



Att förlora ett nyfött barn

★ Tähti ry

Du är inte ensam

Även om det kan kännas så, är du inte ensam. Denna broschyr erbjuder hjälp och information på din väg framåt – i din egen takt och på dina egna villkor.

Att förlora ett barn kort
efter förlossningen, är en
livsförändrande och
smärtsam händelse som
vänder livet upp och ner.

Neonatal förlust

Neonatal förlust är när ett barn avlider under sina första 28 levnadsdagar. Orsaker kan vara till exempel för tidig födsel eller medicinska komplikationer. Neonatal förlust är ovanligt och inget du själv kan påverka.

Alla sörjer på sitt sätt

Det finns inget rätt eller fel sätt att sörja. Vanliga känslor och reaktioner du kan känna efter förlusten är sorg, chock, överklighetskänslor, ångest och oro.

Även koncentrationssvårigheter, skuldkänslor, ilska, minskat intresse för vardagliga aktiviteter, ensamhet, skam, tomhet och känslan av krossade planer är vanliga.

När blir sorgen för tung?

Om du upplever känslor av depression, mycket intensiv och långvarig sorg, självdestruktiva tankar eller hallucinationer, eller om du använder berusningsmedel för att hantera sorgen, bör du söka stöd och hjälp (mer information om var du kan få hjälp finns under rubriken stöd)

Att leva vidare efter förlusten av ett barn

Det är viktigt att ta tid för dig själv efter förlusten. Ditt barn kommer alltid att vara en del av familjen. Att minnas barnet på olika sätt kan underlätta sorgen. För att hedra ditt barns minne kan du ha ett konkret föremål, som ett mjukisdjur, en filt, ett klädesplagg eller ett smycke. Tillsammans med familjen kan egna minnesdagar och nya traditioner skapas, till exempel genom att tända ett ljus för barnet.

Barn och anhöriga

Förlusten av ditt barn påverkar även syskon, mor- och farföräldrar, släktingar och vänner. Var öppen med dina närstående om hur du vill prata om det som har hänt.

När du pratar med ditt barn är det viktigt att vara ärlig och använda enkla, tydliga ord för att förklara syskonets bortgång. Som hjälp kan du använda boken *Hön tändar stjärnorna nu* av Minna Paananen och Erika Palovaara. För hjälp att beskriva situationen för ett barn kan du vända dig till professionella, så som psykolog, krisarbetare eller sjukhusets präst.

Stöd

- **Kristeleföner** - Erbjuder professionell hjälp vid kriser dygnet runt. Samtalen är anonyma och gratis. Nummer: 09 2525 0111
- **Psykporten** - Öppen webbtjänst som erbjuder information och stöd inom psykisk hälsa. Länk till hemsidan: <https://www.mielenterveystalo.fi/sv>
- **Hälsotjänster** - Erbjuder samtalsstöd, vägledning och uppföljning. Du kan vända dig till din egna hälsostation och din sjukvårdsdistrikts jour,
- **Käpy rf** - Erbjuder stöd i form av stödpersoner, familjehelger och stödgrupper runt om i Finland, samt kamratstöd vid neonatal förlust.

Rättigheter

Det finns stöd och praktiska rättigheter som kan underlätta din vardag. Båda har rätt till föräldrapenning, föderskan upp till 105 dagar och partnern upp till 25 dagar. Barnbidraget upphör samma dag som barnets bortgång. Anmälan gör du till FPA. Länk till FPA:s hemsida:

<https://www.kela.fi/privatpersoner>

Mer information hittar du på Tähti ry:s hemsida



<https://www.tahtiyhdistys.fi/>

Du kan också hitta information på Käpy rf:s hemsida



<https://kapy.fi/>

Moa Forss, Elin Lindfors, Alice Ruzima & Ronja Vinberg