



Til dig, der står ved siden af

Hvad siger man til en, der har mistet et barn?

Måske er det din søster, din veninde eller din kollega, der har mistet et barn før eller lige efter fødslen. Her er seks ting, forældre selv beder om.

Skal du skrive til hende nu? Sådan kan det lyde: »Kære Anna og Mikkel. Jeg er så ked af det med Neyla. Jeg tænker på jer.«

Du må gerne være klodset hele vejen. Det eneste, der gør ondt, er tavsheden.

Sig barnets navn

Barnet er stadig deres barn, og det har et navn. Brug det. Spørg, hvad barnet hed, hvorfor de valgte navnet, hvem han eller hun lignede. Et dødfødt barn kan ikke navngives officielt, men forældrene kan give det et kaldenavn, der efter ønske skrives i kirkebogen, og for dem er det navnet. Navnet gør ikke sorgen værre. Det gør tavsheden. Pernille Dam Nielsen har skrevet en hel bog til sin datter Neyla, og det første, læserne takker for, er, at nogen siger det højt.

Spørg, og hold ud at høre svaret

»Vil du fortælle om ham?« eller »om hende?« er nok. Du skal ikke ordne noget, og du skal ikke have et klogt svar klar. Du skal blive siddende, også når det bliver stille. Bed gerne om at se billeder, hvis der er nogen. Kender du ikke navnet, så spørg: »Hvad kom hun til at hedde?« De fleste forældre vil hellere have et klodset spørgsmål end ingen spørgsmål.

Trøst ikke med fremtiden

»I kan jo altid få en ny«, »det var nok bedst sådan«, »hun var jo ikke rigtig kommet endnu« og »I er unge« hjælper ikke, selv om det er sagt af kærlighed. Begynder din sætning med »i det mindste« eller »heldigvis«, så stop. Sig i stedet, at du er ked af det, og at du er der: »Jeg ved ikke, hvad jeg skal sige. Men jeg er her.« Det gør en kop kaffe, der bare bliver stillet, også.

Bliv ved, når de andre er holdt op

Efter tre måneder spørger de færreste længere. Sorgen er der stadig. Skriv datoerne i din kalender: terminsdatoen, barnets fødselsdag og dødsdag, jul, mors dag og fars dag. En besked på dagen betyder mere, end du tror. Den 15. oktober kl. 19 tændes der lys verden over for børn, der døde for tidligt; et lys i dit vindue den aften siger det uden ord. Og bliv ved med at nævne barnet, også år senere. Det er ikke at rippe op; det er at huske.

Hjælp med det praktiske

Mad, indkøb, at hente de andre børn, at slå græs, at aflyse aftaler. Spørg ikke »sig til, hvis der er noget«; det kræver overskud, de ikke har. Gør noget, og sig, hvad du gør: »Jeg stiller aftensmad på trappen klokken fem.« Bliver du afvist, så tilbyd igen om en uge.

Giv noget, der siger det for dig

Nogle gange kan en bog sige det, du ikke ved, hvordan du skal sige: du er ikke alene, og der er en, der har været der. Kære Neya er skrevet af en mor til dem, der står, hvor hun stod, og til dem omkring dem. En læser skrev om den: »For alle os der ikke har mistet et barn, tror jeg, at det her er det tætteste, vi kan komme på at forstå det.«

Er du faren eller partneren?

I har mistet det samme barn, og I sørger sjældent i takt. Den ene vil tale, den anden vil arbejde; den ene græder om natten, den anden om morgenen. Det er ikke et tegn på, at noget er galt mellem jer. I bogen er Neyas far med hele vejen, set med Pernilles øjne. Dansk Center for Familier & Sorg har samtaler til jer begge, hver for sig og sammen.

Er du kollega eller leder?

Hver af forældrene har ret til 26 ugers sorgorlov, når barnet er dødfødt efter uge 22 eller dør, før det fylder 18. Sig det højt, at der er tid. Når de kommer tilbage, så spørg, hvordan de vil have det: om barnet må nævnes, om der må spørges. Og regn ikke med, at de er »ovre det« efter orloven. Dansk Center for Familier & Sorg har en pjece om at komme tilbage til arbejdet efter at have mistet.

Er du bedsteforælder eller søskende?

Du har mistet et barnebarn eller en niece eller nevø og ser dit eget barn eller din søster have det svært på én gang. Din sorg tæller også. Dansk Center for Familier & Sorg har

rådgivning og grupper også for pårørende, og også for søskende og for de børn, der mistede en lillebror eller lillesøster.

Rådene står også på kareneya.dk, hjemmesiden for bogen Kære Neya af Pernille Dam Nielsen. Har du selv brug for at tale med et menneske: Livslinien 70 201 201, alle dage kl. 9-05. Sorglinjen 70 20 99 03, alle dage kl. 17-21.

Rådene bygger på det, forældre selv fortæller, og på pårørenderådene fra Dansk Center for Familier & Sorg (tidligere Landsforeningen Spædbarnsdød), som også har pjecen »Vis, at du ved det«. Rådgivning: familierogsorg.dk, telefon 39 61 24 51 på hverdage kl. 9-11, tirsdag dog kl. 13-15. Sorglinjen: 70 20 99 03, alle dage kl. 17-21. Har du selv, eller den, du hjælper, det så svært, at det ikke er til at holde ud: Livslinien 70 201 201, alle dage kl. 9-05; ved akut fare ring 112. Opdateret august 2026.

Eller skriv adressen ned og giv den videre: kareneya.dk/paaroerende