

Begravningen

Du har möjlighet att träffa ditt barn flera gånger innan det är dags för begravningen. Det är du som bestämmer vem som ska utföra ritualen, och om det ska vara en kyrklig eller borgerlig ceremoni. Du kan klä barnet i egna kläder och lägga minnessaker i kistan. Ett syskon kan lägga ner en gåva eller teckning. Du kan som förälder sköta mycket själv, men sjukhuskyrkan eller begravningsbyrån kan hjälpa dig med förberedelserna. På begravningen kan ni sjunga barnvisor, psalmer och läsa dikter. Begravningen upplevs ofta som ett fint sätt att ta farväl, både för föräldrar, syskon och andra som står familjen nära.

Spädbarnsfonden

Spädbarnsfonden är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation som arbetar med stöd, information, utbildning och forskning. Föräldrar som själva har förlorat barn utgör grunden för föreningens arbete. Som medlem blir du inbjuden till träffar, samtalsgrupper, minnesstunder och föreläsningar som anordnas över hela landet. Vi ordnar också familjehelger och s.k. "Stilla Dagar", där du tillsammans med andra ges möjlighet att samtala om sorg och vad förlusten har inneburit för dig. Om det känns svårt att själv ta kontakt med oss kan du be någon annan i din omgivning eller på sjukhuset om hjälp. Vi finns till för dig!

Forskning och fonder

Spädbarnsfonden har två fonder; en forskningsfond och en stödfond. Vi delar årligen ut anslag till forskning om spädbarnsdöd. Föreningen stödjer även forskning om förbättringar av omvårdnad av dem som har mist barn. Bidrag till Stödfonden går till vår stödverksamhet som fungerar som ett komplement till vården.



