

BLIV KONTAKTPERSON OG HJÆLP ANDRE FORÆLDRE I SORG

Har du lyst til at hjælpe andre forældre, der har mistet et barn? En vigtig del af foreningens arbejde er at kunne tilbyde sorggrupper til foreningens medlemmer.

En sorggruppe ledes af en eller to af foreningens frivillige kontaktpersoner. En kontaktperson er en forældre, der selv har mistet et barn og kender sorgen og smerten, men som i dag er et sted i deres liv, hvor de har overskuddet til at lede en sorggruppe.

Sorggruppen mødes fast, oftest en gang om måneden i ca. 2 timer. Her er det muligt at snakke om det, der gør allermest ondt. Nogle grupper mødes på en privatadresse, andre vælger fx at afholde det i et frivilligcenter. Forløbet strækker sig typisk over halvanden til to år. Derefter er tanken, at gruppen fortsætter med at mødes uden kontaktpersoner.

På nuværende tidspunkt har vi heldigvis flere grupper rundt i landet, men der er desværre også områder, der ikke er dækket. Derfor søger vi forældre, der kunne tænke sig at være kontaktperson i Landsforeningen Mistet Barn.

- Kontaktpersonens opgave er at samle og lede gruppen, så alle får plads til at tale og ikke mindst at blive hørt. Som kontaktperson skal man kunne rumme andres sorg. Derfor er vores erfaring at der oftest skal gå nogle år fra man har mistet sit barn, før man har sin egen sorg, så meget på plads, at man kan indgå som kontaktperson.
- Vi tilstræber at man starter som "føl" hos en igangværende kontaktperson, hvor man kan suge til sig og dele erfaringer, inden man starter sin egen gruppe op.
- Inden man så selv starter op, har man en samtale med en psykolog. Det er for at sikre at man har egen sorg på plads, så det er forsvarligt at starte op. Altså både for at beskytte en kommende kontaktperson og kommende forældre i en gruppe.
- Som en del af oplæringsforløbet samler vi gruppen af kommende kontaktpersoner til et dagskursus. Derudover afholder vi gang om året weekendkursus med forskellige oplæg for kontaktpersoner og bestyrelsen.
- Ved opstart af egen gruppe deltager en af foreningens "gamle" kontaktpersoner. Opstart kan være efter et informationsmøde i lokalområdet eller at vores koordinator har sammensat en gruppe efter forældrehenvendelser. Som kontaktperson arbejder du som frivillig og opgaven er derfor ulønnet, men må dog ikke være en udgift evt. udgifter dækkes af foreningen.

Kunne du være interesseret i at indgå i vores team af frivillige forældre. Så ring eller skriv koordinator koordinator@mistetbarn.dk, Kontaktperson 25 60 7076 /formand@mistetbarn.dk

Vi håber på at høre fra dig, hvis det kunne have din/jeres interesse at hjælpe andre forældre i sorg.

De bedste hilsner på vegne af foreningen

Julie Hildebrandt-Hæsum Bender
Formand i Landsforeningen Mistet Barn