

MINNEBOK



DENNE BOKEN TILHØRER:

Kjære deg

Denne minneboka er til deg som kjenner noen som er død.

Les gjerne boka sammen med noen, og kanskje dere kan snakke, skrive eller tegne sammen om det som står her.

Hilsen oss på Sykehuset

Jeg heter Mi og har mistet mammaen min. Jeg kommer til å dukke opp i denne boka flere ganger.



Hvem er du?

TEGN, SKRIV
ELLER LIM INN ET BILDE AV
DEG SELV

Den som er død

Dere har akkurat mistet noen dere var glad i.

Den som døde het:

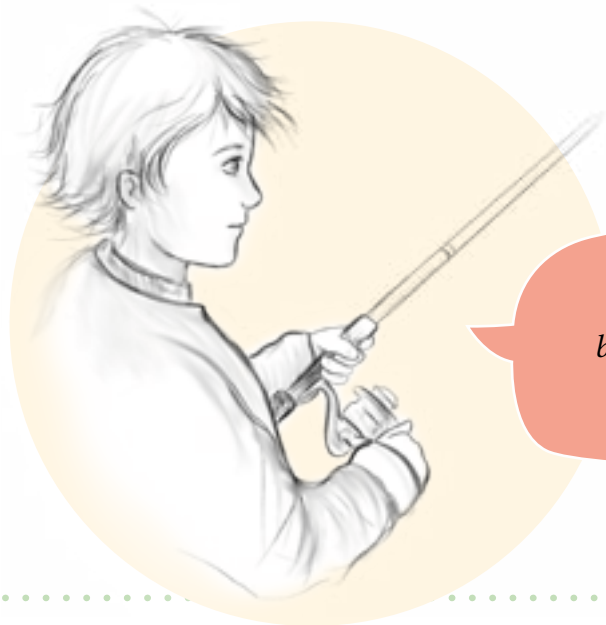
Den som døde ble også kalt for:

HER KAN DU TEGNE ELLER LIME INN
ET BILDE AV DEN DU HAR MISTET



*Mamma kalte meg for
skatten min. Jeg kalte
mamma for mamma.*

Hvem var den som er død?



Mamma brukte å lese bok for meg, og tok meg med på fisketur.

TEGN ELLER FORTELL ET
FINT MINNE



HER KAN DU TEGNE

Hva husker du fra dagen hun eller han døde?

TEGN ELLER
FORTELL

Hvorfor dør vi?

Det er mange grunner til at mennesker dør. Noen dør fordi de er gamle og slitne, noen dør i ulykker og noen dør av sykdom.

Når vi dør, puster vi ikke lenger. Hjertet slutter å slå, og kroppen kan ikke røre seg. Den som er død kan heller ikke tenke eller føle noe. Når vi dør, kan vi ikke bli levende igjen. Alle som lever skal dø en dag. Noen lever lenge, andre får et kort liv.

Det er ofte vanskelig å forstå hvorfor de vi er glad i dør. Kanskje er det ekstra vanskelig når den som dør er ung. Vi må huske at ingen dør på grunn av noe andre har sagt eller tenkt.

døde fordi





TEGN ELLER FORTELL

Hvordan oppleves sorg?

Når noen du er glad i dør, opplever vi sorg. Sorg kan vises på mange måter.

Noen blir triste og gråter. Andre blir sinte og har lyst til å rope. Noen blir stille. Noen trenger å være alene og andre trenger å være sammen med andre.

Det er også mange som ikke vet hva de kjenner inni seg.



Hvor lenge varer sorg?

