

Sorggruppen er et tilbud til forældre, der mister barn i graviditeten, under fødslen eller op til 3 mdr. efter fødslen.

I sorggruppen kan I tale med andre forældre, der er i samme situation som jer. Sorggruppen er et regionalt tilbud, der hører til Region Syddanmarks 4 største fødesteder.

De svære følelser

Når I har mistet et barn, kan I have mange kaotiske tanker og følelser, som er svære at mestre alene. Følelser og reaktioner som angst, tristhed, søvnløshed, tomhedsfølelse, manglende koncentration, manglende lyst til at være sammen med andre og ubalance i parforholdet er almindeligt. Det er ikke altid, at jeres omgivelser er i stand til at forstå det. For mange kan det være en lettelse at tale med andre, og I kan hente meget indsigt og styrke i et forum af mennesker, der befinder sig i samme situation som jer.

Sorggruppen

Sorggruppen ledes af to specialuddannede jordemødre fra fødeafdelingen.

I sorggruppen tager vi udgangspunkt i, at der ikke er nogen rigtig måde at sørge på. Enhver oplever sorgen på sin måde, og støttes i det. Emnerne i gruppen bestemmes af, hvad deltagerne synes er vigtigt at tale om. Det kunne f.eks. være:

- Svære valg og beslutninger i graviditeten
- Omstændighederne omkring jeres barns fødsel og død
- Jeres beskrivelse af barnet og de følelser, der knytter sig til det
- Sorg og sorgreaktioner
- Omgivelsernes reaktioner
- Fremtiden og tilbagevending til hverdagen og arbejde/studie
- Sorgen kan have mange udtryk både fysisk og psykisk, hvilket vi har mulighed for at arbejde med

Der må ikke videregives oplysninger fra gruppen. Der er derfor ikke journalføring.

Sorggruppe

Deltagere

Alle forældre, der mister barn fra graviditetsuge 14+0 og frem til termin, under fødslen eller op til 3 mdr. efter fødslen, kan deltage i sorggruppen.

Tilmelding

Det er ikke alle, der har lyst til, eller kan få gavn af, at deltage i en sorggruppe. Inden for tre uger efter udskrivelsen ringer vi jer op, så vi sammen kan vurdere, om tilbuddet passer til Jer.

Hvis I er interesserede i at deltage i sorggruppen, får I et brev eller mail med mødetid og sted.

Hvis I har brug for at tale med os, inden vi når at ringe til jer, er I altid velkomne til at kontakte os for en individuel samtale. Se kontaktafsnit.

Praktiske oplysninger

Sorggruppen mødes en fast hverdag i dagtimerne og et sorggruppeforløb er på 7 gange så vidt muligt fortløbende uger. Øvrige oplysninger om sorggruppen følger i indkaldelsesbrevet.

Kontakt

Hvis I bliver forhindrede i at komme til en aftale eller ønsker en samtale, er I velkomne til at kontakte de lokale sorggruppeledere via mail.

OUH Odense/Svendborg: sorggruppe.odense@rsyd.dk

Sønderjylland: sorggruppe.aabenraa@rsyd.dk

Esbjerg: sorggruppe.esbjerg@rsyd.dk

Kolding: sorggruppe.kolding@rsyd.dk

I kan også altid give besked til os via fødeafdelingens sekretær på tlf. 7918 2481.

Yderligere information om at miste et barn

Forældre og sorg (organisation, der tilbyder støtte og rådgivning til forældre)

Lise er også storesøster

Efterfødselsøvelser til kvinder, der har mistet et spædbarn

Kommentarer fra andre sorggruppedeltagere

For jer, der i forvejen står i en meget svær situation, kan det opleves som en overvindelse, at skulle møde en gruppe helt nye mennesker. Vi har af den grund valgt med tilladelse fra tidligere sorggruppedeltagere, at viderebringe nedenstående citater; se næste side:

Sorggruppe

Det har været et godt forløb. Jeg var meget tvivlende, og i første omgang kom jeg for min kones skyld, men jeg kunne bruge det til noget. Det var godt for parforholdet, og man blev lidt klogere på livet. (mandlig deltager)

*Det blev en ugentlig aflastning i stedet for en daglig belastning.
(Kvindelig deltager)*

Jeg troede ikke, at jeg ville komme til at grine igen, men første gang jeg gjorde det, var her. (Mandlig deltager)

Jeg fandt ud af, at det ikke kun er mig, der er mærkelig, andre gør også mærkelige ting. (Kvindelig deltager)

*Dejligt, at være et sted, hvor jeg er mor.
(Kvindelig deltager)*

*Jeg var bange for, at det var en rundkreds tudepakke?, men det var det ikke.
(Mandlig deltager)*