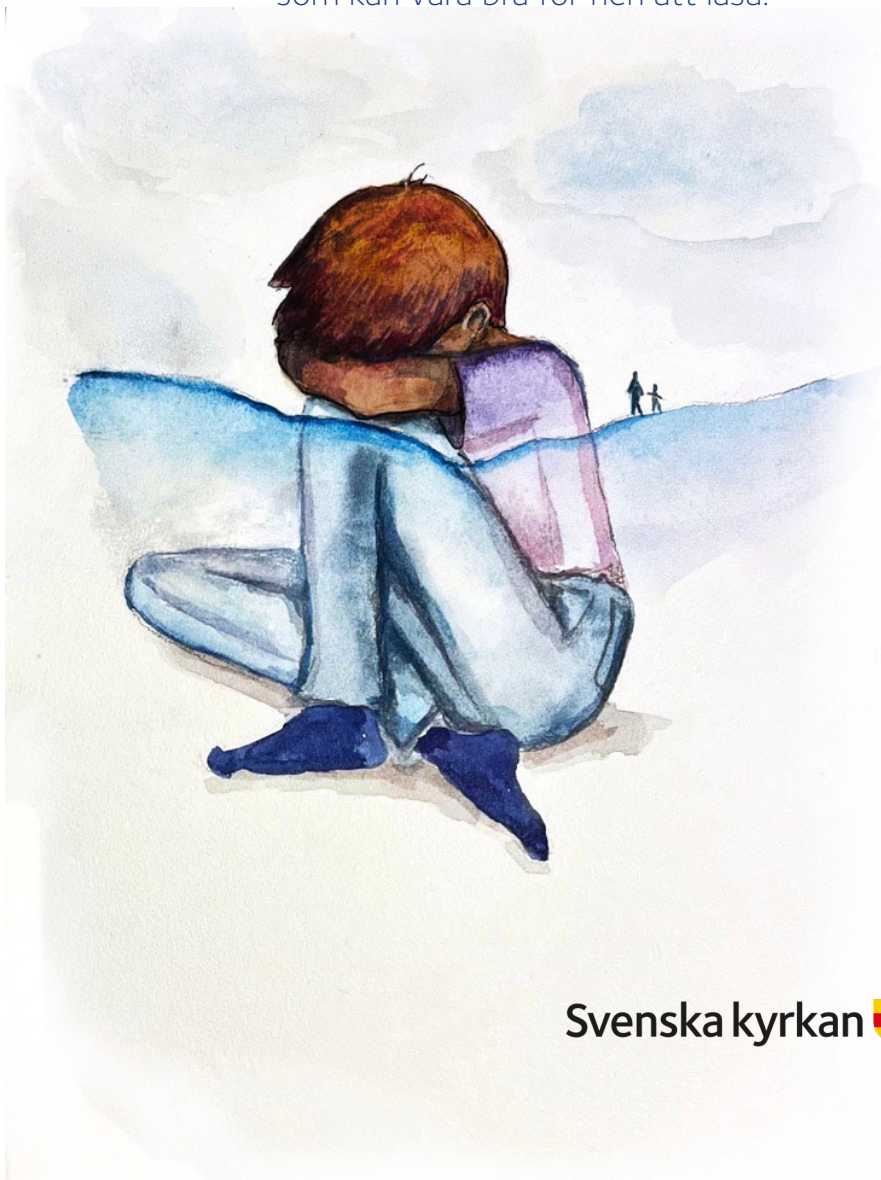




Ge den här till din vuxen!

Här står viktiga saker om sorg
som kan vara bra för hen att läsa.



Svenska kyrkan 

Till den vuxna

När en nära familjemedlem eller vän dör kan det vara svårt både för barn och deras vuxna. Vi hoppas att detta häfte kommer vara till hjälp för dig som vuxen att stötta barn som sörjer.

I dessa häften beskrivs hur en begravning i Svenska kyrkan går till. De delar som handlar om sorg, känslor och stöd går utmärkt att använda även när det är en borgerlig begravning eller begravning i ett annat religiöst samfund. Berätta i sådana fall gärna för barnet om hur en sådan begravning brukar gå till.

