



Da Julie Døssing Frost mistede sin lille søn, blev historiefortællingen måden, hun kunne nå ind til sine to ældre børn, Nora og Leo. Siden er døtrene Klara og Naja kommet til verden. FOTOS: GREGERS TYCHO

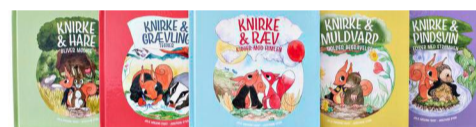
»Det er en underlig følelse at længes efter en anden baby, end den der ligger i maven.«

JULIE DØSSING FROST

JULIE DØSSING FROST

Julie Døssing Frost mistede for fem år siden pludseligt sin søn Bille Døssing Frost. Han blev 10 måneder gammel og døde af uforklarlige årsager i løbet af natten.

Den 6. december udgav hun en serie på fem børnebøger til børn fra førskolealderen og op. De er skrevet med et formål om at hjælpe samtalen om døden og det at miste på vej. Hver bog rummer en historie, der forholder sig konkret til typiske temaer og spørgsmål, som børn fra tre år kan have i forhold til døden. Bøgerne er skrevet i samarbejde med organisationen Børn, Unge & Sorg.



Hun er uddannet cand.merc., og før sin søns død var hun ansat i et konsulenthus.

Hun 37 år gammel, gift med Mads Bille Døssing Frost, som efter sin søns død tilføjede Bille til sit navn. De bor på Amager med deres fire børn, tre døtre og en søn.



Nogle gange kommer sorgen på genbesøg, og Julie Døssing Frost har lært at give plads til den. »For mig sidder det i brystet. Og så kan jeg mærke, at jeg lige har brug for at græde. Bagefter kan man lidt igen,« siger hun.

Julie Døssing Frost fandt sin søn livløs i sengen

Julie Døssing Frost vågnede op til enhver forælders værste mareridt, da hendes 10 måneder gamle søn døde af uforklarlige årsager. Nu skriver hun børnebøger, der taler i øjenhøjde med børn om døden.

JULIE TOFT-NIELSEN | julie.toft@jp.dk

Der var stille i huset på Amager. Det var en tidlig lørdag morgen, og Julie Døssing Frosts mand sov stadig, da hun stod op. I sengen på børneværelset så det ved første øjekast ud, som om deres søn på 10 måneder sov. Men hun fornemmede, at noget var galt. Da hun rakte ud for at mærke på ham, var huden kold og læberne blå. Hans krop var underligt stiv, og der manglede de naturlige bevægelser, der plejede at være der, når hun tog fat i hans små ben. Hun fik rusket sin mand vågen. Han gav førstehjælp, mens hun ringede efter hjælp. Inden længe var det lille børneværelse fyldt af ambulancebehandlere. Først blev hun let-

tet. For de var jo kommet for at redde ham. Sætte hans lille hjerte i gang. Det er sådan noget, de kan, tænkte hun. Tiden stoppede, da lægen gav den tunge besked. »Jeg ville bare gerne have reddet ham. Gerne have vidst det. Det er en forfærdelig følelse, at man bare har ligget og sovet, mens han døde,« siger Julie Døssing Frost, der sidder ved bordet i familiens køkken.

Vuggedøden
Der er huller i hukommelsen, når Julie Døssing Frost tænker tilbage på den morgen i oktober 2016, da hendes søn, Bille Mads Døssing Frost, døde om natten uden forud-

gående sygdom. Julie Døssing Frost, hendes mand og deres to ældre børn på to og fire år vågnede op til en ny virkelighed, som ingen kunne have forberedt dem på. »Vi gravede meget i det dengang og havde brug for at vide så meget som muligt om, hvad der var sket. Var det en ulykke? Kunne vi have gjort noget?« fortæller hun. Efter obduktionen stod det klart, at de aldrig ville få en forklaring. Deres søn led "vuggedøden" eller "pludselig opstået spædbarnsdød", som ifølge Sundhedsstyrelsen er pludselige og uforklarlige dødsfald hos sunde og raske spædbørn, der forekommer, mens de sover. Det rammer færre end 10 spædbørn årligt.

»Jeg kunne ikke være i min krop og var ikke i stand til bare at sidde derhjemme. Jeg havde brug for at gøre noget. Men der var ingen kamp at kæmpe. Ingenting. Nu var han bare død, og så var det slut. Det føltes nærmest som en spændetrøje.«

Historier om at miste

Verden var lige begyndt at åbne sig for Bille Mads Døssing Frost, der havde taget sine første skridt med vuggestuen ventende lige rundt om hjørnet. Tilbage stod Julie Døssing Frost og hendes mand i en tåge af altomsluttende sorg med to små børn, der lige havde mistet deres lillebror. »Den ene dag havde de leget med deres lillebror. Den næste dag var han væk. Pludselig var deres hjem fyldt med grædende voksne. Der var nogle helt konkrete ting om døden, vi ikke havde tænkt over at fortælle dem. F.eks. at når man er død, så virker kroppen ikke mere. Så skal man ikke spise, man kan ikke tale, ikke lege osv.« De skulle finde en måde at være der for børnene, der endnu var for små til reelle psykologsamtaler og sorggrupper. »Vi prøvede at finde børnebøger om emnet, men det, vi fandt, var meget abstrakt. En eller anden poetisk fortælling, som jo egentlig er meget smuk i voksne øjne, men som alligevel talte hen over hovedet på børnene.« Hun begyndte at digte sine egne historier, der eksempelvis handlede om dyr, der havde mistet, uden at stemningen blev for tung og trist. På den måde kunne de tale helt konkret om, hvad der sker, når man dør, eller hvordan det føles at miste nogen, og det gjorde det