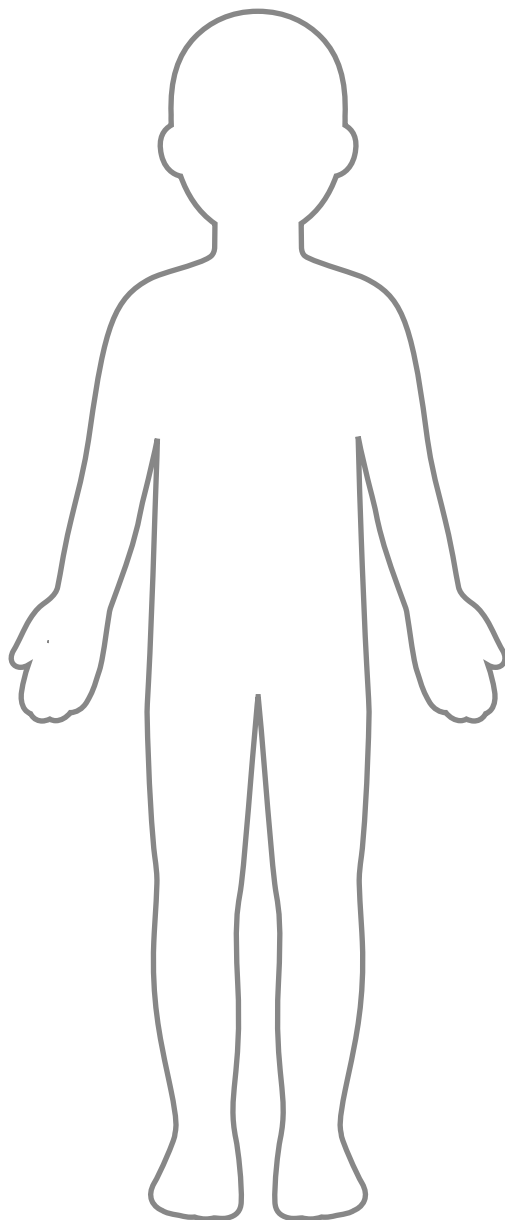
Alle er forskjellige. Det er også forskjellig hvor lenge vi kjenner på sorg.

Noen kjenner mest på sorg rett etter at den vi kjente døde. Andre kjenner på sorg lenge etterpå.

Det er også vanlig å være trist og glad på en gang. Vi trenger å leke og å være glade selv om vi kjenner på sorg.



Hvor i kroppen kjenner du dine følelser?



BRUK FORSKJELLIGE
FARGER OM DU VIL





TEGN ELLER FORTELL

*Da mamma døde ble jeg så
sint at jeg ødela alle tussene
mine og sa stygge ting til
pappa.*



Det er godt å ha noen å snakke med

Selv om det kan være vanskelig, så hjelper det å snakke om hvordan du har det til noen som vil høre på deg.

Du kan for eksempel snakke med noen i familien, en lærer, helsesykepleier eller venner.



TEGN ELLER
FORTELL



Begravelse

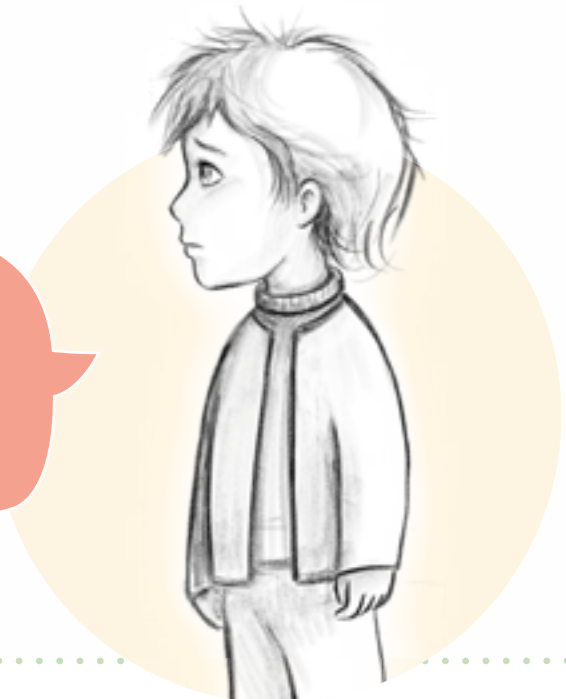
Når noen er død, samles familie, venner og naboer til begravelse. De fleste begravelser skjer i en kirke, men noen velger også et annet sted.

I begravelsen snakker vi om den som er død, og om ting vi har opplevd sammen. Så er det musikk og sang, og en prest eller noen andre leser noen tekster.

De fleste som dør legges på gravlunden. På gravlunden senkes kista ned i jorda.

Noen velger det som heter kremasjon. Da blir kista med den døde satt inn i en spesiell ovn og brent. Da blir det bare aske igjen. Asken blir lagt i et fin krukke, kalt for ei urne, og satt ned i jorda på gravlunden.

