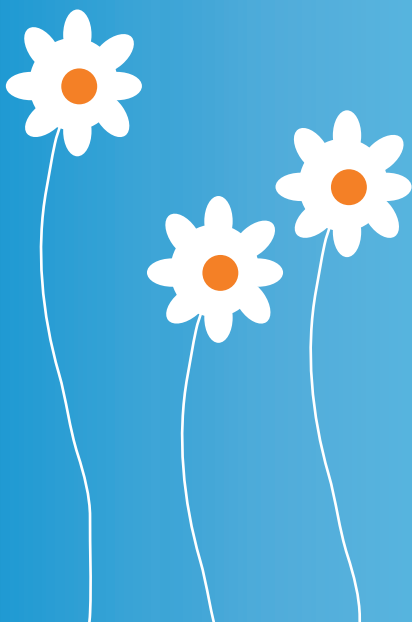


Minnebok

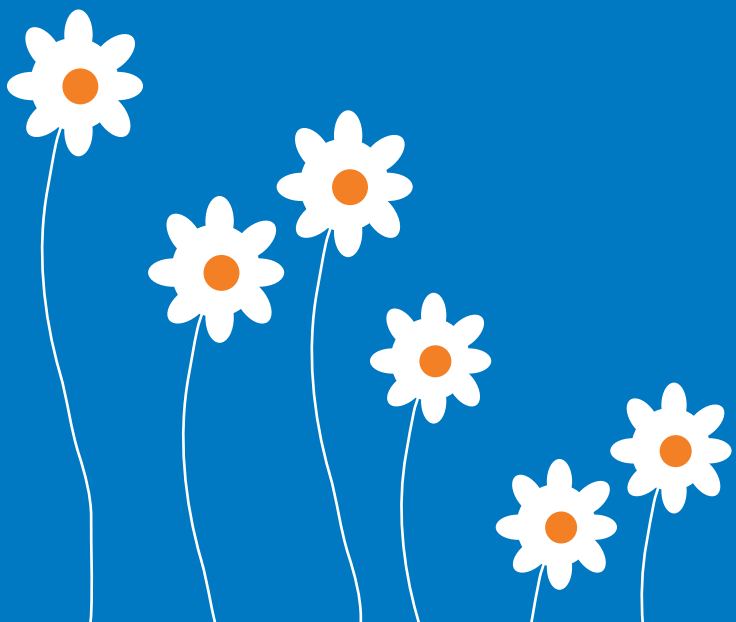


Minnebok

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 dør.

Når vi er triste, er det ofte godt å vera saman med andre. Då kan vi snakke, leike, gråte, le eller berre vera stille saman. Vi vonar 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. Kanskje heftet kan bli som ei slags minnebok som de kan ta fram når de treng det, i tida som kjem?



DETTE ER BOKA TIL

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

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

Namnet på den som døde, 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 dø ein dag. Nokre lever lenger, andre får eit kort liv.

Den de er glad i,

vart _____ dagar/månader/år gammal.

Det er mange grunnar til at menneske dør. Nokre dør fordi dei er gamle og slitne, nokre dør i ulukker og nokre dør av sjukdom.

_____ døde fordi _____

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

De hugser sikkert den dagen (eller natta) _____ døde.

Kvar var de då? Kven var saman med dykk?

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

PÅ SJUKEHUSET

Her kan du teikne rommet som _____ låg på.

På sjukehuset arbeider det mange menneske, både pleiarar, legar og andre. Kanskje de hugsar nokre av dei?

Då _____ var på sjukehuset,
blei de kjende med: _____

Her kan de teikne eller lime inn bilete av dei:

LIVETS GANG

Alt som lever, endrar seg.

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

Årstidene endrar seg og:



NÅR VI DØR

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

Det kan vera fint for både vaksne og barn å sjå den som er død, når han eller ho ligg i kista. De kan snakke med nokon på sjukehuset om dette. Kanskje de kan laga teikningar eller skrive eit dikt som kan liggje i eller oppå kista?



Gravferd

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

I gravferda talar vi om den som er død, og om ting vi har opplevd saman. Så er det musikk og song, og ein prest eller nokre 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 urne 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 vera saman med andre når vi er lei oss. Då kan vi hjelpe kvarandre, og vi kan fortelja 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 vera trist og å vera sint kan likne mykje på kvarandre, og det er lov å vera sint.

Her kan du teikne noko frá gravferda til _____

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

KOR LENGE ER VI TRISTE?

Når nokon dør som vi kjenner godt, kjenner vi sorg. Sorga gjer oss triste, og det kan og hende at vi er sinte eller trøtte, at vi ikkje får sova, at vi har mange tankar samstundes, eller at vi helst vil sitja på fanget heile tida.

Vi er ulike, og derfor er sorga vår og ulik. Av og til kan det vera 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 barn blir veldig masete, og så veit dei ikkje at det er fordi barna er lei seg.

Det går godt an å vera trist og glad samstundes! Vi treng å leike eller tulle litt innimellom når vi er lei oss. Då er vener gode å ha!

Kanskje nokon av dykk går i barnehage eller på skule? Sei ifrå når de har lyst til å dra dit igjen.

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

Barnehagen/skulen vår heiter:

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

Vi hugsar ting vi har gjort saman, eller kjenner inni oss at vi er glad i den som er død. Nokre av desse minna kan vera 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