

# Att mista ett litet barn

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2024**

# För vuxna

## **Bomullssystrar (2021)**

**Av Anki Palm**

Det här är en personlig berättelse om Ankis sorgeresa, hon förlorade sina tvillingdöttrar i magen för 24 år sedan. Hon vill visa på vägar till hopp, tillit och ny mening. Som ett steg i sorgprocessen tillåter hon sig att möta sina döttrar i fantasin och skapar minnen som inkluderar dem. Finns som e-bok.

## **Dagen då döden kom – och livet som följde därefter (2011)**

**Av Lena Friblick**

Här berättar kända och okända personer om sin upplevelse av en anhörigs död och om sorgearbetet och vägen tillbaka. Läs om KG Hammar, Stina Wollter, Ann Söderlund m.fl. På sid. 47 berättar Jenny om sina upplevelser när hon förlorade Leonard tre veckor före planerad förlossning.

## **Drömmen om ett barn (2014)**

**Av Tobias Åkerman**

Tobias skriver om ofrivillig barnlöshet utifrån sina egna dagboksanteckningar. Vi får följa fyra år av hans liv med återkommande missfall, utomkvedshavandeskap och IVF behandling. Bemötande och sorg är återkommande i hans berättelse.

## **Du och jag, Alfred: en berättelse om att förlora ett barn (2014)**

**Av Marie Wetterstrand**

Maria känner på sig att något är fel, barnet slutar och sparka, hennes farhågor visar sig vara riktiga och hon förlorar sin son i vecka 27. Här berättar hon om hur det är att föda, att lämna honom ifrån sig och att begrava sin son, Alfred. Detta är en självbiografisk bok som handlar om sorgearbetet, vägen tillbaka till ett liv, en vardag och att våga försöka igen.

## **Ett litet barn dör – ett ögonblicks skillnad (2017)**

**Av Ingela Bendt**

Författaren har själv mist två små barn så hon vet vad hon talar om. Det finns inga genvägar förbi sorgen är hennes budskap, likaså finns det också klara skillnader i hur vi sörjer. Första halvan av boken innehåller många berättelser från familjer som drabbats. Andra halvan är mycket lämplig för personal på sjukhus, kyrkan, skolan och barnomsorgen.

## **Klättra så högt du vill för du är ju ändå redan död (2019)**

**Av Lina Schollin Ask**

I den här boken beskriver Lina tiden efter sitt första barn Ingridis död vid ett och ett halvt års ålder. Det är en naken skildring om sorgen och hennes upplevelser av livet som pågår runt om kring. Sju veckor efter Ingridis död fick familjen ett barn till, vilket självklart var en källa till glädje men även innebar svårigheter, eftersom familjen fortfarande var mitt i sorgearbetet.

## **Lilla ängel (2009)**

**Av Ann Berg**

En utlämnande berättelse om glädje över ett nytt litet liv och om avgrundsdjup sorg och vanmakt när det visar sig att barnet har ett medfött hjärtfel. Barnet blir knappt två månader gammalt. En berättelse om att kunna gå vidare, trots allt.

## **Livet med dig i mitt hjärta (2020)**

**Av Emelie Edholm**

Det här är en personlig berättelse om sorgearbetet som Emilie skrivit efter att ha förlorat sin dotter sent i graviditeten. Boken består av två delar där den andra delen består av dagboksanteckningar året efter förlusten av Edith. I den första delen skriver författaren om hur det var under graviditeten, om beskedet, begravningen och hon delar även med sig av sina tankar kring framtiden och en ny graviditet.

## **Medan körsbärsträden blommar: om sorgen efter förlusten av ett barn (2013)**

**Av Jeanette Neij**

En bok om sorgen efter att förlora ett barn – livet som försvann just när det hade börjat. Om vägen fram till ett annat liv till slut som fortsätter, trots allt.

## **När det inte blev som du tänkt dig : om missfall, sorg och att våga igen (2013)**

**Av Barbara Kjellström**

Den första halvan av boken innehåller 12 olika berättelser om förlorade graviditeter genom missfall eller intrauterin fosterdöd. Därefter finns ett avsnitt om sorg och sorgbearbetning som kan fungera som ett stöd och ge dig tips på vad du kan göra och vad din omgivning kan göra för att stötta dig.

## **Året efter Aaron : en berättelse om sorg, längtan och att ta sig tillbaka (2019)**

**Av Helén Klint**

Helens son Aaron dog två dagar efter förlossningen, det här är hennes berättelse om hur hon tog sig igenom förlusten och hittade sin väg ut ur sorgen. Hon skildrar hur hon bearbetar sorgen under året som följer Aarons död bland annat med hjälp av meditation och terapi, samtidigt som hon och hennes man Arvid kämpar med att få ett nytt barn genom IVF.

# För barn

## **En fjäril på min kofta (2014)**

**Ann-Katrine Engström**

Här är en bilderbok med fin berättelse som handlar om en lil-lasyster till en bror som dog i mammas mage. Från ca 3 år.

## **Hon tänder stjärnorna nu: om en liten syster som kom och vände om (2012)**

**Av Minna Paananen-Kemi**

Det här är en bilderbok om Wille som är fem år. Han ska få ett litet syskon men hon har en knöl på halsen som växer och dagen då hon föds så lever hon inte längre. Berättelsen bygger på en verklig händelse som Minna delar med sig av på ett fint sätt. Från ca 3 år.

## **Jag brukar vinka till en sten (2016)**

**Av Karin Askerin**

Det här är en bilderbok för mindre barn om att mista ett syskon. Boken är enkelt skriven men tar upp de funderingar som kan uppstå på ett barns vis, tankar om döden och om hur lillebror lever kvar i deras minnen. Från ca 3 år.