*Da mamma ble begravd
gråt bestefar. Det hadde jeg
aldri sett før.*

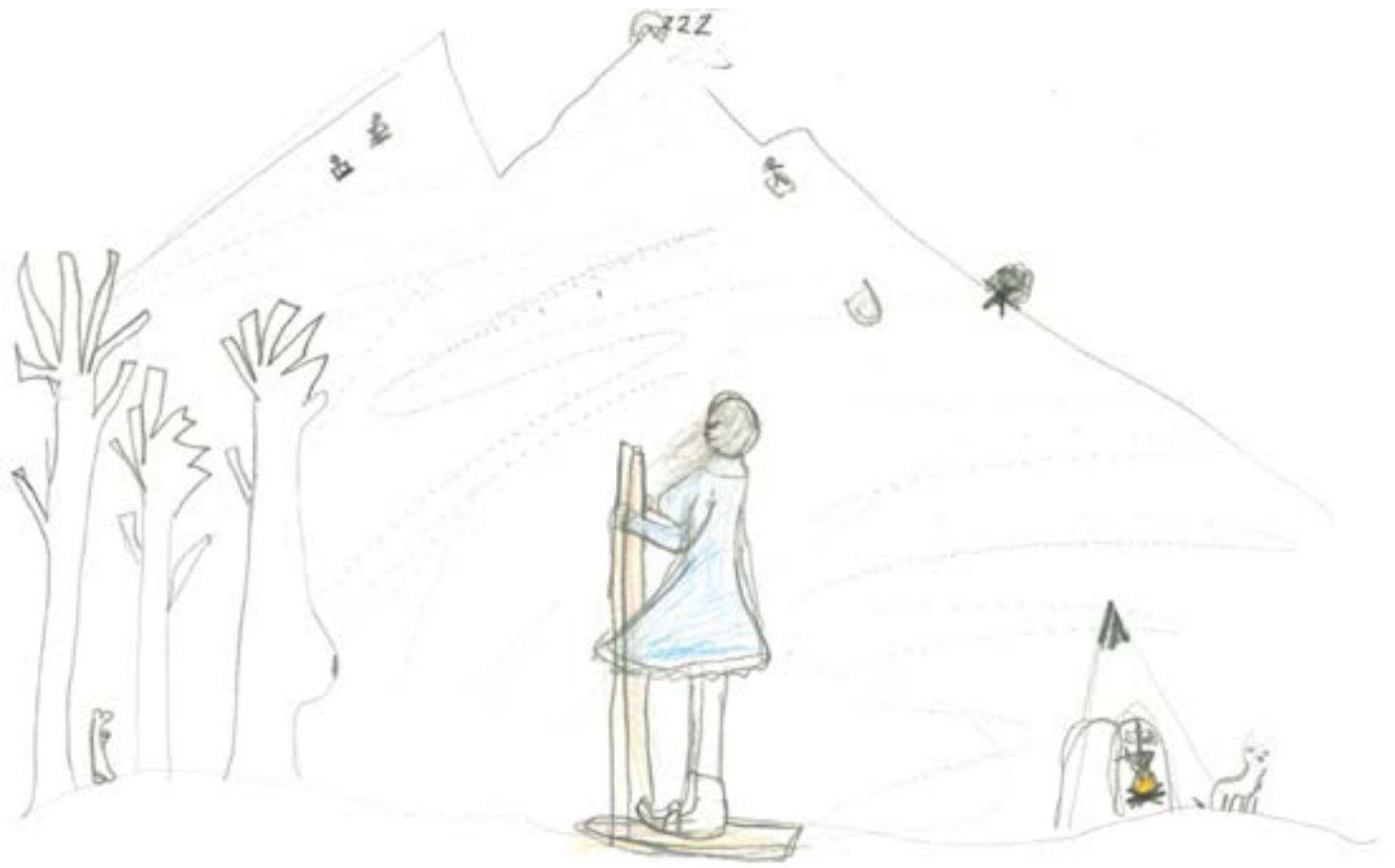


Hva husker du fra begravelsen?

TEGN ELLER
FORTELL



TEGN ELLER
FORTELL



Hva skjer med oss etter døden?

Mennesket har en kropp og en sjel. Sjelen kan vi ikke se eller ta på, men den er alle tankene og følelsene vi har inni oss. Sjelen gjør oss til den vi er. Ingen andre er akkurat som oss, og derfor er alle mennesker verdifulle.

