



**FORENINGEN FOR
FORÆLDRE, DER HAR
MISTET ET BARN,
UANSET BARNETS
ALDER OG DØDSÅRSAG**

Med støtte fra
TrygFonden

**KONTAKT OS FOR EN SAMTALE, ELLER HVIS
DU HAR SPØRGSMÅL**

Koordinator@mistetbarn.dk /Tlf.: 61 69 78 71

formand@mistetbarn.dk /Tlf.: 25 60 70 76

På vores hjemmeside finder du mere
information og materialer til forældre og
pårørende.

MISTETBARN.DK

**EN PJECE TIL DIG, DER
HAR MISTET ET BARN
ELLER KENDER EN, DER
HAR MISTET ET BARN**



Landsforeningen
Mistet Barn

LANDSFORENINGEN MISTET BARN

Landsforeningen Mistet Barn er en nonprofitorganisation, der har til formål at hjælpe og skabe netværk mellem forældre, der har mistet et barn, uanset barnets alder og dødsårsag (dvs. børn, unge og voksne børn). Vi tilbyder bl.a. samtaler, sorggruppe og arrangementer rundt om i landet for forældre, pårørende og andre med interesse for emnet.

Mistet Barns kerneopgave er at støtte og vejlede forældrene og deres pårørende og oprette og drive sorggrupper ledet af frivillige kontaktpersoner.

Udover at drive sorggrupper, arrangerer Mistet Barn også cafémøder og foredrag rundt om i landet.

Kontaktpersonerne er forældre, der selv har mistet et barn, men som har gennemlevet den værste smerte og sorg, og som i dag har det fornødne overskud at give af til andre forældre, der mister et barn.

Landsforeningen Mistet Barn udøver derudover oplysende virksomhed både inden for foreningen og udadtil til relevante faggrupper og myndigheder, herunder bl.a. hospitaler, politi, socialrådgivere og psykologer.

AT MISTE ET BARN ER DEN STØRSTE SORG

At miste et barn er den største sorg, der kan overgå os som forældre. Denne sorg er svært 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 vores følelser - og det kan på længere sigt medføre et yderligere tab for os.

Når man mister et barn, kan det udløse en krise og en 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 tabe forstanden.

Forældre kan ofte føle, at de ikke længere er på bølgelængde på det tidspunkt, hvor de naturligt håbede at kunne være der mest 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.

HAR DU BRUG FOR HJÆLP OG STØTTE?

Hjælp og støtte er utrolig vigtigt for os forældre, der mister et barn. Et er, at man har brug for professionel hjælp fra sin læge eller psykolog, men man kan også have 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.

Mistet Barn bestræber sig på at oprette sorggrupper overalt i landet. Sorggrupperne bliver ledet af en til to af foreningens kontaktpersoner. Du behøver ikke at blive medlem af Landsforeningen Mistet Barn for at tale med en kontaktperson eller for at deltage i cafémøder.

Ønsker du at blive medlem af Landsforeningen Mistet Barn, kan du melde dig ind via vores hjemmeside: mistetbarn.dk
Det koster 200 kr. pr. person (opkrævning følger kalenderåret).

Som medlem af foreningen får du mulighed for at deltage i en sorggruppe et sted i landet. Du modtager vores medlemsblad. Derudover tilbydes du bl.a. deltagelse i arrangementer og foredrag samt optagelse i vores lukkede Facebookgruppe.