

Den doble sorgen

Som bestemor og bestefar står du i rad to når et barnebarn dør. Men du kan ikke bære på «den doble sorgen» uten noen å snakke med.

Marit Lie Hermanrud vet hva det er å oppleve en dobbel sorg. Hun har mistet to barnebarn. Den første døde for åtte år siden. Han ble bare en time gammel. For et år siden mistet hun sitt andre barnebarn, som fikk leve kun i halvannet år.

– Når folk spør hvor mange barnebarn jeg har, svarer jeg fem, men at to dessverre er døde. Du blir aldri samme person som du var etter å ha opplevd slike tap. Å miste et barnebarn er en ufattelig tragedie. Som besteforeldre har du en dobbel sorg: både over ditt barnebarn og over det vonde tapet ditt eget barn opplever. Din egen sorg blir ofte satt på vent.

Ut fra erkjennelsen av at også besteforeldre trenger tid og rom for egen sorg, har Marit Lie Hermanrud engasjert seg i Landsforeningen uventet barnedød (LUB). Der har hun de siste seks årene vært besteforeldrekontakt, som én av seks i landet.

– Da jeg følte meg trygg nok på min egen sorg, meldte jeg meg inn i foreningen. Jeg håper at min erfaring kan være til trøst og hjelp for andre besteforeldre, sier hun.

Marit Lie Hermanrud har medvirket til å lage et eget hefte om besteforeldres sorg når et barnebarn dør, og hun har hatt flere foredrag om temaet rundt omkring i landet.

Dessuten stiller hun opp for andre besteforeldre, både som telefonkontakt og ved personlige møter. Slik kontakt formidles gjennom LUB.

– Det er viktig å vite at det er hjelp og støtte å få. Landsforeningen uventet barnedød (tidligere krybbedødforeningen) er der for foreldre, besteforeldre og familie ellers.

Lie Hermanrud bruker uttrykket «å stå i rad nummer to» når et barnebarn dør.

– Vi er der først og fremst for barna våre, og gjør alt for å være sterke for de som har mistet det kjæreste de eier. Det smarter å se at de har det så vondt, og du kan føle på maktesløshet og tomhet. Men uansett hvor trist det er, kan ikke vi besteforeldre gå inn og overta alt. Det er ingen motsetning mellom å



LANDSFORENINGEN UVENTET BARNEDØD: Marit Lie Hermanrud fra Lillehammer er en av seks besteforeldrekontakter.

ta vare på seg selv og støtte andre. Mange besteforeldre vet ikke hvordan de skal forholde seg, og opplever situasjonen som svært vanskelig. De får ikke bearbeidet sin egen sorg, og kan erfare at mange glemmer at også besteforeldre sørger.

– Jeg opplever selv at folk spør om hvordan det går med barna mine, men ikke om hvordan det går med meg. Det er det mange besteforeldre som kjenner seg igjen i. Etter et sånt tap, endrer også omgangskretsen seg. Du finner ut hvem som står deg nær og ikke.

Det er lett å bli såret når man er i sorg. Derfor er Lie Hermanruds viktigste råd: Vær en god lytter!

– Det verste du hører når du er i en sorgprosess som dette, er folk som sier: «Jeg kan tenke meg hvordan du har det». Ingen, med mindre de har opplevd det samme selv, vet hvordan du har det, fastslår Lie Hermanrud. Nettopp derfor mener hun det er så viktig å kunne få snakke med mennesker i samme situasjon, selv om det er vanskelig.

Hun råder besteforeldre til klart og tydelig å signalisere at de er der for barna sine, men tenke seg om to gan-

ger før de sier noe.

– Den minste ting kan bli tolket feil. Ber barna om råd, skal de få det. Men det må komme fra dem selv. Det viktigste er å snakke sammen, og prøve å få til en god dialog. Sitt i rad nummer to og vent til du blir spurt!

«De er så unge, de får sikkert flere barn». «Hvis han var syk, var det godt han ikke levde så lenge». Dette er kommentarer Marit Lie Hermanrud ikke vil høre.

– De kan være ment som trøst, men virker ofte sårende og får motsatt virkning ved at de oppfattes som bagatelisering av tapet og sorgen.

Vi er inne på forholdet til omgivelsene. Hvordan skal vi som står utenfor nærme oss dem som sørger?

– Det er mange der ute som ikke vet hva de skal si. Det verste som kan skje er fortelsen; at ingen snakker om det som har skjedd, understreker besteforeldrekontakten, som er utdannet sykepleier.

Hennes råd er at vi rett og slett spør: Hvordan går det med deg? Jeg kan overhodet ikke forestille meg hvordan du har det, men jeg vil vite hvordan det går.

Det finnes altså hjelp å få, også for de på rad nummer to.

– Landsforeningen uventet barnedød gjør en kjempejobb både med forskning, forebygging og sorgstøtte. Det er så viktig at også besteforeldrene blir sett, understreker Lie Hermanrud.

Med sin jobb som besteforeldrekontakt håper hun å gi impulser til hvordan man kan støtte og hjelpe barn og barnebarn og samtidig ta vare på seg selv.

– 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 liknende situasjoner. Det å bare være der for dem som har mistet noen er så utrolig viktig. Du trenger ikke å si noe. Vær en god lytter og gi en god klem. Så lite kan bety så mye, sier Lie Hermanrud, og deler et sitat hun er glad i med GDs lesere:

... og plutselig en dag kommer noen inn i livet ditt og etterlater seg små, lette fotavtrykk over hele ditt hjerte. Og du vil aldri bli den samme igjen.

FAKTA:

■ Gjennom Landsforeningen uventet barnedød kan du få kontakt med andre besteforeldre.

■ Kontaktpersonene har gjennomgått kurs i sorgstøtte.