

# Nettforumet Englesiden: – Et lyspunkt i hverdagen!



*Mamma Elin, pappa Odd og storebror Markus fikk fem dager sammen med lille Kristian. Her er familien avbildet på sykehuset i forbindelse med Kristians dåp.*

– Englesiden har vært viktig for meg i min sorgprosess, sier Elin Aspevik Hannestad som mistet sønnen Kristian i fjor. Hun er ikke alene om å bruke nettet i sorgen over å miste et barn, over 160 000 innlegg har blitt skrevet på fire år på [www.englesiden.com](http://www.englesiden.com). – Vi må likevel ikke glemme det virkelige nettverket vi har rundt oss, understreker Elin.

Tekst: Kristiane Myckland

[www.englesiden.com](http://www.englesiden.com) ble startet for fire år siden av en kvinne som selv mistet barn. Forumet er lukket og fungerer som et fellesskap der man deler erfaringer og får råd og støtte fra andre i samme situasjon. Nettverket teller i dag over 400 medlemmer, en av dem er Elin Aspevik Hannestad.

### Kom som et sjokk

Det er høst 2007 og Elin og mannen Odd leder seg til den kommende familieforøkelsen. Sønnen Markus (2,5 år) er henrykt over å skulle bli storebror. Kristian blir født 12. september, men gleden over å ha fått et tilsynelatende velskapt barn blir raskt vendt til sorg og fortvilelse. Etter et døgn viser det seg at Kristian har en kromosomfeil som er uforenlig med liv, og han dør fem dager etter fødselen. Tilbake sitter en familie i sorg og sjokk.

- Å miste Kristian kom som et sjokk, og det var en beintøff situasjon. Odd og jeg fant etter hvert ut at vi ønsket å være åpne for alle typer sorgarbeid. Vi ville ikke ha noe uprøvd. Da jeg oppdaget Englesiden på nettet meldte vi oss inn for å se hva dette var, forteller Elin.

### Livet går videre!

- I begynnelsen leste jeg andres innlegg, før jeg etter hvert ønsket å åpne meg mer ved å skrive innlegg selv. Min erfaring er at hvis du tør å gi noe av deg selv så får

du også mye tilbake! Det at forumet er lukket og at du kan være anonym senker terskelen for å delta, sier Elin, som har mye positivt å trekke frem ved Englesiden:

- Det er mange skjebner der ute, men gjennom Englesiden så jeg at livet går videre. Jeg var skeptisk og trodde at alt skulle dreie seg om sorgen og det døde barnet, men tvert imot; her snakker vi om alt. Jeg har også fått flere venner som jeg har ukentlig kontakt med. Vi har også hatt et fysisk møte som ga meg mye, forteller hun. Hun ønsker å trekke frem nettforumet som erstatning for andre tilbud:

- Mange må vente i kø på sorggruppe eller psykolog når de mister barn. Da kan nettet være god hjelp på veien. For meg var det helt avgjørende å få delta i dette fellesskapet fra dag én etter Kristian døde, sier hun.

### Møt nettverket ditt

- Jeg har lagt merke til at fenomenet "nettsorg" har vært mye diskutert i det siste, også på Englesiden. Dette engasjerer!, utbryter Elin. Stadig flere bruker internett som kommunikasjonskanal i sorgen, og meningene både blant etterlatte og fagfolk er delte. Mange har stor hjelp i å dele sin historie på nettet, men fagfolk peker på at man bør ha et reflektert forhold til bruken. Elin er enig:

- Man bør være observant på å ikke "binde" seg for mye til nettstedet og glemme at det finnes et fysisk nettverk

rundt en. Jeg tror ikke det er sunt å hovedsaklig kommunisere om sin sorg via nettet, det er nemlig en verden der ute som man også må forholde seg til, påpeker hun. Hennes tale er klar:

- Ikke vent på at nettverket skal stille opp, ta kontakt selv! Odd og jeg erfarer stadig at når vi tør å si hvordan vi har det og hva vi forventer av dem rundt oss så stiller de opp. Skuffelse over nettverkets oppfølging er noe som opptar mange medlemmer på Englesiden. Min oppfordring er å være åpen om sin situasjon og ikke undervurdere nettverket sitt. Det er tøft og det koster masse å inkludere dem i sorgen, men det svært viktig fordi man trenger denne støtten, sier Elin. Hun oppfordrer også til å ha fokus på parforholdet:

- Siden det er nesten utelukkende kvinner som deltar på Englesiden må man ikke glemme mannen. Han har også behov for å bli sett i sin sorg, og det er viktig for parforholdet at man ikke sørger på hver sin kant. Deltagelse i sorggruppe har vært viktig for vårt forhold, understreker hun.

*Helt på tampen, Elin, hvordan bruker du Englesiden i dag?*

- Bruken av nettforumet endrer seg underveis, og jeg er der sjeldnere i dag. Men å melde seg ut er ikke aktuelt! Jeg er inne i en god periode nå, men det er godt å vite at Englesiden er der når det kommer vanskelige dager, avslutter hun.

## Gi støtte på nett!

Landsforeningen uventet barnedød har en egen givertjeneste online. På [www.lub.no](http://www.lub.no) kan du trygt gi en pengegave ved bruk av visa eller mastercard. Du kan velge mellom å gi en gave øremerket forskning eller en gave til Landsforeningens generelle virksomhet.

Velkommen som giver!

## Nytt forum for medlemmer på [www.lub.no](http://www.lub.no)!

Landsforeningen uventet barnedød har etablert et eget forum for medlemmer på nettsidene våre. Dette er et lukket forum der medlemmer kan treffe hverandre, utveksle erfaringer, tanker og opplevelser. Her kan dere møte andre som vet hvordan det er å ha mistet barn. Dere finner forumet under menypunktet "Medlemmer". Velkommen!

Bilde og logo: Se [www.sids2008.org.uk](http://www.sids2008.org.uk) – kan logoen herfra brukes? Og evt bilde? Jeg sender også over scannet bilde av forsiden på konferansebrosjyren. Deler av dette bildet kan kanskje brukes? (Må da fjerne delen der det står at det er en brosjyre...)

## Radioreklame for Landsforeningen

Landsforeningen var i 2007 så heldig å få laget en gratis radioreklame om foreningen. Radioproduksjonsbyrået Verdens Sterkeste Mann og Ernö reklamebyrå lagde reklamen "Høyrearmen" for oss. De sikret oss også gratis sendetid på P4 i julen og i januar. Reklamen ble i tillegg spilt på Radio 1 og Kanal 24 på reklamefrie dag første juledag. Også i 2008 vil vi søke om å få den spilt på reklamefrie dager på P4, Radio 1 og Kanal 24. Formålet med radioreklamen er å formidle at vi er til stede for dem som opplever å miste barn. Vi håper dette vil bidra til at flere blir kjent med Landsforeningen uventet barnedød! Lytt til reklamen på [www.lub.no](http://www.lub.no), under "Media" – "Aktuelt".

