

# Sluttrapport



LANDSFORENINGEN  
UVENTET BARNEDØD

Prosjektnummer: 2009/1/0479

## **Opptrykk av brosjyren Parforhold og sorg ved tap av barn;**

En informasjonsbrosjyre for foreldre som har mistet barn med hovedfokus på samliv, seksualitet og sorg.

*Virksomhetsområde:*

Forebygging

*Prosjektleder:*

Trine Giving Kalstad

Dette prosjektet er finansiert med midler fra



## **Sammendrag av sluttrapport: Parforhold og sorg ved tap av barn (HR2009/1/0479)**

### **Bakgrunn**

Sorg er en stor belastning – også på parforholdet. Landsforeningen uventet barnedød (LUB) har i nærmere 10 år distribuert informasjonsheftet *Parforhold og sorg ved tap av barn*. Et hovedbudskap i heftet er at jo mer foreldre vet om hvilke utfordringer sorgprosessen kan innebære dess lettere kan foreldrene forstå og akseptere ulike måter å sørge på. Etterlatte og fagpersoner etterspør kunnskap og oppmerksomhet omkring dette tema. LUB var tomme for heftet og ønsket et opptrykk av heftet slik at vi fortsatt kunne tilby et konkret, lettfattelig og faglig oppdatert informasjonshefte til målgruppen.

**Målsetting:** Produsere 10 000 eksemplarer av det reviderte informasjonsheftet *Parforhold og sorg ved tap av barn*. Overordnet mål er å forebygge kompliserte sorgreaksjoner og samlivsbrudd etter tap av barn.

**Målgruppe:** Foreldre som har mistet barn, andre pårørende og helsepersonell som møter sørgende i sitt arbeid.

**Gjennomføring:** Heftet ble revidert og delvis omskrevet på bakgrunn av ny forskning og utvidet erfaringsgrunnlag ervervet gjennom flere LUB-seminarer med parforhold og sorg som tema. Særlig Atle Dyregrovs forskning omkring nærhet, seksualitet og sorg etter tap av barn (2007) har vært sentral. Heftet ble oppgradert mht lay out og trykket etter samme mal som øvrige LUB-brosjyrer. Psykolog Oddbjørn Sandvik og fagsjef i LUB Trine G. Kalstad har vært ansvarlig for revideringen.

**Oppnådde resultater:** Det ble produsert 10 000 eksemplarer av informasjonsheftet på norsk og 3000 på engelsk (med ekstern finansiering). Heftet er omtalt i foreningens medlemsblad, nettsider, omtalt i aktiviteter i regi av foreningen, samt formidlet i informasjonsarbeidet overfor relevante fagmiljøer. En pdf av heftet ligger på [www.lub.no](http://www.lub.no). Sorg og samliv, med henvisning til heftet, er flere ganger satt på dagsorden på seminarer m.m i LUBs regi. Oddbjørn Sandvik har også holdt et kurs i sorg og samliv for helsepersonell på Perinataldagene 2010.

### **Videre planer:**

Informasjonsheftet vil kontinuerlig bli markedsført gjennom foreningens egne informasjonskanaler og vårt eksterne nettverk. LUB erfarer fortsatt stor etterspørsel etter heftet. LUBs nysatsning innen formidlingsarbeid, fagseminaret *Når blir sorg en sykdom – et fagseminar om oppfølging av mennesker i sorg og krise etter dødsfall*, har sorg og samliv som et hovedtema. Alle deltagerne får utdelt heftet som del av kursmaterialet. Med tre til fire slike seminarer i året vil mange som arbeider med sorgoppfølging være kjent med heftet.

## **Bakgrunn**

Sorg er en stor belastning – også på parforholdet. Både forskning og brukererfaring avdekker et stort behov for kunnskap og kjennskap til hvordan sorg innvirker på et parforhold slik at etterlatte kan bli bedre rustet til å håndtere forskjeller og utfordringer. På denne måten kan samliv og fellesskap bli en styrke i en ellers krevende sorgprosess.

Landsforeningen uventet barnedød (LUB) har i nærmere 10 år distribuert informasjonsheftet *Parforhold og sorg ved tap av barn* til etterlatte foreldre og fra hjelpeapparatet. I tillegg får vi også inn bestillinger fra andre etterlatte-organisasjoner. Det ble trykket første gang i 2000, med støtte fra Helse og Rehabilitering (HR 1999/1/0090), og i 2004 finansierte LUB selv et nytt revidert opptrykk på 5000 eksemplarer. LUB ble tomme for heftet i 2008, men erfarte fortsatt en stor etterspørsel. Derfor søkte LUB Extrastiftelsen om støtte til et opptrykk av heftet slik at vi fortsatt kan tilby et konkret, lettfattelig og faglig oppdatert informasjonshefte om parforhold og sorg til etterlatte spesielt og helsepersonell/hjelpeapparatet generelt. Et hovedbudskap i heftet er at jo mer foreldre vet om hvilke utfordringer sorgprosessen kan innebære dess lettere kan foreldrene forstå og akseptere ulike måter å sørge på. Målet med heftet er å øke kunnskapen om hvordan tapet av et barn kan virke inn på foreldrenes parforhold for å forebygge parproblemer og samlivsbrudd.

