

Sorgpåsar till barn och ungdomar

Känner du ett barn eller en tonåring som ska gå på en begravning eller som har en familjemedlem, vän eller nära anhörig som har dött? Eller är du själv ett barn eller en tonåring som sörjer någon som dött? Då får du gärna göra en sorgpåse! Tanken med sorgpåsarna är att stötta barnet/tonåringen i sorgprocessen och ge dem verktyg att bearbeta förlusten och förstå hur känslor kan fungera i samband med sorg. Även barn som inte stod så nära den avlidna kan behöva hjälp att hantera den upplevelse en begravning är, med ritualen och de starka känslouttryck som är vanliga hos vuxna.

Påsarna är tänkta för tonåringar och barn från 3 år och uppåt, men påsens innehåll behöver anpassas utifrån tonåringens eller barnets ålder.

Påsen kan användas när som helst, det gör inget om det har gått lång tid sedan dödsfallet. Den som vill får gärna ta med sin sorgpåse till begravningen.



Tillhörande foldrar

Till detta material hör två foldrar;

- *Mitt häfte om sorg* med fyll i-sidor: Folder om sorg och begravning där man kan läsa själv och skriva eller rita sina tankar och känslor. Passar för äldre barn och tonåringar.
- *Till den vuxna*: Folder med information till barnets/tonåringens vuxna anhöriga om hur de kan stötta sörjande barn/tonåringar. Barnet kan sedan ge foldern till viktiga vuxna i sin omgivning.

Båda foldrarna finns som separata filer för kostnadsfri nedladdning och utskrift på www.svenskakyrkan.se/stockholmsstift/sorgparar. För den som inte har tillgång till egen skrivare brukar det finnas möjlighet att skriva ut på bibliotek. Ett annat alternativ är att fråga församlingen där man bor om de kan hjälpa till att skriva ut foldrarna.

I foldrarna 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. Komplettera i sådana fall gärna med att berätta om hur en sådan begravning brukar gå till.

Påsen och dess innehåll

Det går bra att använda vilken fin påse som helst, men välj gärna en påse som barnet/tonåringen får behålla. Den som vill kan sy en liten tygkasse. Tänk på att göra korta handtag ifall det är små händer som ska bära påsen. En bra storlek på påsen är cirka 25x25 cm.

Påsen kan fyllas med många olika saker, du väljer det som passar bäst. Här nedan finns några förslag.

Till yngre barn

- Foldern *Till den vuxna* – information som barnet kan ge till sina vuxna anhöriga om hur man stöttar sörjande barn
- Papper/block och kriter. Berätta gärna för barnet att hen kan rita en teckning till den döda och lägga den på kistan eller lämna vid graven/minneslunden om hen vill.
- Liten bok, här är ett par förslag:
 - *Högtidsbok Begravning* av Johanna Lundqvist Björn: en bok att både läsa, färglägga och fylla i, passar barn 3–9 år.
 - *Sanna och Farmor är på begravning* utgiven av Verbum: en bok som passar barn 3–6 år men som också fungerar för läskunniga barn.
- Näsdukar. De kan skapa tillfälle att prata om att det finns de som gråter på begravingar, de som inte gråter alls och andra som hellre gråter när de är ensamma – och att allt är helt normalt, vi människor är olika. Barnet kan också ge näsdukar till dem som gråter under begravingen.
- Litet gosedjur – ett återbrukat, hemgjort, nytt eller ett som barnet redan har. På internet finns ofta gratismönster för att virka små gosedjur för den som vill.
- Batteridrivet ljus att tända för den döda – se till så att det är batterier med.

