

Referansegruppen:



Psykolog og forsker ved NOVA Reidun Ingebretsen



Generalsekretær i Foreningen "Vi som har et barn for lite" Anne I Giertsen



Bestemor og kontaktperson i LUB Marit Lie Hermanrud



Bestemor og kontaktperson i LUB Gunhild Halvorsli Kvear

Den doble sorgen

Besteforeldre som mister et barnebarn, har ofte en dobbel sorg: både over sitt barnebarn og over sitt barns smertefulle tap. Det er forferdelig vondt å se sitt barn, svigerbarn og kanskje andre barnebarn lide uten å kunne ta bort det vonde. Endelig har det kommet et fyldig informasjonshefte om og for besteforeldre:

Den doble sorgen.

– Vi håper med dette heftet å gi impulser til hvordan besteforeldre kan støtte og hjelpe barn og barnebarn, og samtidig ta vare på seg selv, sier prosjektleder og fagkonsulent i LUB Line Schrader. Heftet formidler besteforeldres egne erfaringer og etterlatte foreldres erfaringer med sine foreldre/svigerforeldre. Besteforeldrene Gunhild Halvorsli Kvear og Marit Lie Hermanrud, som begge er sorgstøttepersoner (kontaktpersoner) i LUB, har vært med på å lage heftet. Heftet formidler også generell kunnskap om og erfaring med sorg.

– Det finnes ingen fasit på hva som er rett å gjøre, men det kan være til hjelp å få økt innsikt i hva andre har opplevd som viktig og støttende i lignende situasjoner, sier Schrader.

Kunnskap som kan hjelpe

Det finnes i dag få tilbud om støtte og informasjon til besteforeldre som har mistet barnebarn til tross for at de er sterkt berørt. Mange setter egen sorg på vent, det viktigste er å støtte de etterlatte

foreldrene og eventuelle søsken. Men dette er ingen lett oppgave. Det er ikke uvanlig at konflikter, misforståelser og skuffelser oppstår.

– Det er lett å bli såret når man er i sorg. Det er fort gjort å trå feil i forsøket på å hjelpe og støtte. Her kan det være mange usagte forventninger, sier psykolog og forsker Reidun Ingebretsen som har bidratt som fagperson i utarbeidelsen av heftet. – Samtidig er det viktig at besteforeldre ikke trekker seg unna av frykt for å gjøre noe galt. Selv om de ikke kan ta bort det vonde, er det mye de kan gjøre for å hjelpe. I en slik tragedie blir familiemedlemmer ekstra viktige for hverandre, sier Ingebretsen.

Et barns død er en ekstrem påkjenning for hele storfamilien. Kunnskap om sorg og hvordan være til støtte, kan gjøre besteforeldre tryggere både som støttepersoner og som sørgende. Dermed kan heftet være til hjelp for både etterlatte besteforeldre, foreldre, søsken og andre involverte familiemedlemmer.



Den doble sorgen

– Besteforeldres sorg når et barnebarn dør

Heftet er gitt ut av LUB med støtte fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering. Det er utarbeidet av fagkonsulent Line Schrader og fagsjef Trine Giving Kalstad i samarbeid med en referansegruppe bestående av psykolog og forsker Reidun Ingebretsen, besteforeldrene Gunhild Halvorsli Kvear og Marit Synnøve Lie Hermanrud, og generalsekretær i Foreningen «Vi som har et barn for lite» Anne Giertsen. Illustrasjonene er laget av kunstner og illustratør Anne Kristin Hagesæther. Heftet er gratis, kun porto belastes.

Bestill heftet på www.lub.no / tlf 22 54 52 00 / post@lub.no. Heftet kan også lastes ned som pdf på www.lub.no.

Vil samle besteforeldre

Å være foreldre til noen som har mistet barn, er forferdelig vanskelig. Det fikk Anne Myrvang erfare da datteren mistet sitt barn. – Jeg følte at alt jeg sa ble feil. Jeg forsøkte å være der og trøste, men ble bare avvist, sier Anne. Nå vil hun samle besteforeldre slik at de kan utveksle erfaringer og støtte hverandre i den doble sorgen.

