

## Att mista sitt barn...

**Att mista sitt barn, är kanske det allra svåraste som en förälder kan utsättas för.**

**I samband med själva förlusten, uppstår ofta en mängd "ringar på vattnet" som, kan man tycka, aldrig tar slut.**

Även om man har släkt och vänner som vill stötta i denna svåra stund, så kan man ibland känna att dessa aldrig kan förstå vidden av min tragedi.

Att mista sitt barn går utanpå allt annat!

I FEBE möts såväl nydrabbade föräldrar, som föräldrar som det har gått några år sedan de miste sitt barn. Att få mötas och prata med dem som befinner sig i en liknande situation som jag själv, kan vara oerhört välgörande och bekräftande.

Tillsammans utgör vi en enorm erfarenhetsbank.

FEBE är en självhjälpsgrupp där själva pulsen är att vi skall finnas för varandra. Vi menar att om man en gång blivit förälder, så är man alltid förälder, oavsett sitt barns ålder.

Som drabbad förälder är du välkommen till vår gemenskap i FEBE.

### Vad pratar man om?

Här kan vi prata om allt! Det finns inga tabun och inga måsten. Vi vet att varje förälders sorg är unik, samtidigt som det finns så mycket som förenar oss. Här kan man berätta om längtan och saknad, hopp och förtvivlan, glädje, sorg och ilska. Ja, vi pratar om allt som händer i vardagen och som känns viktigt att få ventilera.

Här finns såväl nydrabbade föräldrar, som föräldrar där det har gått några år sedan man miste sitt barn. Det kan ibland kännas välgörande för en nydrabbad förälder att få se "levande exempel" på att man faktiskt kan överleva en sådan förlust, fast man själv kanske inte alltid tror det.

Den som ej själv är drabbad har inte alltid förmågan/kunskapen att kunna förstå den förtvivlan som den drabbade upplever, och detta är ett förhållande som ibland kan leda till missförstånd.

Vi diskuterar ofta relationsfrågor mellan drabbade och icke drabbade och det brukar kunna lösa många funderingar och knutar. Det är så lätt att hamna i försvarsställning, när det kanske mer gäller att förklara.



### Hur går kontakten med FEBE till?

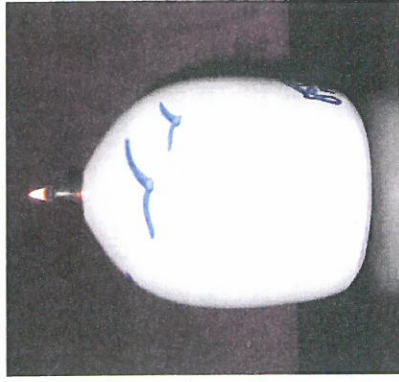
Det är inte alltid som den drabbade föräldern själv förmår att ta kontakt med FEBE, utan ibland är det någon anhörig, närstående eller annan person som tar den första kontakten. Detta kan ex.vis ske genom att man ringer eller mailar till FEBE, så tar vi snarast kontakt. Det är viktigt med tydliga uppgifter om hur vi kan återkomma.

Man brukar känna en oerhörd lättnad av att få berätta för någon som vet - som själv har varit med!

### Föräldramötena

FEBE:s föräldramöten kan se ut på olika sätt inom de olika grupperna, beroende på de geografiska och lokala förutsättningarna. Du kan läsa mer under varje Febe-grupps egen meny - [www.febe.net](http://www.febe.net) - vad som gäller för respektive grupp.

*Tveka inte att kontakta FEBE när det ofattbara har inträffat.*



FEBE-lyktan

- vår symbol för gemenskap.

### Bakgrund

Den 15 augusti 1988 inträffade den tragiska bussolyckan i Norge, då 12 barn och 4 vuxna från Kista omkom. Många av föräldrarna kom att träffas kontinuerligt under flera år i Kista kyrka. Efter en tid så kände man att det fanns utrymme på dessa möten även för andra föräldrar som mist barn.

Det blev tydligt att här fanns ett stort behov för drabbade föräldrar att mötas och samtala, och år 1995 beslutade man sig för att starta föreningen FEBE.

FEBE är idag representerat i form av lokala grupper och kontaktpersoner, på ett flertal orter i Sverige.

Besök gärna FEBE:s hemsida [www.febe.net](http://www.febe.net) så finner du mer information.

FEBE är politiskt och religiöst obundet och verksamheten bedrivs på helt ideella grunder. FEBE har sitt säte och kansli i Stockholm



### FEBE - ett nätverk för föräldrar som har mist barn

FEBE, Box 1127, 164 22 Kista. Tel. 0736-237 551. Plusgiro 94 17 14-8

Hemsida: [www.febe.net](http://www.febe.net) E-post: [stockholm@febe.net](mailto:stockholm@febe.net)

Fax: 08-444 84 11