



Sorggruppe – for forældre, der har mistet et barn under graviditet, fødsel eller i dagene efter fødslen.

At miste et barn er en overvældende oplevelse, som kan fremkalde mange følelser. At sørge tager tid. Længe efter tabet kan I opleve reaktioner som angst, tristhed, søvnløshed, tomhedsfølelse, manglende koncentration, manglende lyst til at være sammen med andre, ubalance i parholdet m.m. Det er ikke altid, ens omgivelser er i stand til at forstå dette.

Lidt om sorggruppen

Vi tilbyder, at I kan deltage i en sorggruppe sammen med andre par, der også har mistet et barn sent i graviditeten, under eller efter fødslen. Langt de fleste oplever det som en stor hjælp at have mulighed for at tale om barnet og sorgen i et forum af mennesker, der forstår, fordi de er i samme situation.

Sorggruppen er en styret selvhjælpsgruppe. To jordemødre er gruppeledere. De har begge erfaring i at lede sorggrupper og er i deres arbejde som jordemødre uddannet til at håndtere tab før, under eller efter fødsel.

Udgangspunktet er, at der ikke er nogen "rigtig" måde at sørge på, men at alle oplever sorg på hver sin måde og skal støttes i det.

Hvad sker i gruppen?

Vi tilpasser indholdet ud fra jeres ønsker og behov. Emner, som vi ofte tager op:

- Omstændighederne omkring barnets fødsel og død.
- Barnet og de følelser, der knytter sig til det.
- Forskelle i mænds og kvinders måde at reagere på
- Reaktioner fra omgivelserne.
- Sammenhænge mellem krop og psyke
- Fremtiden og at vende tilbage til arbejde.
- Tanker om en ny graviditet.

Rent praktisk om gruppen

Vi opretter ca. 9 grupper om året. I kan derfor opleve, at der kan gå nogle uger, inden I får en invitation.

Vi mødes på tværs af hospitalerne i Region Midtjylland og har lokaler på Regionshospitalet Silkeborg.

Vi mødes 5 gange fra kl 13.00-16.00 på enten tirsdage eller torsdage. Fem gange med en uges interval.

Der vil være 2 sorggruppeledere hver mødegang, til at facilitere gruppen, skabe et trygt miljø og hjælpe med dynamikken i gruppen. Herved kan sorggruppen være netværks-dannende for jer som forældrene. Gruppelederne vil være til stede de to første timer. Gruppen får mulighed for at være alene den sidste time.

Sorggruppelederne er én jordemoder fra henholdsvis Regionshospitalerne Midt, Horsens, Vest samt Randers. Jordemødrene er delt op i teams to og to.

Der er tavshedspligt i gruppen, og deltagerne må ikke videregive oplysninger derfra. Vi fører ikke journal over forløbet.

I får et brev fra os inden gruppestart. Vi kontakter jer pr. telefon før endelig tilmelding.

Hvad kan gruppen give?

Det er ofte en overvindelse at skulle møde en gruppe helt nye mennesker, når man selv står i en svær situation.

Tidligere deltagere, fra det tilsvarende tilbud med sorggruppe i Skejby, fortæller om deres erfaringer fra en 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 ti 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)

Med venlig hilsen sorggrubelederne i Region Midtjylland

Team 1: Janni Ammitzbøll & Heidi Himmelstrup

Team 2: Maritha Bjerre & Anne-Marie Krum.



Illustration 1: Anne-Marie Krum, Janni Ammitzbøll, Maritha Bjerre & Heidi Himmelstrup