Till äldre barn och tonåringar

- Foldern *Mitt häfte om sorg* med fyll i-sidor.
- Foldern *Till den vuxna* – information som barnet/tonåringen kan ge till sina vuxna anhöriga om hur man stöttar sörjande barn/tonåringar.
- Papper/block, tuschpennor, blyertspenna och suddgummi. Berätta gärna för barnet/tonåringen att hen kan rita en teckning eller skriva något till den döda och lägga på kistan eller lämna vid graven/minneslunden om hen vill.
- Mandala – mönster att fylla i med pennorna, gärna på lite tjockare papper. Det finns mängder med gratisversioner på nätet att skriva ut. Går även att köpa som ritböcker.
- Näsdukar. De kan skapa tillfälle att prata om att det finns de som gråter på begravingar, de som inte gråter alls och andra som hellre gråter när de är ensamma – och att allt är helt normalt, vi människor är olika!
- Fidget-leksak, alltså en sak som är till särskilt för att hålla händerna upptagna om det blir jobbigt. Exempelvis kan man sy ”pysslingar” av mjukt och stretchigt velourtyg och fylla med linfrön, instruktion finns längst bak i detta dokument.
- Vanligt eller batteridrivet ljus att tända för den döda – se till så att det är batterier med.



KLIMATET

Tillverka gärna påse och ”pyssling” av återbrukade tyger, det blir både klimatsmart, billigt och väldigt personligt! Du behöver inte heller köpa nytt, utan kan använda kriter, tuschpennor och gosedjur som redan finns hemma.

Sorgpåsar i församlingen?

Vissa församlingar har valt att tillverka sorgpåsar som delas ut till barn och tonåringar i samband med begravning. Kontakta gärna någon medarbetare i församlingen där du bor för att fråga om detta redan finns eller om det är något som är möjligt att börja med. Kanske vill du göra en ideell insats i församlingen och hjälpa till att tillverka påsarna?

Anställda i Svenska kyrkan kan hitta allt material för sorgpåsar kostnadsfritt på Svenska kyrkans intranät Kornet. De kan också kontakta Stockholms stift om de vill veta mer.

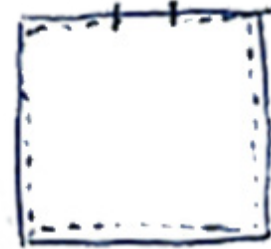
Detta material är framtaget av församlingsmedarbetare och stiftskanslimedarbetare i Svenska kyrkan, Stockholms stift. Det får användas fritt av privatpersoner och Svenska kyrkans församlingar.

Instruktion pysslingar

Du behöver:

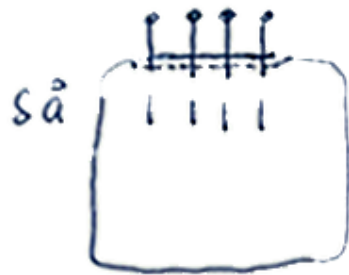
- Velourtrikåtyg eller annan trikå i klara färger. Det går bra att använda material från ej urtvättade plagg i trikå också.
- Sytråd
- Symaskin och ev nålar om man syr för hand
- Knappnålar
- Tratt
- Linfrön (400 g räcker till ungefär 8 pysslingar)

Klipp två kvadrater 10x10 cm (sömsmån inräknad), enklast är att göra en mall av en bit kartong. Sy ihop bitarna räta mot räta på maskin, eller med täta efterstygn om du syr för hand. Lämna en 2–3 cm stor öppning. Vill man kan man även göra små färgglada tofsar och fästa i hörnen, det är pilligt men blir fint. Tofsarna sys fast samtidigt som man syr ihop sidorna.



Vräng arbetet så att rätan kommer utåt. Fyll påsen till cirka tre fjärdedelar med hela linfrön med hjälp av en tratt. Fyll inte för mycket, pysslingen ska vara lite lös och gosig att krama.

Vik in sömsmån i öppningen och nåla fast. Sy ihop på maskin nära kanten eller sy ihop för hand med täta kantstygn. Var noga med att det inte blir någon glipa någonstans där linfrön kan krypa ut.



eller
så

FÄRDIG!



Obs! Pysslingarna går inte att tvätta. När linfrön blir blöta bildas ett gelé runt varje frö och när påsen sedan torkar blir den stenhård. De går att fylla med risgryn (helst grötris), men det blir inte lika mjukt och "flytande" som med linfrön, och inte heller dessa går att tvätta. Torkade ärtor är alldeles för hårda och pysslingen blir inte lika mjuk och formbar.

Pysslingarna är framtagna av Lotta Polfeldt.

