



# Mister barn – dør av sorg

Foreldre som har mistet et barn risikerer å dø tidligere. Sammenlignet med andre foreldre er risikoen dobbelt så høy, og for mødre er risikoen fire ganger høyere.

AV: Patrik Wallgren, [Href="http://www.babyverden.no/Babyverden.No"](http://www.babyverden.no/Babyverden.No)  
Publisert: 10 oktober 2011 17:55 Oppdatert: 10 oktober 2011 17:55

Foreldre som mister barnet sitt i løpet av barnets første leveår har dobbelt så stor risiko for å dø selv, og effekten kan sitte i så lenge som 25 år. Det viser en britisk undersøkelse gjengitt i British Medical Journal.

Effekten avtok med tiden, men 25 år senere var risikoen fremdeles en og en halv gang større. Undersøkelsen svarer imidlertid ikke på hva foreldrene døde av. Alkoholmisbruk eller selvmord er mulige forklaringer, mener forskerne bak undersøkelsen. Nedsatt immunforsvar på grunn av langvarig sorg kan være en annen grunn.

Ifølge Anders Magnusson, veileder og daglig leder ved Svenska Institutet för Sorgbearbetning, er det mangel på kunnskap som er avgjørende.

– Undersøkelsen avdekker samfunnets manglende evne til å hjelpe og støtte etterlatte, sier Magnusson.

[Spontanabort – hvorfor skjer det?](#)



Anders Magnusson, veileder og daglig leder ved Svenska Institutet för Sorgbearbetning

## Ikke flinke til å uttrykke sorg

Han mener det i vårt samfunn er mer sosialt akseptert å være beruset enn å vise sorg. Konsekvensen av dette er at vi blir dårligere både til å håndtere vår egen sorg, og til å støtte personer rundt oss når de sørger. Alle tap skaper enorm følelsesmessig energi – en energi som må komme ut. Den kan ikke holdes tilbake eller isoleres. Det betyr at man som sørgende ikke skal prøve å holde alt inni seg, og at man som medmennesker først og fremst skal lytte - ikke komme med praktiske råd, sier Magnusson.

– Mange som går gjennom en dyp sorg opplever at de blir følelsesmessig isolert. I stedet for å få behandling som tar utgangspunkt i den følelsesmessige energien, får de oppmuntrende ord og gode råd som at det blir bedre med tiden, sier Magnusson.

Sorg er en normal følelsesmessig reaksjon når man opplever et tap. Å forsøke å håndtere sorg intellektuelt er ikke riktig. I stedet handler det om å prate og å lytte. Du bør spørre deg selv hvem du er der for, og hva denne personen prøver å si deg.

## Myter om sorg

- Ikke vær lei
- Vær sterk (for andres skyld)
- Sørg i ensomhet
- Tiden leger alle sår
- Erstatt tapet
- Hold deg sysselsatt

[Krybbebød – ordet som får det til å gå kaldt nedover ryggen](#)

## Lytte – ikke prate

– All bearbeidelse av sorg krever kommunikasjon for å lykkes. Det beste rådet til en som vil hjelpe en sørgende person, er at hjelperen ser på seg selv som et hjerte med ører – og uten munn, sier Magnusson.

At de fleste av oss mangler kunnskap om hvordan man gjennomfører sorgarbeid, betyr at vi ikke vet hva vi skal gjøre. Manglende kunnskap og isolering er de to viktigste årsakene til sorgen forblir uforløst.

– Jeg mener grunnen til at foreldre som mister et barn har større sjanse for å dø tidlig ligger nettopp her – i en sorg som forblir uforløst og ikke får mulighet til å leges, sier Magnusson.

Les den rørende historien: [Farvel, lille Angelika](#)



Anbefal Registrer deg for å se hva dine venner anbefaler.

## RELATERTE BILDER



Anders Magnusson  
j a n n o n s e

## FAMILIELIV



## Mamma kler fortsatt på barna og blir hjemme når de er syke

Arbeidsforsker Sigtona Halrynjo mener menn i praksis fortsatt har mindre ansvar på hjemmebane.

[Les mer](#)



## Gode råd før storbyferien med barn

For større barn kan en storbyferie gi mange opplevelser. Men husk også å legge inn rom for lek mellom severdighetsbesøkene.

[Les mer](#)



## Høyt utdannede pappaer resirkuleres

Kvinner velger i økende grad en «pent brukt» mann med gode ressurser enn en «ubrukt»