



Að kveðja barnið sitt er sennilega það erfiðasta sem nokkurt foreldri gengur í gegnum.

Tíminn vinnur með okkur en enginn gengur einn í gegnum þennan dimma dal.

Stuðningshópar:

- Fyrir foreldra
- Fyrir systkini
- Fyrir ömmur og afa

Ráðgjöf og styrkur:

- Opin hús
- Fyrirlestrar
- Neyðarsími
- Hvíldarhelgar fyrir foreldra og fjölskyldu
- Reynslumiklir aðilar eru til viðtals
- Samverustund fyrir jólin
- Sameiginleg leiðisskreyting fyrir jól
- 100% trúnaður

Skráning í samtökin:

birtalandssamtok@gmail.com.

Vinsamlega gefið upp fullt nafn, heimilisfang, símanúmer og netfang.

Einnig er gott að fá upplýsingar um barnið/ungmennið sem lést:

Nafn þess, fæðingar- og dánardag.

OPÍÐ HÚS

Opin hús eru haldin annan þriðjudag í hverjum mánuði í Grafarvogskirkju og víðar um land.

Kynntu þér hvar er næsta opið hús á heimasíðu Birtu:

[www. http://birtalandssamtok.is/](http://birtalandssamtok.is/)

Neyðarsíminn okkar er

832 3400



VIÐ HJÁ BIRTU HÖFUM MISST BARNIÐ
OKKAR SKYNDILEGA

VIÐ FÁUM STYRK HJÁ ÞEIM SEM SKILJA
HVERNIG OKKUR LÍÐUR

ÞEIR SEM VILJA STYRKJA SAMTÖKIN GETA LAGT INN Á REIKNING 0331-26-1528. KENNITALA SAMTAKANNA ER 670514-1610.

BIRTA Í DIMMUM DAL



VIÐ VEITUM
HVERT ÖÐRU STYRK

**LANDSSAMTÖK
FORELDRA OG
FORRÁÐAMANNA
BARNA OG UNGMENNA
SEM LÁTIST HAFNA
FYRIRVARALAUST**

Andlát barns

- ♥ Andlát barns getur borið að með misjöfnum hætti og hvert tilvik er einstætt
- ♥ Það er enginn í þínum sporum og enginn hefur upplifað þína sorg
- ♥ Eins og barnið þitt sem var einstakt þá ert þú líka einstakur einstaklingur og enginn syrgir eins og þú
- ♥ Hvernig er hægt að lifa áfram?
- ♥ Verður sársaukinn aldrei bærilegri?
- ♥ Hvað tekur við?



Viðbrögð vina og fjölskyldu

- ♥ **Vertu til staðar, hjálpaðu til.** Komdu með eitthvað með þér í sorgarhús ef þú hefur tök á, vinarbrauð og þ.h. Hjálpaðu til með húsverkin.
- ♥ **Ekki draga þig í hlé.** Sá sem syrgir þarf að vita að hann á stuðningsnet. Það er ekki óalgengt að vinir hverfi vegna þess að þeir vita ekki hvernig þeir eiga að bregðast við eða að þeir halda að syrgjandi vilji frið.
- ♥ **Vertu hlustandi.** Foreldri sem syrgir er í áfalli og þarf oft á eyra og öxl að halda. Ekki vera of krefjandi á athygli.
- ♥ **Oft eru orð óþörf.** Eitt klapp á bakið eða faðmlag er nóg.

Leitaðu upplýsinga svo þú getir verið stuðningur



Nokkrar spurningar sem foreldrar spyrja sig fyrir útför og gott er að hafa í huga

Það er ekkert rétt og ekkert rangt við tilfinningar fólks. Foreldrar sem upplifa barnsmissi þurfa að spyrja sig óþægilegra spurninga og taka ákvarðanir í mjög erfiðum aðstæðum.

Dæmi um spurningar sem við höfum þurft að spyrja okkur:

- ♥ Í hvaða fötum á ég að jarða barnið mitt? *Sparifötin, sængin?*
- ♥ Hvaða muni vil ég láta fylgja barninu mínu í kistuna? *Gleraugu, bangsa, skartgripir?*
- ♥ Á ég að klippa hárlokk og geyma?
- ♥ Á ég að taka myndir af barninu mínu í kistunni sinni?
- ♥ Hvenær eru systkini of ung til þess að vera viðstödd útförina?

Allar spurningar eiga rétt á sér og svörin eru jafn mörg og spurningarnar.

Stundum er gott að leita ráða

Fyrir hvað stendur Birta?

Þann 7. desember 2012, í Grafarvogskirkju, voru samtökin stofnuð. Strax frá upphafi var ljóst að mikil þörf var á félagsskap sem þessum þar sem foreldrar/forráðamenn sem misst hafa börn/ungmennni skyndilega geta sótt styrk og stuðning.

Tilgangur samtakanna og markmið er að standa fyrir fræðslu og ýmsum viðburðum á landsvísu, fyrir syrgjandi foreldra og fjölskyldur þeirra. Einnig standa samtökin fyrir hvíldardögum fyrir foreldra/forráðamenn og fjölskyldur þeirra með endurnærandi hvíld að leiðarljósi.



Það sem félagsmenn okkar hafa sagt um opnu húsinn hjá Birtu:

- ♥ Þegar aðrir foreldrar fóru að setja í orð mína líðan án þess að ég gæti það sjálf, það var svo gott að fá þennan skilning!
- ♥ Það er gott að taka þessa stund og tileinka hana barninu mínu og mér!
- ♥ Þarna sá ég fólk sem hélt áfram að lifa þegar ég hélt að ég væri að deyja!
- ♥ Takk fyrir hvíldarhelgina, ég fór eftir jólin og vatt ofan af mér. Það var ómetanlegt.
- ♥

Við erum hér þegar þú ert tilbúin/n