Inför begravningen

Många är undrar om det är okej att barn följer med på begravningar, och barn är självklart alltid välkomna oavsett ålder! Även om det kan vara lite läskigt för barnet innan är det ofta bra för dem att vara med, fast på sina egna villkor. Även för riktigt små barn kan det vara bra att vara med på begravningen om det är någon nära som dött, så att det blir en del av deras livsberättelse. Uppmuntra gärna barnet att följa med, men tvinga dem inte. En bra förberedelse är att läsa böcker och prata mycket om hur en begravning går till, kanske kan ni leka begravning med ett gosedjur och en skokartong? Man kan också besöka kyrkan eller kapellet där begravningen ska äga rum och se sig runt – och är det för långt bort kan man i stället titta på bilder på nätet eller besöka sin närmaste kyrka. Även tonåringar behöver förbereda sig inför begravningen och där är du som vuxen viktig.

Prata gärna om att det är vanligt att många gråter när det är begravning och att det ibland kan kännas jobbigt att vuxna gråter, men det är helt normalt att gråta och för den som gråter brukar det kännas lite bättre när man har gråtit färdigt. Det är precis lika normalt att inte gråta och en del vill hellre gråta när de är ensamma.

Det finns inget rätt eller fel sätt att sörja, utan alla människor är olika. Det är också bra att förbereda barnet inför en eventuell minnesstund då det kan vara förvirrande för barnet när alla som nyss var så ledsna plötsligt skrattar och pratar mycket.

I kyrkan eller kapellet är det bra att sitta så att barnet ser, men gärna på sidan så att barnet kan gå ut om de behöver pausa lite. Även tonåringar kan behöva pausa och kan känna en trygghet i vetskapen att det är okej att gå ut en stund om man behöver det. Om du och ni vuxna som ansvarar för barnet själva är överväldigade av sorg är det bra att ha med en extra vuxen som barnet har förtroende för som sitter tillsammans med familjen. Hen kan då ägna särskild uppmärksamhet åt barnet och gå med ut vid behov. Barnet får gärna skriva ett meddelande eller rita en teckning och lägga på kistan, det kan man göra innan begravningsgudstjänsten, när man lägger blommor på kistan eller efteråt när begravningen är färdig. Om barnet har fått sorgpåsen innan begravningen får ni gärna ta med den till kyrkan eller kapellet och använda den medan begravningsgudstjänsten pågår. Efteråt kan ni använda innehållet i påsen för att prata om hur begravningen var.



Stöd till sörjande barn

Det viktigaste för sörjande barn är att de har stabilitet runt sig och stöd från trygga vuxna. Det är också bra om fler vuxna i barnets omgivning tar del av informationen. Berätta för barnets förskolepedagoger eller lärare och andra viktiga vuxna att barnet är i sorg. Då är de beredda på att stötta barnet och förstår att exempelvis ilska, koncentrationssvårigheter och huvudvärk hos barnet kan vara ett uttryck för sorgen, på samma sätt som ledsenhet, ont i magen och oro.

Vuxna kan läsa om hur man kan stödja sörjande barn på länkarna nedan:

- Svenska kyrkan: www.svenskakyrkan.se/sorg/stotta-barn-i-sorg
- Mobilappen Alba som riktar sig till ungdomar som sörjer en förälder eller syskon. Sök på *Alba sorg*.
- Organisationen Randiga huset: www.randigahuset.se/familjen
- BRIS: www.bris.se/for-barn-och-unga/vanliga-amnen/att-ma-daligt/sorg
- UMO, ungdomsmottagningarna:
www.umo.se/att-ma-daligt/sorg-och-kris

För många barn räcker det med att prata om sina känslor och sina minnen hemma, men många tycker också att det är skönt att få prata med någon utomstående. Om det är någon familjemedlem som har dött är det ibland lättare för barnet att prata med någon som inte själv sörjer, eftersom barn ofta tar stort ansvar för vuxna i sin omgivning och inte vill tynga dem ytterligare. Uppmuntra gärna barnet att prata med dig och med andra vuxna, exempelvis skolkuratorn, någon på ungdomsmottagningen eller med BRIS. Det går också alltid att komma till Svenska kyrkan och prata med en diakon eller en präst, det kostar ingenting och det spelar ingen roll ifall man tror på Gud eller inte. I kyrkan är vi vana att prata om sorg och känslor, om man vill kan man också komma tillsammans för att prata med någon i kyrkan. Självklart går det också bra att prata med en vuxen man redan känner och har förtroende för; kanske en moster, tränare, lärare eller körledare.

