

## Når et barn dør fra en alenemor

# Alene om sorgen

Hun har opplevd mange tøffe ting i livet, men ingenting kan måle seg med å miste sin lille Stephan Charly. Ekstra tungt har det vært å være alene om sorgen: – Som enslig har jeg nok vært til en større belastning for mine omgivelser også fordi det ikke har vært noen partner der til å ta imot sterke følelsesutbrudd og store frustrasjoner, skriver Vibeche Jacobsen fra Søgne.



Redigert av: Trine Giving Kalstad

Jeg var alenemor til mine tre barn, Linn Marita (13), Thea Leonora (2 ?) og Stephan Charly (som ble 3 mnd og 11 dager). Da Stephan ble født hadde han problemer med blodsirkulasjonen. Dette gjorde at han ofte var kald på hender og føtter, og han likte derfor ikke å bade. Slik var han ganske ulik de andre to som alltid likte å bade og kose seg.

### - Han er død

Kvelden 10. mars 2005 forløp som vanlig med mating, bading og stelling. Jeg la han til å sove og ga han mat igjen i ett-tiden på natten. Det var siste gang jeg så han i live. Den første som våknet morgenen etter var Thea. Hun sov sammen med meg i dobbeltsengen, mens Stephan lå i barne-

sengen ved siden av. Klokken var halv åtte og jeg var overlykkelig over at han for første gang hadde sovet gjennom hele natten. Men gleden skulle bli kortvarig. Da jeg gikk bort til sengen og løftet han opp, skjønte jeg straks at noe var galt. Stephan lå med hendene opp og hele den lille kroppen hans var stiv. Han er død, tenkte jeg, fikk helt panikk og la han tilbake i sengen. Jeg kan ikke huske hva som skjedde med Thea. Hun ble fullstendig overlatt til seg selv i kaoset. Jeg løp over til naboen. På veien kjente jeg at det ble så fryktelig kaldt på beina - jeg hadde visst glemt å kle på meg.

### Godt ivaretatt

Kjell Ivar, som er far til Thea og Stephan, kom, og sammen dro vi til sykehuset. Der ble vi ført inn i noe som minnet om et for-

hørsrom; to og to stoler stilt opp mot hverandre rundt et bord. Dette var ganske tøft. Like fullt opplevde vi at legen og sykepleierne var helt fantastiske. De ga oss mye informasjon og formidlet raskt kontakt med Landsforeningen til støtte ved krybbedød. Også i tiden etterpå har de ringt oss jevnlig for å høre hvordan det gikk.

Oppfølgingen fra helsestasjonen var ikke fullt så bra. Helsesøster ringte en gang og kom med den utslitte frasen "bare si ifra hvis dere trenger noe". Alle som har vært igjennom noe slikt, vet at det ikke er så lett for den sørgende å ta kontakt med andre når de trenger noe den første tiden. Helsestasjonen burde også ha tilbudt oppfølging over tid, særlig med tanke på Stephans søsken. Jeg vet at mange par sliter med å finne frem til hvordan de skal

håndtere de andre barna. Dette føler jeg blir enda vanskeligere som enslig fordi jeg ikke har noen å dele oppgaven med – jeg har bare meg selv å stole på.

### Viktig støtte fra Landsforeningen

For meg var det utrolig flott at Landsforeningen kom så tidlig inn i bildet. Jeg fikk telefon fra Ingvild Lunde, som er min kontaktperson, allerede 3 dager etter dødsdagen. Dagen etter kom både hun og mannen hennes Rolf Einar på besøk. Det var godt å få råd og veiledning i forhold til begravelsen og ikke minst hvordan vi skulle forholde oss til de andre barna.

### Alene om sorgen

Stephans pappa Kjell Ivar var veldig involvert den første uken da vi planla begravelsen. Når jeg tenker tilbake på Stephans begravelse er det godt å kjenne at den ble slik vi ønsket at den skulle være. Etter et par uker trakk Kjell Ivar seg vekk, og forholdet mellom oss ble vanskelig. Jeg følte at han bebreidet meg for ikke å ha tatt godt nok vare på Stephan. Kanskje kunne jeg ha gjort noe annerledes, sjekket han litt oftere når han sov for eksempel?

Jeg syntes ikke det var noe greit å være hjemme hos meg selv den første tiden. To av mine kusiner bodde i nabohusene, og jeg kunne flytte inn til en av dem. Andre besøkende fikk også overnatte der. I ettertid har jeg flyttet til en ny leilighet, og det føles veldig riktig. En av mine kusiner har selv mistet et barn og var til stor støtte for meg den første tiden. Etter en stund skjønnte jeg imidlertid at belastningen ble for stor for henne, det brakte frem for mange minner. At belastningen etter hvert ble for stor opplevde jeg var tilfelle for mange i mitt nettverk: Stort sett hele omgangskretsen min trakk seg etter hvert vekk. I ettertid kan jeg se at det å sørge uten å ha en partner å støtte seg til, kan bli for mye for de andre som står rundt. Man blir nok en større belastning for omgivelsene siden de har måttet ta i mot all frustrasjon og følelesesutbrudd, sorgreaksjoner som jeg egentlig skulle ha delt med en partner.

