



## Nytt svangerskap etter tapet av et barn

Målgruppen er foreldre som, etter å ha mistet barn, ønsker eller venter nytt barn, og hjelpeapparatet. Å være gravid mens en sørger er ofte tøft. Her beskrives de forbudte følelsene; gleden over nytt liv og angsten for å miste igjen. Andre tema er tilknytning til det nye barnet, ivaretagelse av søsken, parforholdet og møtet med hjelpeapparatet.



## Når barnet dør – en brosjyre for helsestasjonen

Heftet formidler etterlatte foreldres tanker og behov etter å ha mistet barn, og henvender seg til helsesøstre og jordmødre i primærhelsetjenesten. Her kan

man lese om sorg og sorgprosessen, og få forslag til hvordan helsestasjonen kan følge opp familien ved et barns død.



## Den doble sorgen

Etterlatte besteforeldre har ofte en dobbel sorg, både over sitt barnebarn og over sitt eget barns smertefulle tap. Dette heftet beskriver hvordan besteforeldre kan hjelpe barn og barnebarn, og samtidig ta vare på seg selv i egen sorg.

Se [www.lub.no](http://www.lub.no) for bestilling og oppdatert oversikt over brosjyrer, hefter, bøker og annet materiell.



**Landsforeningen uventet barnedød (LUB)** er en forening til støtte og hjelp for dem som opplever å miste barn plutselig og uventet i svangerskapet, ved fødselen eller i sine første leveår. I tillegg til sorgstøtte formidler vi informasjon om uventet barnedød og sorg. LUB bidrar også til forskning og driver forebyggende virksomhet. Babybodyen "Denne siden opp" er LUBs viktigste forebyggingstiltak.

**Frivillighet og likemannsstøtte** er foreningens bærebjelker. Rammede familier tilbys sorgstøtte gjennom et landsomfattende nettverk av frivillige sorgstøttepersoner (kontaktpersoner) som selv har mistet barn. Kontaktpersonene og foreningens fylkeslag utgjør LUB sitt lokale sorgstøttetilbud.

**LUB arbeider for å være en viktig frivillig ressurs** ved et barns død. Gjennom [www.lub.no](http://www.lub.no), brosjyrer, hefter, medlemsblad, telefonveiledning og kursvirksomhet er vi til stede for dem som trenger oss; gravide, nybakte foreldre, etterlatte og andre pårørende, helsepersonell, hjelpeapparat, forskere og fagmiljøer.

**Vårt arbeid for rammede familier** er mulig takket være bidrag fra våre støttespillere. Gi din gave, bli LUB-giver eller tegn medlemskap på [www.lub.no](http://www.lub.no). Som medlem i LUB får du tilsendt bladet *Oss foreldre imellom* fire ganger i året, aktuell informasjon og invitasjoner til samlinger og kurs.



LANDSFORENINGEN  
UVENTET BARNEDØD

Ole Fladagers gate 1A, 0353 Oslo  
tlf: 22 54 52 00, [post@lub.no](mailto:post@lub.no)  
[www.lub.no](http://www.lub.no)



LANDSFORENINGEN  
UVENTET BARNEDØD

# Landsforeningen uventet barnedød



**Om foreningen**  
**Om våre innsatsområder**  
**Om våre sorgstøttebrosjyrer**



## www.lub.no

På foreningens nettside [www.lub.no](http://www.lub.no) formidles råd og informasjon om sorg og sorgstøtte. Foreldre og helsepersonell finner også informasjon om dødfødsler, krybbedød og annen uventet barnedød, forskning, samt råd om forebygging.



## Når et lite barn dør – i mors liv, ved fødselen eller i sine første leveår

Informasjonsheftet er ment som en første hjelp til foreldre som mister barn. Heftet formidler etterlatte foreldres erfaringer, fakta knyttet

til hvordan barnet døde og kunnskap omkring det å ta avskjed, obduksjon, gravferd, mors kropp etter en fødsel, foreldres rettigheter ved barns død, samt sorg og sorgarbeid. Også tilgjengelig på engelsk på [www.lub.no](http://www.lub.no).



## Plutselige dødsfall – hvordan kan du hjelpe?

Målgruppen er familie, venner, naboer og arbeidskollegaer til etterlatte foreldre. Her formidles konkrete råd om hvordan nettverket kan være til god hjelp og støtte, samtidig som det gir bakgrunns-

kunnskap om vanlige sorgreaksjoner og sorguttrykk.

Bestill heftene på [www.lub.no](http://www.lub.no) eller [post@lub.no](mailto:post@lub.no).



## Når sorgen rammer en av dine ansatte

Hvilke reaksjoner er vanlige hos ansatte i sorg og hvilken innvirkning har sorgen på deltagelsen i arbeidslivet? Hvordan ønsker ansatte i sorg å bli møtt av arbeidsplassen og hva er viktige lederoppgaver når sorg rammer en ansatt? Heftet omtaler sorg og sorgreaksjoner generelt og gir råd om hvordan arbeidsledere og kolleger best kan møte en medarbeider i sorg.



## Ungdom og sorg

Heftet inkluderer både sorg når ungdom mister noen de er glade i og sorgen de opplever når de selv eller noen av deres nærmeste blir alvorlig syke eller skadde. Det retter seg mot ungdom, men gir også nyttig informasjon til familie, skolen, trenere og andre som er i kontakt med ungdom. Hovedtemaer er sorgreaksjoner, død, ritualer, hva er god støtte og livserfaringers betydning for sorgen.



## Skolebarn og sorg

Her forteller barn selv hva sorg er, hvordan barn sørger og hva som hjelper i sorgen. Heftets hoveddel er rettet mot voksne og forteller hvordan man best kan støtte barn i sorg. En egen del er skrevet til sørgende barn (5-12 år) og deres venner.

Heftene er også tilgjengelig på [www.lub.no](http://www.lub.no).



## Små barns sorg

Dette heftet, som utgis av Bufetat, gir god innsikt i temaet barn og sorg og omhandler hvordan små barn sørger etter at de har mistet noen de er glad i. Barn sørger på forskjellige måter og det er viktig å gi rom for at barn får uttrykke seg på sin måte. Heftet gir konkrete råd om hvordan vi som voksne kan være til hjelp og støtte for barn i sorg. Bestilles på [www.bufetat.no](http://www.bufetat.no).



## Parforhold og sorg ved tap av barn

Sorg er en stor belastning – også på parforholdet. Par opplever ofte at de sørger ulikt og at dette kan skape problemer i kommunikasjonen dem imellom og i seksuallivet. I dette heftet får foreldre kunnskap om

hvilke utfordringer sorgprosessen kan innebære slik at de får muligheten til å forstå og akseptere forskjellige måter å sørge på. Heftet er revidert i 2010 og finnes også på engelsk.



## Gravferdsveiledning – for foreldre som har mistet et lite barn

Heftet er ment som en veiledning til etterlatte foreldre og til de profesjonelle som er rundt

foreldrene de første dagene. Det gis informasjon og råd om det å ta farvel med sitt barn slik at foreldre kan ta beslutninger som er riktige for dem. Heftet finnes også på engelsk på [www.lub.no](http://www.lub.no).