### **Parforhold og samliv – en særlig utfordring ved sorg**

Tapet av et barn er en stor belastning på parforholdet både seksuelt, psykisk og sosialt (Christoffersen 2007). Å komme sin partner, som gjennomlever sitt livs største krise, i møte samtidig som en selv er i bunnløs fortvilelse er en stor utfordring. Det kan fort oppstå avstand og kommunikasjonsproblemer mellom mann og kvinne fordi man ikke forstår den andres reaksjonsmønster. I en tøff tid hvor sorg og savn over det tapte barnet er det sentrale kan dette skape grobunn for konflikter i samlivet. Etterlatte beskriver at en åpen kommunikasjon og erkjennelse av individuelle forskjeller kan lette prosessen. Kunnskap om dette tema vil hjelpe foreldrene til å være mer forberedte på konflikter og sikre bedre strategier for å mestre disse utfordringene.

### **Lite kunnskap og oppmerksomhet omkring seksualitet**

En viktig del av parforholdet er seksuallivet, og det er vanlig å oppleve problemer med denne delen av samlivet etter barnedød. Studier viser at noen er ikke rede til sex og ønsker andre former for nærhet. For andre kan sex gi spenningsreduksjon og være en god ventilering i en vanskelig situasjon. Noen opplever sex som upassende når man er i sorg, mens andre finner styrke og nærhet i seksuelt samliv. Ved dødfødsler kan sex i en tid oppleves uaktuelt fordi mor opplever fødselskanalen som dødskanalen og da blir sex en vond påminning om dette. Når partnerne har ulike behov og forventninger, kan dette bli en tilleggsutfordring i tiden etter at barnet døde (Dyregrov 2007).

Den norske studien avdekker at foreldre opplever at seksualitet er et vanskelig tema å snakke om og at det sjeldent blir tatt opp i møte med hjelpeapparatet. Sex er altså fortsatt et tabu-belagt tema for både hjelpere og rammede foreldre. Derfor er det behov for å bringe temaet fram i lyset som et sentralt problemområde innenfor sorg og sorgarbeid. Studien avliver også myter om økt skilsmissefrekvens blant etterlatte foreldre; nærmere 60 % av etterlatte par opplever at sorgen og savnet over barnet har ført dem nærmere hverandre. En viktig konklusjon er at tilbud om muntlig og skriftlig informasjon om disse temaene vil være til stor nytte for familier som opplever slike tap og at det kan minimere konflikter og bedre forholdet de rammede imellom. På denne bakgrunn er et oppdatert informasjonshefte om parforhold og sorg et viktig tiltak for å forebygge komplisert sorg og samlivsbrudd etter tap av barn.

## **Samlivet – styrke i felles sorg**

For å forebygge kompliserte sorgreaksjoner og samlivsbrudd er det viktig at etterlatte foreldre får kunnskap om hvordan sorg kan oppleves og komme til uttrykk, og hva sorg kan føre med seg for dem som enkeltpersoner og som par. Dersom sørgende foreldre lærer å akseptere hverandres måter å sørge på samtidig som de tar hensyn til hverandres behov, kan samlivet bli en styrke i deres felles sorg. Jo mer en vet om forskjellige måter å sørge på og hva dette kan gjøre med parforhold og samliv, desto mer kan foreldrene ta kontroll over egen sorgprosess og gjøre samlivet til en styrke i sorgarbeidet. Dette informasjonsheftet er et bidrag for å spre kunnskap omkring dette temaet, slik at livskvaliteten kan økes for rammede foreldre.

## **Målsetting**

Produsere 10 000 eksemplarer av det reviderte informasjonsheftet *Parforhold og sorg ved tap av barn*. Overordnet mål er å forebygge kompliserte sorgreaksjoner og samlivsbrudd etter tap av barn ved å fortsatt kunne tilby et konkret, lettfattelig og faglig oppdatert informasjonshefte til målgruppen.

## **Målgruppe**

Foreldre som har mistet barn, andre pårørende og helsepersonell med flere som møter sørgende gjennom sitt arbeid.