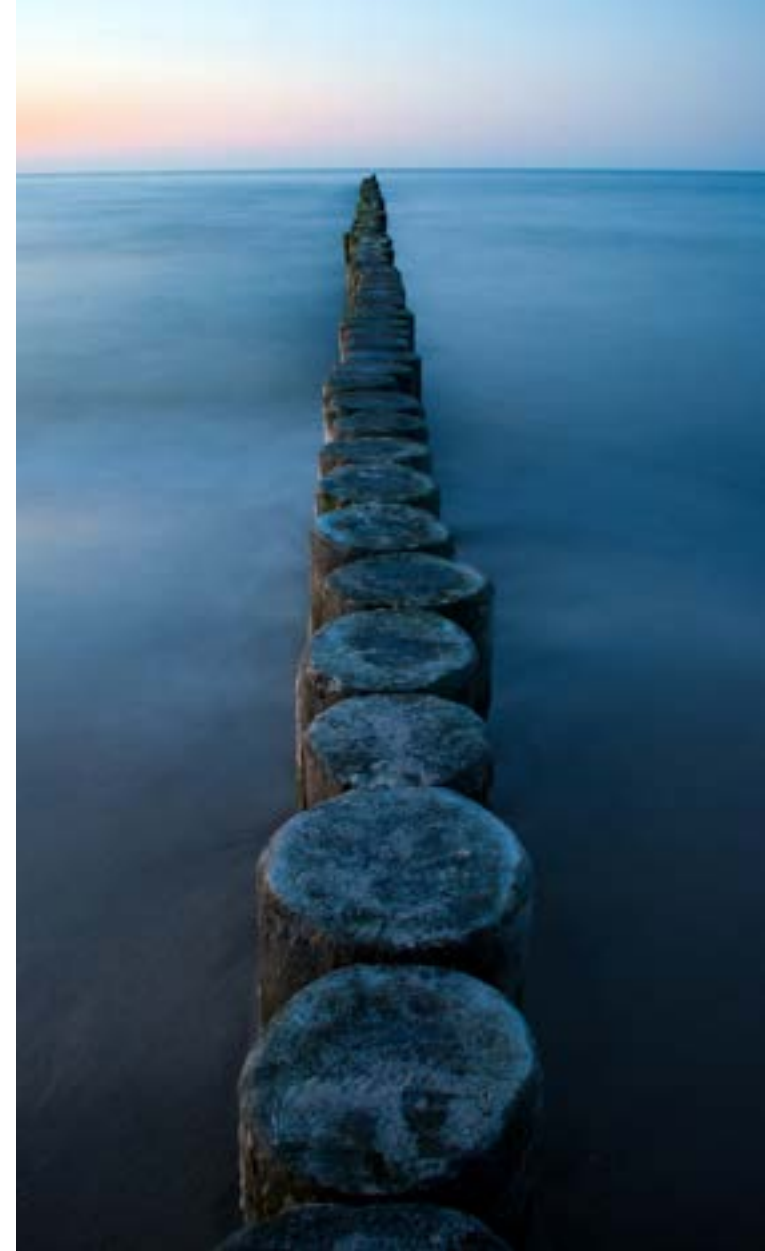
Spädbarnsfonden

Stigbergsliden 18
414 63 Göteborg

Telefon 031 - 387 57 57
www.spadbarnsfonden.se
kansliet@spadbarnsfonden.se

PG 90 02 12-2 BG 900- 2122

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL



Till dig som har mist ditt barn

Spädbarnsfonden

Till dig som har mist ditt barn

Sorgen rymmer många skiftande känslor, alltifrån total tomhet till ilska och vrede. Inga känslor är fel. Frågan "varför" kommer ofta tillbaka. Vad är det för mening med att en liten människa dör? Du kan söka just dina svar på flera sätt; via sjukvården, genom Spädbarnsfonden eller kontakter med andra familjer med liknande erfarenheter. Men det finns inte alltid ett svar att få.

När ett litet barn dör är det viktigt att man som förälder får tid att ta avsked. Vi vill i den här foldern dela med oss av våra egna erfarenheter. Men det viktigaste av allt är att du gör det som känns rätt för just dig och din familj!



Vi som har skrivit den här foldern är mammor och pappor som också har förlorat barn. Vår erfarenhet är att samtal och möte med andra i samma situation ger värdefullt stöd och hjälp i sorgen.



Samla minnen

Det är inte bråttom att ta avsked, ta den tid du behöver. Ha ditt barn hos dig, håll barnet i din famn om du vill. Ta bilder av er tillsammans. Även om det kan kännas främmande i stunden kan bilderna bli till ovärderliga minnen. Du kan klä ditt barn i egna kläder, ta hand- och fotavtryck, klippa en liten hårlock. Be gärna familj och nära vänner att besöka er och ert barn.

Minnesstund

Om barnet ännu inte är döpt eller om ditt barn föddes dött kan en namngivningsceremoni bli till en fin stund. Tillsammans med familjen kan ni sjunga, säga barnets namn, läsa dikter, spela musik. Barnet kan även bli välsignat.

Syskon

Barn sörjer givetvis också, men inte alltid på samma sätt som vuxna. Låt gärna syskon få vara med när ni tar avsked, då är det lättare att dela sorgen i familjen. Barns bearbetning sker ofta genom lek och frågor. Svara på frågor så rakt och ärligt som du kan. För ett syskon kan förlusten av lillebror eller lillasyster medföra otrygghet. Försök att motverka detta genom att skapa trygghet och vara tillsammans mycket.

*Hur ska livet nånsin bli bra igen,
hur ska vi åter finna kraft?
Det finns ett nu, men vad finns sen?
Vi får aldrig tillbaka det vi haft.*

Familj, släkt och vänner

Tala gärna med släkt och vänner om dina tankar och känslor. Det kan vara svårt för andra att förstå vad man ska säga eller hur man ska bete sig när man möter någon som förlorat sitt barn, så var tydlig och berätta hur du vill bli bemött. Omgivningen kan ha olika uppfattningar om hur lång tid man bör sörja; då är det bra att veta att alla sörjer olika och att det inte finns något rätt eller fel. Var och en måste få sörja på sitt sätt och i sin egen takt.