

Minnebok



BOKMÅL

MINNEBOK

Dette lille heftet er til dere som har mistet noen dere er glad i. Det handler om livet og døden, og en god del om hvordan vi kan kjenne det inni oss når noen dør.

Når vi er triste, er det ofte godt å være sammen med andre. Da kan vi snakke, leke, gråte, le eller bare være stille sammen. Vi håper at barn og voksne kan bruke heftet sammen.

Det er plass til å tegne og skrive i heftet, og dere kan også lime inn bilder. Kanskje kan heftet bli en minnebok som dere kan ta frem når dere trenger det, i tiden fremover?

DENNE BOKEN TILHØRER

Her kan dere lime inn bilder eller tegne dere selv, gjerne sammen med familie eller venner:

Dere har nettopp opplevd å miste en som dere
er glad i.

Den som døde, het: _____

Her kan dere lime inn bilder eller tegne ham
eller henne:

Det er mange grunner til at mennesker dør.
Noen dør fordi de er gamle, andre dør i ulykker eller av sykdom.

_____ døde fordi

Døden er slutten på livet.
Et menneske som er død, puster
ikke lenger. Hjertet slutter å slå,
og kroppen kan ikke røre seg.
Han eller hun kan heller ikke
tenke eller føle noe vondt.

Alle som lever, skal dø en dag.
Noen lever lenge, andre får et
kort liv.

Den dere er glad i,
ble _____ dager/måneder/år gammel.

Det er ofte vanskelig for oss å forstå hvorfor en vi er glad i, dør. Det er ekstra vanskelig hvis han eller hun er ung. Men vi må huske på at ingen dør på grunn av noe andre har sagt eller tenkt.

Dere husker sikkert den dagen (eller natten)

_____ døde.

Hvor var dere da?

Hvem var sammen med dere?

Her kan dere tegne eller skrive noe av det dere husker.



Husker dere noe av det dere og _____
pleide å gjøre sammen?

Her kan dere tegne noe av det dere husker,
eller dere kan lime inn bilder:

LIVETS GANG

Alt som lever, forandrer seg.

Her kan dere tegne eller lime inn bilder som viser dette:



NÅR VI DØR

Når et menneske dør, trenger det ikke kroppen sin lenger. Kroppen får et fint teppe over seg og blir lagt i en kiste.

Det kan være fint for både voksne og barn å se den som er død, når han eller hun ligger i kisten. Dere kan snakke med noen voksne om dette. Kanskje dere kan lage tegninger eller skrive et dikt som kan ligge i eller oppå kisten?

Begravelse

Når noen er død, samles familie, naboer og venner til begravelse. Begravelsen er som oftest i en kirke, men kan også holdes andre steder.

I begravelsen snakker vi om den som er død, og om ting vi har opplevd sammen. Det er musikk og sang, og en prest eller noen andre leser noen tekster. På kirkegården/gravplassen blir kisten firt ned i jorden.

Noen velger det som kalles kremasjon. Da blir kisten med den døde satt inn i en spesiell ovn og brent. Dette gjør ikke vondt for den døde. Asken blir lagt i en urne, en fin krukke, og satt ned i jorden på kirkegården/gravlunden.

Mange er triste og gråter i en begravelse. Det hjelper ofte å være sammen med andre når vi er triste. Da kan vi hjelpe hverandre, og vi kan dele gode minner om den som er død.

Noen blir sinte når de har mistet noen de er glad i. Det er ikke så rart. Tristhet og sinne kan ligne veldig på hverandre, og det er lov å være sint.



Her kan dere tegne noe fra begravelsen til

Her kan dere tegne ansiktet til en som er lei seg, glad, sint eller sliten:

Hvor lenge er vi triste?

Når noen dør som vi kjenner godt, kjenner vi sorg. Sorgen gjør at vi er triste, og det kan også hende vi blir sinte eller trøtte, og ikke får sove. Vi kan ha mange tanker samtidig. Kanskje synes vi det er aller best å sitte på fanget til en voksen hele tiden.

Vi er forskjellige, og derfor er sorgen vår også forskjellig. Av og til kan det være litt vanskelig. Men hvis vi føler at vi blir misforstått, er det lurt å snakke om det. Noen voksne kan for eksempel synes at barn blir veldig masete, og husker ikke alltid på at det er fordi barna er lei seg.

Når noen vi er glad i, dør, har vi mange minner vi kan ta vare på. Vi husker ting vi har gjort sammen, eller kjenner inni oss at vi er glad i den som er død. Noen av disse minnene kan det være fint å tegne eller skrive om. Kanskje kan det bli flere minnebøker etter at denne er ferdig?

Det går godt an å være trist og glad på samme tid! Vi trenger å leke eller tøyse litt innimellom når vi er lei oss. Da er venner gode å ha!

Går du i barnehage eller på skolen? Si ifra til de voksne når du har lyst til å dra dit igjen.

Ofte kan det være lurt at dagene blir så "vanlige" som mulig. Det kan hjelpe oss når vi er triste. Det går an å snakke med de voksne eller læreren på forhånd, så alle er forberedt. Da har du også noen å gå til dersom du blir trist når du er i barnehagen eller på skolen.

Barnehagen/skolen heter:

Kompetansesenter i lindrande behandling

Helseregion Vest

Haukeland universitetssjukehus

Telefon: 55 97 58 24

lindrende.behandling@helse-bergen.no

www.helse-bergen.no/palliasjon



Design: Redink, 2023