

LENE ØSTERGAARD

Det første år uden

En bog om tab, sorg og savn

ALFA

LENE ØSTERGAARD

Det første år uden

En bog om tab, sorg og savn

ALFA



Lene Østergaard

Det første år uden – En bog om tab, sorg og savn

Foto: Peter Friis-Nielsen

Copyright © Forfatteren og forlaget Alfa, 2008

ISBN 978-87-91191-34-3

1. udgave, 1. oplag, 2008

Sats og omslag: RPC – Religionspædagogisk Center

Trykt på 100% genbrugspapir hos Bogtrykkergaarden, Struer

Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, fotografisk, digital eller anden gengivelse af denne bog eller dele heraf er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Undervisningsministeriet og CopyDan eller med forlagets skriftlige samtykke. Enhver anden gengivelse af denne bog er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret.

Udgivet med støtte fra Susi og Peter Robinsohns Fond

Forlaget Alfa

Frederiksberg Allé 10

1820 Frederiksberg C

www.ForlagetAlfa.dk

Forord	7
I. Afsked og begravelse	9
Døden og de praktiske gøremål	10
Hvis man mister pludseligt	10
Hvis man mister ved sygdom	11
Hos bedemanden	14
At se den døde	16
Afskedsceremonien	18
Hos præsten	18
Bisættelse eller begravelse	20
Andre former for afskedsceremonier	24
II. Hverdagen den første tid efter	25
I skolen	26
Gravstedet	29
Urnedesættelse	30
Stenen	30
Aske over havet	31
Tanker og følelser	33
Reaktioner i familien	35
III. Savn og mærkedage	39
Tanker om det, mennesker ikke ved	42
Alle helgen – en mindedag	44
At få støtte i den svære tid	46
Præsten	46
Psykologhjælp	46
Samtalegrupper	47
Anden hjælp eller selvhjælp	48
Bøger, film og hjemmesider	50

Forord

Denne bog er blevet til på baggrund af arbejdet med to samtalegrupper for børn. Børnene i grupperne havde mistet en nærtstående – for de fleste gjaldt tabet en forælder.

For mange er det et stort spørgsmål, hvor meget eller hvor lidt børnene skal vide, og hvor meget de skal inddrages. De voksne har meget praktisk at tage stilling til, hvilket er mærkbart for børnene. Ud over børnenes følelser, som de kan have svært ved at formulere, skal familiens yngste også forholde sig til voksnes måde at håndtere situationen på. Men børnene har mindre viden og færre erfaringer at trække på.

Hjælp til sørgende børn går gennem åbenhed og dialog. Målet med denne bog er at formidle viden og samtaleemner til familier, der er i sorg. Både til de voksne og til børnene. Det er intentionen, at familiens voksne læser den sammen med børnene og indbyrdes drøfter det, der fortælles om. Det er også muligt at arbejde sammen om “fylde-ud-siderne”.

Håbet er, at bogen kan være til hjælp på flere planer, dels ved at fortælle konkret om, hvad der foregår i forbindelse med et dødsfald, for eksempel på hospitalet, ved præsten og hos bedemanden; dels ved også at beskæftige sig med de tanker og følelser, der er almindelige i den efterfølgende tid. Forhåbentlig kan børn og forældre spejle deres tanker og følelser i andres oplevelser og derved få noget mere at tale med hinanden om. Måske kan det lette samtalen. Det er også mit håb, at bogen kan være en hjælp til at gemme på de tanker og minder, der er så vigtige.

De døde kan blive mere vigtige end de levende. Ethvert menneske skal have den plads, der tilkommer det, uanset om det er her på Jorden eller et andet sted, hvor man ikke kan nå det. Og forældre og søskende vil altid have betydning, uanset om man har haft dem i mange eller få år.

De døde kan få den rigtige plads, hvis man skriver om dem, så de hverken fylder for meget eller for lidt. Derfor er der plads til, at man kan skrive om, hvad der skete, da man mistede, og hvad man tænkte og følte i tiden bagefter. Det kan blive nogle meget betydningsfulde tanker og erfaringer at se tilbage på. For når man har mistet, kan det opleves som om, man med ét slag bliver mange år ældre. Man kommer til at tænke meget mere over, hvad der virkelig er vigtigt i tilværelsen.

Herfra skal der siges tak til de børn, der har villet dele deres dyrebare erfaringer med mig, så jeg har kunnet skrive dette materiale. Tak til børnepsykolog Ole Almstrup, der har gennemlæst og kommenteret, men som også har været en uvurderlig støtte i det praktiske arbejde med sørgende børn. Tak til Henning Nabe-Nielsen, præst på Rigshospitalet, og Anne Mette Østergaard, lærer på Rigshospitalets børneafdeling, for gennemlæsning og kommentarer til materialet. Og sidst, men ikke mindst, tak også til de mennesker, jeg selv har mistet. Ingen er glemt, men opbevares på et sikkert sted med varme og gode minder.

Lene Østergaard

Det første år uden er en procesbog til forældre, pårørende og fagfolk, som vil hjælpe barnet eller den unge, når vedkommende oplever en nærtståendes død. Bogen retter sig til skolebørn på alle alderstrin. Den er først og fremmest skrevet til børnene, men ikke som en læse-selv-bog. Tekstuddrag læses sammen som udgangspunkt for en samtale om barnets egne oplevelser. I særlige felter kan barnet og den voksne i fællesskab gøre notater, dels som led i den aktuelle sorgbearbejdning, dels som et gemmested for minder og tanker til senere i livet. Bogen gennemgår, hvad der praktisk sker i forbindelse med et dødsfald, og den følger og understøtter tanker i tiden indtil cirka et år efter. De tre hovedafsnit er: 1. Dødsfald og begravelse, 2. Den første tid efter, 3. Savn og mærkedage.

Lene Østergaard, f. 1961. Cand.teol. og præst siden 1991. Efteruddannet i sorgterapi ved De sociale Højskoler i København og Odense, samt uddannet ved Kempler Institutet i familierådgivning og familierapi. Medarbejder på rådgivningscenteret Unge og Sorg og har arbejdet med sorggrupper for såvel børn som voksne på Institut for Diakoni og Sjælesorg, Dianalund og i projektet Familietjenesten, København.

ALFA

ISBN 978-87-91191-34-3

