

Minnebok



NYNORSK

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 barn 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 døydde, er: _____

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

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

_____ døydde fordi

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 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.

The page is framed by a decorative border of stylized leaves in shades of green and teal. The leaves are scattered along the top, bottom, and sides of the page.

Hugsar de noko av det de og _____
brukte 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:



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 barn 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, kjem
familie, naboar og venner
saman 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 firt ned i jorda.

Nokre vel det ein kallar krema-
sjon. 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 trøytte 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, er det lurt å snakke om det. Nokre vaksne kan til dømes synast at barn blir veldig masete, og så veit dei ikkje at det er fordi barna 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

Haukeland universitetssjukehus

Telefon: 55 97 58 24

lindrende.behandling@helse-bergen.no

www.helse-bergen.no/palliasjon



Design: Redink, 2023