## **Lillebror i mitt hjärta (2018)**

**Av Elisabeth Olsson, Johanna Karlsson & Barbara Kjellström**

Sexåriga Erik väntar på ett nytt syskon men plötsligt byts förväntan mot sorg och saknad. När Erik ser hur ledsna föräldrarna är försöker han istället vara stark och inte visa sina känslor. Han har en stöttande omgivning som uppmärksammar hans situation och tillslut kan familjen förenas i sin sorg. Boken förmedlar att det är viktigt att även syskon involveras, det är en bok att läsa tillsammans som öppnar för samtal mellan barn och vuxen. Från ca 3 år.

## **Stig (2017)**

**Av Annica Hedin & Per Gustavsson.**

Det här är en stark bok om att mista sin bror. Brodern Stig berättar om saknaden efter sin bror och man kan av berättelsen förstå att hans bror varit svårt sjuk. Stig lever med ett hål överallt och det är bara han som ser det, verkar det som. En vändning i sorgen kommer när familjen firar Stigs födelsedag. En bok att läsa tillsammans. Från ca 3 år.

## **Fler boktips kan du hitta i Sjukhusbibliotekets temalista ”Svår sorg i familjen (2023)”**

Tips på böcker som kan ge stöd och vägledning för vuxna. Om hur man kan klara familjesituationer när ett barn eller en förälder drabbas av svår sorg eller död.

# Film

## **När möte blir avsked (2018)**

Region Värmlands kvinnosjukvård har i samverkan med sjukhuskyrkan på Centralsjukhuset tagit fram en film som handlar om att mista sitt barn i intrauterin fosterdöd. I filmen medverkar förlossningsläkare, barnmorska, kurator, sjukhuspräst och två föräldrar. Vi får höra Mia och Per berätta om hur de miste sina barn strax före beräknad födelse och om tiden efter. Filmen finns i en kort och lång version.

Lång version [https://www.youtube.com/watch?v=HZg6jAr\\_5tw](https://www.youtube.com/watch?v=HZg6jAr_5tw)

Kort version: <https://www.youtube.com/watch?v=gO3RYhUxuhM&t=4s>

# Webbsida

## **Stillbirth - en stilla födsel.**

Ingela Rådestad har gjort en hemsida med information som riktar sig till dig som har mist ett barn före födelsen. Ingela miste själv sin förstfödde, hon är barnmorska och forskar i ämnet och med denna webbplats vill hon förmedla kunskap och sina erfarenheter. <https://stillbirth.se/>

Hon har också gett ut två böcker, den första sju år efter att hon miste sitt förstfödda barn, Ellen, och en uppföljande bok som tar upp förlusten av ett barn på ett längre perspektiv.

**När möte blir avsked (1988)** <https://stillbirth.se/wp-content/uploads/2017/02/När-möte-blir-avsked-Ingela-Rådestad.pdf>

**När möte blir avsked – vad hände sedan** <https://stillbirth.se/wp-content/uploads/2017/07/När-möte-blir-avsked-vad-hände-sen.pdf>



# Poddar

## **När möte blir avsked, BabyzPodcast, avsnitt från 2019-02.**

Programmet leds av Jennie Stolt som arbetar som förlossningsläkare och av Carina Rylander som är förlossningsbarnmorska. I avsnittet medverkar barnmorskan och professorn Ingela Rådestad som gäst, hon delar med sig av sina erfarenheter och sin kunskap kring intrauterin fosterdöd. Ingela miste sitt förstfödda barn 1981.

<https://poddtoppen.se/podcast/1295071363/babyzpodcast/nar-mote-blir-avsked>

## **Johanna om att förlora sitt barn i magen, Norrlandspäron, avsnitt från 2018-10.**

Podden drivs av Jennie-Lie Wickström från Ås, hon pratar om det tuffa och svåra med att vara förälder. I detta avsnitt medverkar Johanna Berg som gäst. Johanna är tvåbarnsmamma men den äldsta av hennes två söner, Love, lever inte idag, utan dog i magen i vecka 41. De pratar om graviditeten, hur hon fick beskedet om att Love inte längre levde och vad som händer. De pratar också om hur det var när hon sen blev gravid med lillebror Julius.

<https://poddtoppen.se/podcast/1417078872/norrlandsparon/12-johanna-om-att-forlora-sitt-barn-i-magen>

# Patientföreningar

**Spädbarnsfonden** arbetar för en bättre vård och livssituation för dem som mister ett litet barn före födelsen eller under barnets första levnadsår. Det finns möjlighet att ta kontakt med lokal-föreningen i Värmland, de arrangerar samtalsträffar med andra som förlorat sitt barn.

<https://www.spadbarnsfonden.se/distrikt/varmland/>

Spädbarnsfonden på facebook:

<https://www.facebook.com/spadbarnsfonden.varmland/?fref=ts>

**VSFB** (föreningen vi som förlorat barn) är en ideell förening, de riktar sig till föräldrar i sorg men strävar även efter att kunna finnas till för syskon och övriga anhöriga. Barnets ålder eller orsaken till dödsfallet har ingen betydelse för föreningen, då de anser att ett barn är ett barn så länge det finns en förälder som sörjer. Lokal verksamhet saknas ännu i Värmland. <https://vsfb.se/>

VSFB har två samtalsgrupper på facebook:

VSFB - Vi som förlorat barns-samtalsgrupp

[https://www.facebook.com/groups/184965724882289/?ref=web\\_social\\_plugin](https://www.facebook.com/groups/184965724882289/?ref=web_social_plugin)

VSFB-syskongrupp

[https://www.facebook.com/groups/59490802774/?ref=web\\_social\\_plugin](https://www.facebook.com/groups/59490802774/?ref=web_social_plugin)

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

# Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

## Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

## Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

## Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

[www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)