nemmere at være i samtalen, når den handlede om nogle andre. Sådan begyndte Julie Døssing Frost at skrive børnebøger. Noget, hun aldrig havde troet, hun skulle kaste sig ud i. Den 6. december, samme dag som Bille Mads Døssing Frost ville være fyldt seks år, udgav hun en serie af bøger til børn fra førskolealderen og op, der taler konkret om sorg i børneperspektiv. Bøgerne, der er skrevet i samarbejde med Børn, Unge & Sorg, kan bruges som redskab til sorgbearbejdning for børn, der har mistet, og læses for børn, der generelt er nysgerrige. Historierne rummer temaer og spørgsmål, børn kan have i relation til døden, f.eks. om, hvordan det er at se en død person, om skyldfølelse, og hvor man kommer hen, når man dør. »Døden er et emne, som mange børn på et tidspunkt bliver optaget af, og samtidig et emne, mange voksne har svært ved at finde konkrete svar på. Jeg håber, at bøgerne kan hjælpe med at tage hul på en tidlig og ufarlig samtale med børn om døden, så det måske bliver lidt nemmere at være i sorgen, når man møder den senere hen. For vi kommer jo alle til at forholde os til døden på et tidspunkt,« siger Julie Døssing Frost. Hvor voksne til tider taler om døden på en indirekte måde - gået bort, stillet træskoene, sovet ind - er børn ofte mere direkte og siger det, som det er, hvilket er ret befriende, hvis man spørger Julie Døssing Frost. »Hvis barnet stiller et spørgsmål til en voksen, kan det lynhurtigt fornemme, hvis der er et eller andet ubehag. Jeg kan godt tænke, at det er der, tabuet kommer fra. At vi har

lært fra barnsben, at - uha - døden skal vi ikke snakke så meget om.«

Et nyt liv i maven
Parret besluttede at gå i gang med den planlagte renovering af det hus, de havde købt, lige inden deres søn døde. »Det var faktisk en god proces for os, selv om det virker vanvittigt at gå i gang med sådan et renoveringsarbejde i det kaos. Vores hoveder fungerede ikke, men her kunne vi gå rundt i flyverdragter og grave, løfte og græde på en og samme tid.« Siden er to døtre kommet til verden. Efter deres søn døde, opstod ønsket om at blive gravid igen, og ca. et halvt år efter stod Julie Døssing Frost med en positiv graviditetstest i hænderne. Nu er Bille Mads Døssing Frosts lillesøstre to og fire år gamle. I lang tid var frygten det første, der mødte Julie Døssing Frost, hvis der stadig var stille i huset, når hun vågnede om morgenen. »Jeg vidste jo ikke, om børnene levede eller var døde. Selv om risikoen er meget lille, var min krop i tvivl. Rigtig lang tid efter kunne jeg heller ikke holde ud, når hun sov, for de så jo døde ud. Jeg fik hele tiden det der bilde af mine døde børn i sengen. I lang tid efter skulle jeg lige ind og tjekke, om de stadig trak vejret. Jeg tjekker faktisk stadig en gang imellem,« siger hun. De to yngste børn har altid sovet med en

VUGGEDØD
"Vuggedød" eller "pludselig uventet spædbarnsdød" er død før etårsalderen, hvor obduktion eller andre undersøgelser ikke giver en forklaring. I 1980'erne døde mere end 100 børn årligt i Danmark på grund af vuggedød. Det tal er faldet markant, efter at man begyndte at anbefale, at børn skal sove på ryggen. Medvirkende til de færre tilfælde har også været, at man anbefaler, at barnet ikke sover i samme seng som forældrene, at barnet ikke får det for varmt og ikke udsættes for tobaksrøg mm. Vuggedøden antages at ramme færre end 10 børn om året i Danmark. Kilde: Sundhed.dk

apnø-alarmer og gør det stadig. En sensor under madrassen overvåger barnets småbevægelser og giver lyd, hvis det holder op med at trække vejret. »Det er frygten for, at der kan ske ting om natten, mens vi sover. Hvis der sker noget, får vi det at vide, og det gør, at vi kan finde ro.«

At vælge livet
Da Bille Mads Døssing Frost døde, tog parret en afgørende beslutning. De skulle blive glade igen. Deres børn skulle have glade forældre, ikke en barndom fyldt med tung, ubearbejdet sorg. »Jeg tror, de fleste mennesker, der har prøvet at miste på den her måde, lige har overvejet: Har jeg lyst til at leve det her liv, hvis sådan noget kan ske for mig? Men når man har to andre børn, så vælger man livet. Man vælger at stå op om morgenen.« For at gøre det var de nødt til at give sorgen plads og træde ud af det roterende hamsterhjul. Julie Døssing Frost, der er cand.merc.-uddannet, sagde sit job i konsulenthuset op og begyndte at skrive. Hendes mand, som er advokat og forhen var mere væk hjemmefra, har nu en arbejdsuge på 20 timer. Livet blev sat i perspektiv. »Det er måske underligt at sige, men livet er faktisk blevet mere simpelt, efter at vi har mistet Bille. På en eller anden måde giver livet mere mening, end det gjorde før, for alt er blevet intensiveret. Glæderne bliver stærkere, også over små ting. Det har været befriende at acceptere, at meget er uden for vores magt. At vi ikke er almægtige.«

14 JYLLANDS-POSTEN | SØNDAG DEN 12. DECEMBER 2021