Når vi dør, blir kroppen vår til jord igjen, men hva skjer med sjelen? Noen tror at sjelen blir hentet av Gud og bor i himmelen eller paradiset.

Andre tror at den blir begravet sammen med kroppen, og at den døde finnes i minnene til dem som var glad i han eller henne. Andre tror at sjelen får en ny kropp eller blir til noe fint i naturen.

Hva tror du?

Noen voksne synes det kan være vanskelig å snakke om døden eller hva som skjer når vi dør fordi de ikke vet hva de tror.

Da er det viktig å huske at vi kan undre oss sammen og bruke fantasien!







TEGN ELLER FORTELL

Å minnes den som er død

Når noen dør kan du lage eller finne et sted hvor du kan tenke på den som er død. Der kan du tenne lys, eller ha bilder eller tegninger.

Du kan også gjøre ting for å minnes. Som å spise mat eller spille musikk som den som er død var glad i.

*Mamma likte runde steiner.
Pappa og jeg har et mammasted.
Når jeg finner runde steiner legger
jeg de på mammastedet.*



Hva gjør dere for å huske på den som er død?

TEGN ELLER FORTELL

Hva hjelper

Det er viktig å kjenne på sorg, men også viktig å gjøre ting som gjør sorgen lettere.

Det kan hjelpe på sorg å

- være ute å leke
- gjøre vanlige ting som å gå på skole, spise mat, være med venner, gjøre lekser eller gå på fritidsaktiviteter
- være sammen med mennesker eller dyr du er glad i
- gjøre noe du er god til eller liker å gjøre
- snakke med noen om hvordan du har det

*Mamma likte surt godteri.
Jeg liker bare sjokolade. På
lørdager kjøper vi surt godteri
for mamma likevel.*



Hva synes du hjelper?

TEGN ELLER
FORTELL



TEGN ELLER FORTELL

Hvem kan du snakke med når ting er vanskelig?

1:

2:

3:

4:

5:

6: Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111

7: Samisk tilbud for barn og unge : 78 96 74 20

Til voksne:

For at barn skal snakke, må de oppleve at noen lytter. Hvordan kan du som voksen vise at du lytter?

Råd til de voksne

1. Vær direkte, åpen og ærlig, og forklar på en måte som barna forstår. Fortell dem at den som er død ikke kommer tilbake.
2. Prøv å unngå å si at den døde sover eller er gått bort. Gi nøyaktig info om hva som har skjedd. Barna kan bruke fantasien og lage egne forklaringer som er verre enn virkeligheten.
3. Undersøk om barna har forstått det du har sagt, og prøv å få dem til å fortelle hva de tenker på.
4. Gi nærhet og tid.
5. Forsøk å holde rutiner i hverdagen. Det gir barna en følelse av at livet fortsetter.
6. La barna fortelle, leke eller gjenskape det som har skjedd på egen måte.
7. Barn vil veksle mellom å være trist, ukonsentrert, sint og glad, lek og tårer. Hjelp dem, og bekreft følelsene deres.
8. Barn kan være med på både syninger og i begravelser. Fortell dem på forhånd hva som skal skje.
9. Barn vil stille mange spørsmål. Det er helt ok å ikke ha svar på alt. Dere kan undre dere sammen, uten å komme til en konklusjon.



Referanser

Dette er en revisjon av «Minnebok for barn» fra Etterlattepermen, Universitetssykehuset Nord-Norge 2002.

Ansvarlig utgiver: Preste- og samtaletjenesten UNN v/ Ragnhild Bjørvik Opsahl, Ingun Fosslund, i samarbeid med Eva Jensaas

Referanser:

Atle Dyregrov, *Små barns sorg*, Bufetat

Osen, N.L., Relling, M., Overvik, M. og Haugan, G. (3. utg., 2025). *Barne- og familiesamtaler når barn er pårørende*. Kommuneforlaget

Bilde omslag: Annette Digermul Hals

Layout og illustrasjon av «Mi»: Christina Grytå

Takk til: Treffpunkt Kreftforeningen, PIP-klubben Narvik og elever ved 3. og 4. trinn på Prestvannet skole for tegninger



TEGN ELLER FORTELL



UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE
DAVVI-NOROGGA UNIVERSITEHTABUOHCCIESSU