Tekst og foto: Line Schrader

Anne hadde et nært forhold til datteren sin, Linn Hege, da katastrofen rammet dem. Linn Hege og samboeren hennes, Ronny, ville ha Anne med på fødselen til hennes første barnebarn. Anne hadde tidligere tatt imot flere barn da hun jobbet som ambulanspersonell og ambulanssjåfør. Men fødselen ble ikke den lykkelige begivenheten de hadde planlagt. Da fødselen startet 14 dager før termin, fant de ingen hjertelyd. Lille Markus André var død. Den store og friske gutten døde av morkakeløsning.

– Jeg var med på fødselen. Det var den beste og verste opplevelsen jeg har hatt. Det var en intens lykkefølelse samtidig som det var den dypeste sorg. Han var så perfekt, forteller Anne. Sorgen over barnebarnet var enorm, men enda verre var det å se datterens og svigersønnens smerte.

– Jeg har aldri følte meg så hjelpsløs før. Jeg kunne ikke gjøre noe for å få liv i Markus André. Som mamma skal man kunne fikse ting, men dette kunne jeg ikke fikse, forteller Anne, som ønsket å gjøre alt for å trøste og hjelpe datteren.

Men hun ble avvist uten at hun kunne forstå hvorfor. Anne hadde nesten ikke kontakt med Linn Hege på ett og et halvt år. Det var en forferdelig tid.

– Det var min feil

Etter ett og et halvt år inviterte Linn-Hege med seg Anne til å bli med i LUB. Endelig fikk Anne sjansen til å nærme seg datteren sin igjen. Anne meldte seg på grunnkurs i frivillig sorgstøttearbeid gjennom LUB. Her skjedde det store vendepunktet.

– Plutselig gikk det et lys opp for meg. Det var ikke Linn-Hege sin feil at det skar seg mellom oss, det var min feil. Kommunikasjonen mellom oss hadde vært helt feil. Det som åpnet øynene mine var å få snakke med andre foreldre som hadde mistet, forteller Anne, som ringte hjem til Linn-Hege under den første kurshelgen og sa unnskyld for alle de feile ordene som hun hadde brukt.

– Det er lett å si de gale tingene i begynnelsen. Vi vil jo bare trøste, men vi kan ikke helt forstå situasjonen foreldrene er i. Vår sorg er på en måte den samme, men likevel er foreldrenes sorg større, sier Anne.

Arrangerer besteforeldretreff

En stor drøm ble til virkelighet da Anne fikk midler fra ExtraStiftelsen til å arrangere besteforeldretreff i 2011.



– Det er viktig at foreldre forstår at vi besteforeldre kun ønsker å gjøre det beste for ungene våre, selv om det kanskje ikke virker slik, sier bestemor Anne Myrvang.

– Jeg gleder meg til å møte andre som har opplevd det samme som meg. Denne sorgen kommer jeg aldri over. Jeg må prate om den for å lære meg å leve med den, sier Anne og fortsetter:

– Dette treffet blir en mulighet for besteforeldre til å utveksle erfaringer og støtte hverandre. Jeg håper dette kan bli starten på et eget nettverk for besteforeldre, noe jeg har savnet veldig selv. Jeg håper foreldre som leser dette formidler dette videre til sine foreldre, for det er mange besteforeldre som ikke er medlemmer i LUB!

Velkommen til besteforeldretreff i Nordland!

Bestemor Anne Myrvang og LUB Nordland fylkeslag inviterer til treff for besteforeldre som har mistet barnebarn 26. – 28. august 2011. Det blir et faglig og sosialt program. Blant annet vil Anne og datteren Linn-Hege fortelle om sine erfaringer, og det blir foredrag av prest og forfatter Odd Jarle Eidner. Eidner har blant annet skrevet den selvbiografiske boken Den doble sorgen – presten som mistet to barn og troen på Gud. Treffet skjer på Rognan Hotell i Saltdal (en time med bil/tog fra Bodø). Pris: kr 500 i egenandel forutsatt medlemskap i LUB (ellers kr 1000). Deltakere med lang reise vil få dekket inntil kr. 1000 i reiseutgifter. Påmelding kan gjøres til Anne på mail anne.karlsen@hotmail.com eller på tlf 957 85 872 innen 1. juli. Les mer på www.lub.no. Velkommen!