-7