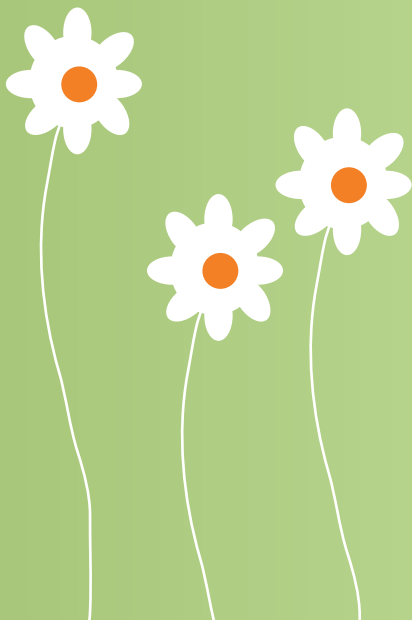


Minnebok for born



Minnebok

Dette vesle heftet er til dykk som har mista nokon de er glad i. Det handlar om livet og døden, og ein del om korleis vi kjenner det inni oss når nokon døyr.

Når vi er triste, er det ofte godt å vere saman med andre. Då kan vi snakke, leike, gråte, le eller berre vere stille saman. Vi håpar at born og vaksne kan bruke heftet saman.

Det er plass til å teikne og skrive i heftet, og de kan og lime inn bilete. Kan heftet verte ei minnebok som de kan ta fram når de treng det, i tida som kjem?



DENNE BOKA TILHØYRER

Her kan de lime inn bilete eller teikne dykk sjølve, gjerne saman med familien eller venner:

De har nyleg opplevd å miste ein som de er glad i.

Namnet på den som døyde, er:

Her kan de lime inn bilete eller teikne han eller ho:

Døden er slutten på livet. Eit menneske som er død, pustar ikkje lenger, hjartet sluttar å slå, og kroppen kan ikkje røre seg. Han eller ho kan heller ikkje tenkje eller kjenne noko vondt.

Alle som lever, skal døy ein dag. Nokon lever lenge, andre får eit kort liv.

Den de er glad i,

vart _____ dagar/månader/år gammal.

Det er mange grunnar til at menneske døyr. Nokon døyr fordi dei er gamle, andre døyr i ulukker eller av sjukdom.

_____ døyde fordi _____

Det er ofte vanskeleg for oss å forstå kvifor ein vi er glad i, døyr. Det er ekstra vanskeleg viss han eller ho er ung. Men vi må hugse på at ingen døyr på grunn av noko andre har sagt eller tenkt.

De hugsar sikkert den dagen (eller natta) _____ døydde.

Kvar var de då? Kven var saman med dykk?

Her kan de teikne eller skrive om noko av det de hugsar.

Hugsar de noko av det de og _____ pleide å gjere saman?

Her kan de teikne noko av det de hugsar eller de kan lime inn bilete:

LIVETS GANG

Alt som lever, endrar seg.

Her kan de teikne eller lime inn bilete som viser dette:

Årstidene endrar seg og:



NÅR VI DØYR

Når eit menneske døyr, treng det ikkje kroppen sin lenger. Kroppen får eit fint teppe over seg og vert lagt i ei kiste.

Det kan vere fint for både vaksne og born å sjå den som er død, når han eller ho ligg i kista. De kan snakke med ein vaksen om dette. Kanskje de kan lage teikningar eller skrive eit dikt som kan liggje i eller oppå kista?



Gravferd

Når nokon er død, samlast familie, naboar og venner til gravferd. Gravferda er oftast i ei kyrkje, men kan og haldast andre stader.

I gravferda snakkar vi om den som er død, og om ting vi har opplevd saman. Det er musikk og song, og ein prest eller nokon andre les nokre tekstar. På kyrkjegarden/gravplassen vert kista fira ned i jorda.

Nokre vel det ein kallar kremasjon. Då blir kista med den som er død, sett inn i ein spesiell omn og brent. Dette gjer ikkje vondt for den som er død. Oska blir lagt i ei urne, ei fin krukke, og sett ned i jorda på kyrkjegarden/gravlunden.

Mange er lei seg og gret i ei gravferd. Det er ofte godt å vere saman med andre når vi er lei oss. Då kan vi hjelpe kvarandre, og vi kan fortelje om gode minne vi har om den som er død.

Nokre kan og bli sinte når dei har mista nokon dei er glad i. Det er ikkje så rart. Å vere trist og å vere sint kan likne mykje på kvarandre, og det er lov å vere sint.

Her kan de teikne noko frá gravferda til _____

Her kan de teikne ansiktet til ein som er lei seg, glad, sint eller sliten:

KOR LENGE ER VI TRISTE?

Når nokon døyr som vi kjenner godt, kjenner vi sorg. Sorga gjer oss triste, og det kan og hende vi blir sinte, er trøtte og ikkje får sove. Vi kan ha mange tankar samstundes. Det er kan hende aller best å få sitje på fanget til ein vaksen heile tida.

Vi er ulike, og derfor er sorga vår og ulik. Av og til kan det vere litt vanskeleg. Men om vi tykkjer at vi blir mistydd, så er det lurt å snakke om det. Nokre vaksne kan til dømes synast at born blir veldig masete, og så veit dei ikkje at det er fordi borna er lei seg.

Det går godt an å vere trist og glad på same tid! Vi treng å leike eller tulle litt innimellom når vi er lei oss. Då er venner gode å ha!

Går du i barnehage eller på skule? Sei ifrå når du har lyst til å dra dit igjen.

Ofte kan det vere lurt at dagane blir så "vanlege" som mogeleg. Det kan hjelpe oss når vi er triste. Det går an å snakke med dei vaksne eller læraren på førehand, så alle er førebudde. Då har du og nokon å gå til om du vert trist når du er i barnehagen eller på skulen.

Barnehagen/skulen heiter:

Når nokon vi er glad i, døyr, har vi mange minne vi kan ta vare på.

Vi hugsar ting vi har gjort saman, eller kjenner inni oss at vi er glade i den som er død.

Nokre av desse minna kan vere fine å teikne eller skrive om.

Kanskje det kan bli fleire minnebøker etter at denne er ferdig?



Kompetansesenter i lindrende behandling Helseregion Vest

Besøksadresse:
Haukelandsbakken 2

Postadresse:
Haukeland universitetssjukehus
Postboks 1400
5021 Bergen

Telefon: 55 97 58 24 | Telefaks: 55 97 58 25

Opningstider: 08.00 - 15.30 alle kvardager

E-post: lindrende.behandling@helse-bergen.no
www.helse-bergen.no/palliasjon