## **Gjennomføring**

Heftet ble revidert og delvis omskrevet på bakgrunn av ny forskning og utvidet erfaringsgrunnlag ervervet gjennom flere LUB-seminarer der parforhold og sorg har vært et tema. Særlig Atle Dyregrovs forskning omkring nærhet, seksualitet og sorg etter tap av barn (2007) har vært sentral. Også utfordringer knytte til nytt svangerskap og det å ikke kunne få et nytt barn etter å ha mistet er tematisert i det reviderte heftet. LUB erfarer at dette er viktige og ofte kompliserende faktorer i en sorgprosess, særlig der foreldrene har det er ulike ønsker og behov i et parforhold. Heftet fikk også en oppgradering mht lay out og ble trykket etter samme mal som øvrige brosjyrer og hefter i LUB. Hovedforfatter av informasjonsheftet er psykolog Oddbjørn Sandvik. Sandviks faglig oppdatering og revideringsarbeid ble blant annet utført i forbindelse med et LUB-seminar der 50 nyrammede foreldre deltok. På dette seminaret ledet Sandvik sesjonen *Min, din og vår sorg*. Dette forarbeidet og fordraget om parforhold og sorg var støttet av Helse og Rehabilitering (HR 2008/1/0176). Fagsjef i LUB Trine Giving Kalstad har vært prosjektleder og bidratt i revideringsarbeidet, koordinert korrektur- og layout arbeidet, samt hatt ansvar for markedsføring og distribusjon av heftet.

## **Heftets innhold**

- Hva er sorg?
- Det spesielle ved å miste barn
- Hvorfor oppleves sorg forskjellig?
- Sorg tar tid
- Min sorg, din sorg og vår sorg
- Kjønnforskjeller
- Rollemønstre
- Sorg og samliv
- Seksualitet
- Å finne hverandre i sorgen
- Nytt svangerskap

- Når nytt svangerskap ikke er mulig
- Hva trenger par i sorg?
- Likemannsstøtte
- Hvor kan par i sorg søke hjelp?
- Referanser

## Oppnådde resultater

Det ble produsert 10 000 eksemplarer av informasjonsheftet på norsk og 3000 på engelsk. De engelske heftene er finansiert av Inge Stenslands Stiftelse. Under arbeidet med revidering av brosjyren fikk LUB stadig forespørsel om heftet var tilgjengelig på engelsk. Vi søkte derfor om ekstern finansiering til oversetting av heftet til engelsk, samt opptrykk av 3000 eksemplarer. Dette fikk vi positivt svar på og resultatet er at parforhold og sorg-heftet nå også foreligger på engelsk.

Heftet er omtalt i foreningens medlemsblad, nettsider, samt aktivt brukt og promotert i aktiviteter i regi av foreningen. Videre er heftet stadig omtalt og henvist til i foreningens informasjonsarbeid overfor relevante fagmiljøer. En pdf av heftet ligger på [www.lub.no](http://www.lub.no). LUB har i flere sammenhenger satt sorg og samliv på dagsorden på seminarer m.m. i tillegg til at dette har vært tema i LUBs medlemsblad *Oss foreldre imellom*. Særlig vil vi nevne seminaret for nyrammede og ressurspersoner høsten 2010 der 60 foreldre deltok. Ikke minst omtales tema og heftet på våre nettsider. Forfatter av brosjyren psykolog Oddbjørn Sandvik har også holdt et kurs i sorg og samliv for helsepersonell på Perinataldagene 2010 i regi av LUB. Over 20 var påmeldt kurset. Heftet vil distribueres fra LUBs hovedkontor.

## Videre planer

Informasjonsheftet vil kontinuerlig bli markedsført gjennom foreningens egne informasjonskanaler og vårt eksterne nettverk. LUB erfarer fortsatt stor etterspørsel etter informasjonsheftet og vil sørge for jevnlig utsending av bestilte hefter. LUB har også igangsatt et nytt formidlingstiltak overfor helsepersonell og andre faggrupper som møter mennesker i sorg og krise gjennom sitt arbeid. Dette seminaret som har tittelen *Når blir sorg en sykdom – et fagseminar om oppfølging av mennesker i sorg og krise etter dødsfall*, har sorg og samliv som et hovedtema. Det første av tre til fire seminarer er allerede avholdt og samlet 160 deltagere. Alle kursdeltagere får dette heftet som del av kursmaterialet. Med tre til fire slike seminarer i året vil mange hundre som arbeider med sorgoppfølging bli bedre kjent med heftet.

## Prosjektets verdi

Å tilby nyrammede foreldre og deres hjelpeapparat konkret informasjon, råd og veiledning for hvordan samlivet etter tapet av et barn best kan ivaretas, kan forebygge kompliserte sorgreaksjoner og bidra til at foreldrene lettere og raskere finner tilbake til et funksjonelt hverdagsliv. Et fokus på parforhold kan bidra til å styrke forholdet mellom partnerne og forebygge samlivsbrudd ved at foreldrenes forskjellighet blir en ressurs for parforholdet. Skilsmissestatistikken i Norge er høy, og når vi samtidig vet at mange etterlatte foreldrepar i tillegg må håndtere en tung sorg, kan konkrete tiltak rettet mot denne sårbare gruppen ha stor personlig og samfunnsmessig verdi.

LUB takker for verdifull prosjektstøtte fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering.

PDF av heftet kan lastes ned i sin helhet [her](#).