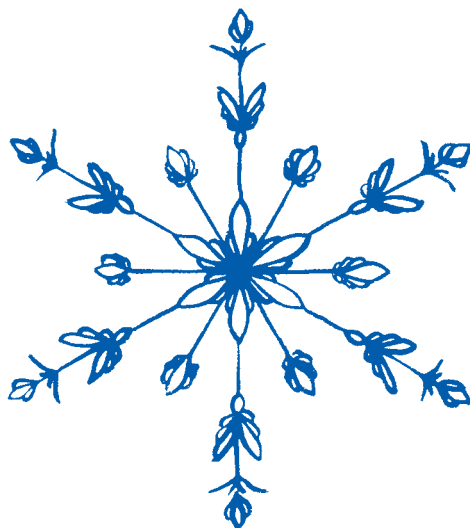


SORGENS JANTELOV



Udgivet af
Forældreforeningen VI HAR MISTET ET BARN 2001
Skrevet af **Bodil Dam** 1993

BUD 1

Vi chokeres dybt over dødsfaldet, idet vores egen dødelighed bliver gjort klar for os, men efter begravelsen må du regne med, at vi er ovre det.

BUD 2

Vi bryder os ikke om at møde dig, du minder os om det ubehagelige.

BUD 3

Hvis du vil tale med os, må du gøre en indsats, og du må ikke tale om din sorg. Livet er jo gået videre.

BUD 4

Du skal da med til fest og ud blandt andre, dit fravær kunne jo minde os om det ubehagelige.

BUD 5

Vi taler meget om det skete, men kun når du ikke er tilstede, vi kan ikke lide at se dig græde.

BUD 6

Vi vil gerne fortælle dig om vores børn, bare du ikke siger noget om dit – vores børn kan ikke dø.

HJÆLP TIL SØRGENDE FORÆLDRE



Punkt 1

Det allervigtigste: husk på at disse forældre har mistet deres barn for altid, dvs. at i al fremtid vil de tænke på deres barns manglende tilstedeværelse – det holder aldrig op!

Punkt 2

Stop ikke støtten efter begravelsen. Spørg til hvordan det går, og hør efter, når de fortæller om deres sorg. Kig ind uanmeldt. Lad dem græde, når de gør det.

Punkt 3

Indse at man mister noget af sig selv, når man mister et barn, og at forældrene derfor ændrer sig efter dødsfaldet. Vent ikke på, at de skal blive deres gamle selv igen, accepter det ny.

Punkt 4

Tænk på i årene fremefter, at barnet lever videre i forældrenes hjerter, og at det er rart, hvis andre vil dele, hvad man har på hjerte. Sørg for at de ikke også mister minderne.

Punkt 5

Til slut, øv dig i at turde se sorgen, tårene og fortvivlelsen uden at blive skræmt. Den går ikke væk, fordi du vender den ryggen. Den bliver bare større.