Det er én venninne som har vært helt fantastisk mot meg. Hun har vært til stede hele tiden og stilt opp 200 prosent. Også styreren i familiebarnehagen til Thea gjorde "alt riktig"; hun tilbød meg ekstra tid i barnehagen for Thea. Jeg fikk også tilbud om overnatting for henne dersom jeg ønsket det. Hun skjønnte nok at jeg som alenemor kunne trenge litt ekstra avlastning i denne tiden. Det var utrolig tøft å skulle ta seg av barna og deres økende behov for nærhet og oppmerksomhet når jeg hadde mer enn nok med meg selv.

Styreren ringte også barnevernet for å få informasjon om hvordan hun best skulle forholde seg til Thea, og hvordan hun skulle informere de andre barna i barnehagen. For meg var det mye omsorg i hvordan hun var på tilbudsiden overfor mitt barn.

### Også økonomiske utfordringer

Det å miste et barn kan også være forbundet med store økonomiske utfordringer for en alenemor. Før Stephan døde hadde jeg overgangsstønad. Nå ble jeg sykmeldt. Å gå på sykmelding fra måned til måned er tøft, det er uforutsigbart og lite tilfredsstillende med tanke på fremtiden. I tillegg ble jeg nok litt mindre kritisk til eget pengeforbruk – det ble litt uvesentlig midt oppi det hele. Mulig jeg prøvde å "kjøpe" meg litt lykke? Denne økonomiske belastningen blir nok, som så mye annet, ekstra stor når man er alene og ingen å dele ansvaret med.

### Savner fokus på enslige etterlatte

Jeg har vært kjempeforbryrd med oppfølgingen fra Landsforeningen til støtte ved krybbedød. Helt fra noen dager etter at Stephan døde har jeg deltatt i sorggruppe og fått individuell oppfølging fra Ingvild i tillegg. Det har vært viktig for meg, som ikke har en partner, å få egentid med Ingvild da de andre i gruppen er gift.

For meg har det vært tungt å lese brosjyrene fra Landsforeningen. Jeg ønsker meg informasjonen på CD eller DVD. Jeg tror også det hadde vært nyttig å komme i kontakt med andre enslige som har mistet barn, ettersom vi opplever å få noen tilleggsbelastninger i sorgen over å ha mistet et barn. Å få være med på en samling med andre nyrammede i Landsforeningens regi var en måte å knytte kontakter med andre enslige på – et verdifullt tiltak synes jeg. Jeg har savnet å få litt råd på hvordan man som enslig kan takle ulike utfordringer knyttet til tapet av et barn. Kanskje Landsforeningen kan lage en liten brosjyre eller DVD med dette som tema?

### Hva med fremtiden?

Det er ikke noe sjekketriks å fortelle at jeg har mistet et barn. Jeg ser at det kan være vanskelig å involvere seg i et nytt forhold da den nye partneren ikke har de samme opplevelsene som jeg. Nå er jeg bare utrolig glad for at dette første året snart er over. Fremdeles er det til tider veldig tungt, men jeg føler at jeg etter hvert begynner å lære meg å leve med sorgen. Kanskje det også kan bli noe lettere etter hvert å involvere seg i en ny partner?

Vibeche Jacobsen, Søgne februar 2006

## Lille Vakre...

*Det er så urettferdig, så vanvittig urettferdig.*

*Hvor er Gud hen når han trengs, dette skulle jo ikke skje deg.*

*Det skal ikke skje noen.*

*Så liten, så uskyldig, så vanvittig vakker var du. Du lystet opp hverdagen til mange når du smilte så søtt.*

*Du kommer alltid til å være i hjertet mitt, lille søte.*

*Jeg vil aldri glemme deg.*

*Men, jeg skulle jo passe deg mye mer. Men nå er det for sent...*

*Du er borte, borte fra oss.*

*Det er helt uirkelig, helt sykt.*

*Da jeg så deg på sykehuset, da du ble trilla ut i sykehussenga så slo det meg at du faktisk var borte.*

*Du kommer aldri tilbake. Du var kald, men du så utrolig vakker ut der du lå.*

*Så nesten ut som du skulle til å smile. Da jeg passet deg før og du soona inntil meg og jeg tok på deg så lagde du et uttrykk i fjeset som gjorde at jeg bare måtte prøve en gang til inne på sykehuset, men det kom aldri noen uttrykk i ansiktet ditt.*

*Kjære venn... hvorfor deg, hvorfor skjer det?*

*Du var jo så uskyldig. Det er bare ikke rettferdig – ett barn skal ikke bli tatt vekk fra sin familie.*

*Du skulle bli stor du, du skulle bli Søgnes hjekkas og min lille helt.*

*Skrevet av Vibeches niese,*

*17 år gammel.*