I vissa församlingar i Svenska kyrkan finns det sorgestödsgrupper för barn, ungdomar och familjer som har förlorat en förälder eller ett syskon. Där får man träffa andra som också har förlorat en familjemedlem och det brukar kännas jättebra för de flesta att vara med, även om många barn och unga har ett motstånd innan. Det är inte säkert att det finns någon sådan grupp just där du bor, men du får gärna höra av dig till församlingen där ni bor så kan de berätta mer om vilket stöd de kan erbjuda eller hjälpa dig att hitta exempelvis stödorganisationer.

Stöd till sörjande vuxna

Som vuxen kan det ibland vara svårt att stödja sitt sörjande barn, särskilt om man som förälder också är i djup sorg. Be människor i din omgivning om hjälp och sök gärna stöd från någon professionell för dig och din egen sorg och för att få samtala om hur du bäst stöttar ditt barn om du behöver det. Du är varmt välkommen att kontakta en diakon eller präst i Svenska kyrkan för att boka in ett samtal eller delta i en sorgestödsgrupp. Det är kostnadsfritt och det spelar ingen roll om du är troende eller inte.

Föräldrar som förlorat barn kan också ladda ner appen *Min sorg* som har utvecklats av forskare på Uppsala universitet: www.minsorg.com

Samtalsfrågor

Det är bra att prata mycket om den som har dött så att hen fortsätter vara en del av ert liv; dela minnen av både jobbiga och fina saker. Här nedan finns förslag på några samtalsämnen. Om du har ett äldre barn har hen fått dessa frågor i häftet i sin sorgpåse. Kanske kan ni båda rita och skriva om era tankar och känslor och dela med varandra?

- Det här är ett glatt och roligt minne av personen som dött
- Det här är ett pinsamt eller jobbigt minne av hen
- Det här får mig att minnas hen (kanske en sak, en maträtt, musik eller något helt annat)
- Så här var begravningen
- Så här känns det i min kropp och mina känslor
- Så här tänker jag om vad som händer efter döden
- De här kan jag prata med om jag behöver det
- Det här är bra för mig att göra när jag känner mig ledsen
- Det här tycker jag om att göra när jag känner mig glad

Böcker för barn och unga om sorg

Det finns många bra böcker om sorg som man kan läsa tillsammans med barnet och samtala om. Om man har ett äldre barn och hen inte vill läsa tillsammans kan både barn och vuxna läsa samma bok och sedan prata om det efteråt. Här nedan kommer några boktips, fråga gärna ditt bibliotek om förslag på fler böcker.

- *Sorg på olika sätt* av Linda Palm och Johanna Lundqvist Björn (0–3 år)
- *Du är död* av Annika Kjeller (0–6 år)
- *Adjö herr Muffin* av Ulf Nilsson och Anna-Clara Tidholm (3–6 år)
- *Vem ska mata igelkottarna?* av Hanna Ingvarsson (3–6 år)
- *Farfar är dum för han är död* av Hélène Eriksson och Josephine Fantenberg (3–6 år)
- *Utan pappa* av Kristina Murray Brodin och Ida Salomonsson (3–6 år)
- *Sorgsörjan* och *Livsgnistan* av Annika Kjeller (6–9 år, men fungerar även för äldre). Till boken hör även gratis extramaterial som kan laddas ner på www.idusforlag.se/press/handledning_sorgsorjan_och_livsgnistan.pdf
- *Citronfjärilen* av Kerstin Hesslefors Persson (6–9 år)
- *Sommarlandet* av Eyvind Skeie (9–12 år)
- *I mitt hjärta finns du kvar* av Jennie Persson (9–12 år)
- *Leva fast hjärtat brister – en hoppfull bok om sorg för dig som är ung* av Lena Bergman (13–19 år)
- *Jag minns dig* av Emma Dahlson och Johan Persson (en minnesbok att fylla i tillsammans som passar barn och unga i olika åldrar)





ILLUSTRATIONER: ULRICA ROBSARVE, 2024
TEXT: LENA BERGMAN, 2024