

Forældreforeningen

**VI HAR  
MISTET ET BARN**



# Forældreforeningen

## VI HAR MISTET ET BARN

Er en landsdækkende forening, som blev oprettet i 1985 på initiativ af to forældrepar, der kort forinden selv havde mistet deres barn.

Formålet med foreningen er bl.a. at formidle kontakt mellem forældre, der har mistet et barn uanset dødsårsag eller alder, at oprette selvhjælpsgrupper rundt om i landet, samt støtte og vejlede forældre og pårørende.

Arbejdet i foreningen er bygget op omkring frivillige og ulønnede kontaktpersoner, som alle er familier, der selv har mistet et barn, men som har gennemlevet smerten/sorgen, og har det fornødne overskud at give af til andre.

Forældreforeningen VI HAR MISTET ET BARN udøver oplysende virksomhed både inden for foreningen og udadtil til relevante faggrupper og myndigheder herunder hospitaler, politi, socialrådgivere og psykologer.

## At miste et barn

Er den største sorg, der kan overgå os som forældre.

Denne sorg er svær at bære, den efterlader stærke følelser som magtesløshed, håbløshed, tomhed, sorg, savn og vrede. Det er svært for andre, der ikke har oplevet at miste et barn, at forstå og acceptere vore følelser – og det kan på længere sigt medføre et yderligere tab for os.

Når man mister et barn, kan det udløse en krise og sorg, der er så intens, at det er svært at tro på, at nogen har oplevet noget tilsvarende før. Krisen er ofte skræmmende, både for den der oplever den, og for de pårørende der ser til.

Nogle forældre mister for en tid kontrollen over deres følelser og brister pludselig i gråd eller bliver vrede. Denne mangel på selvkontrol kan være foruroligende og får én til at overveje, om man er ved at blive sindssyg.

Forældre kan ofte føle, at de ikke længere er på bølgelængde på det tidspunkt, hvor de naturligt håbede at kunne være til stor hjælp for hinanden. Vi sørger ikke ens, vi er forskellige som mennesker også i sorgen. Man vil aldrig glemme sit barn, men der er tidspunkter, hvor man trænger til at tænke på noget andet end sit tab og sin sorg.

Sorgen og savnet efter et mistet barn vil altid findes, men man kan lære at leve med det – trods alt.

## Brug for hjælp og støtte

Er utrolig vigtig for os forældre, der mister et barn.

Et er at man har brug for professionel hjælp fra sin læge eller psykolog – men man har også et stort behov for at mødes og tale med andre forældre i samme situation

Det er vigtigt, at andre forældre kan sige: “De følelser og tanker kender vi godt selv”. Man får bekræftet at de forskellige barske reaktioner, oplevelser, tanker og følelser, man gennemlever, hører med til sorgen og er helt naturlige.

Forældreforeningen VI HAR MISTET ET BARN bestræber sig på at oprette selvhjælpsgrupper overalt i landet. Selvhjælpsgrupperne bliver ledet af én af foreningens kontaktpersoner.

Hvis I ringer eller mailer til foreningen, vil vi være behjælpelig med at finde en kontaktperson i jeres område.





Forældreforeningen  
VI HAR MISTET ET BARN  
v/ Mariann Bechgaard  
Munkehøjvænge 9  
3520 Farum  
Tlf. 44 95 15 48

[foraeldreforeningen@mistetbarn.net](mailto:foraeldreforeningen@mistetbarn.net)  
[www.mistetbarn.net](http://www.mistetbarn.net)