

# Mitt häfte om sorg



# Mitt häfte om sorg

Du har fått det här häftet om sorg och begravning eftersom någon du känner har dött. Vi hoppas att det ska hjälpa dig. Det här är ditt eget häfte och du kan läsa, skriva och rita i det precis som du vill. Om du vill kan du visa häftet för för en vuxen eller för andra, men det bestämmer du själv.

## Begravning och minnesstund

När begravningen är i Svenska kyrkan är det en gudstjänst där man tar avsked av den döda personen och lämnar över personen till Gud, så att Gud nu får ta hand om hen. Prästen leder begravningsgudstjänsten och brukar berätta om personen. Man sjunger också psalmer (sånger), ber böner och ofta lyssnar man på musik. I slutet av begravningen brukar det ofta spelas musik medan alla som är på begravningen får gå fram till kistan och säga hej då och kanske lägga dit en blomma. Om du vill får du gärna skriva ett meddelande eller rita en teckning till den som har dött och lägga den på kistan. Om man inte vill gå fram när alla andra gör det kan man också göra det innan begravningsgudstjänsten börjar eller efter att den är klar.



Om den som dött hör till en annan religion brukar man ha en begravningsritual utifrån den religion som hen hörde till, till exempel islam, judendom eller hinduism. Man kan också ha en icke-religiös begravningsritual, man brukar säga att det är en borgerlig begravning då. Om du inte vet hur en sådan begravning går till är det bra att fråga en vuxen så att de kan berätta.

Det är vanligt att många gråter när det är begravning. Ibland kan det kännas jobbigt att vuxna gråter, men det är helt normalt att

gråta och för den som gråter brukar 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.

Efter begravningen är det vanligt att man har en minnesstund. Då brukar man fika eller äta något. Ofta brukar det vara en mer sorglig stämning under begravningen och gladare stämning på minnesstunden.

bland kan det kännas konstigt att vuxna som var så ledsna under begravningen skrattar och pratar jättemycket, som om de inte saknade den som dog. Men minnesstunden är till för att minnas den dödas liv, allt fint och roligt som hen gjorde också. Många kan ha spänt sig under begravningen och sedan slappnar man av efteråt på minnesstunden, och då kan skrattet komma. På minnesstunden träffas ofta släktingar och vänner som inte har setts på länge och då brukar de vilja prata om många olika saker och inte bara den som har dött för att de blir glada över att träffa varandra.



## Om känslor och sorg

Hur känslorna fungerar kan vara olika för olika personer. Det kan också vara olika om det är någon man älskade väldigt mycket som dött eller om det är en person man inte kände så väl som har dött. Om det är en person man inte känner så väl kanske man inte känner sig ledsen alls, men det kan ändå vara ovant och lite konstigt att människor i ens närhet sörjer och är ledsna. Det finns inget rätt eller fel sätt att sörja, alla människor är olika.

Om det är någon man älskade väldigt mycket som dött kan livet kännas helt upp och ner och det kan kännas jobbigt länge. För de allra flesta brukar det kännas skönt att prata om personen som dött och berätta om sina minnen. Kanske kan ni ha en minneshörna hemma där ni kan ha bilder och tända ljus. Det kan också kännas skönt att prata om känslorna med någon vuxen, med en vän eller kanske ett djur. Det är också bra om lärarna i skolan vet om att man sörjer efter-





som det kan vara svårare att koncentrera sig på lektionerna en tid, be gärna en vuxen om hjälp att berätta. Sorg kan vara som en berg och dalbana: först åker man ner i djupet och sedan kommer man upp och mår bättre, för att sedan åka ner igen. Det är helt normalt, även om det är jobbigt. Efter en tid brukar det kännas bättre, även om man fortfarande saknar och längtar efter den som dött.

Sorgen och känslorna kan kännas på många olika sätt. Man kan vara ledsen, ha en klump i magen eller vara orolig. Det är också väldigt vanligt att vara arg, trött och att bara känna sig tom inuti. Sorgen kan också kännas väldigt mycket i kroppen; att man har huvudvärk, ont i magen eller bara ont här och där. Om man hade en svår relation till den som dött eller om den som dött varit väldigt sjuk kan man också känna sig lättad. Det finns inga känslor som är fel – dina känslor är dina och alltid rätt! Även om vi sörjer finns det fina och roliga saker i livet och det är självklart okej att vara glad och skratta också – det betyder inte att vi sörjer mindre.

## Vuxnas sorg

För vuxna som sörjer är det precis som för barn och ungdomar, känslorna kan kännas väldigt olika, livet blir helt upp och ner och inget är som vanligt. Som barn eller ungdom kan det kännas svårt när en vuxen har djup sorg, som att de inte riktigt orkar med allt. Sorg är svårt för alla och det är jobbigt men sedan blir det bättre, men ibland kan det ta lång tid. Det är alltid den vuxnes ansvar att ta hand om barnen. Barn och ungdomar kan vara ett viktigt stöd för sina vuxna, men det är aldrig barnens ansvar att ta hand om de vuxna. Det är ofta bra för en familj att vara ledsna tillsammans och prata om minnen och att man saknar den som har dött. Om du tycker att det är tungt hemma är det bra att du berättar om det för en vuxen du har förtroende för så kan de hjälpa dig.

## Det finns hjälp att få

För många 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, någon som inte sörjer eller känner den som har dött. Du kan till exempel prata med skolkuratoren, 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 man van att prata om sorg och känslor. Om man vill kan man komma tillsammans med någon ifall det känns läskigt att gå själv. 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 det känns lite konstigt i början. Det är inte säkert att det finns någon sådan grupp just där du bor, men du eller din vuxna kan gärna höra av er till församlingen där ni bor så kan de berätta mer om vilket stöd de kan erbjuda.



## Lästips

- BRIS: [www.bris.se/for-barn-och-unga/vanliga-amnen/att-ma-daligt/sorg](http://www.bris.se/for-barn-och-unga/vanliga-amnen/att-ma-daligt/sorg)
- UMO, ungdomsmottagningarna: [www.umo.se/att-ma-daligt/sorg-och-kris](http://www.umo.se/att-ma-daligt/sorg-och-kris)
- Det finns också många bra böcker om sorg, fråga gärna på ditt bibliotek vad de har.

## MINA EGNA FYLLA-I-SIDOR

På de här sidorna kan du skriva eller rita dina tankar och känslor. Om du vill kan du visa dem för en vuxen och prata om det du ritat och skrivit, men det bestämmer du själv. Kanske vill den vuxna rita och skriva om sina tankar.

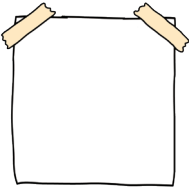
Mitt namn:

---

Namn på den som dött:

---

*Om du har en bild får du gärna klistra in den.*



Så här kände jag hen:

Det här är ett glatt och roligt minne  
av personen som dött:



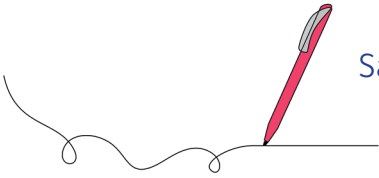
Det här är ett pinsamt eller jobbigt minne av hen:





Det här får mig att minnas hen (kanske en sak,  
en maträtt, musik eller något helt annat):

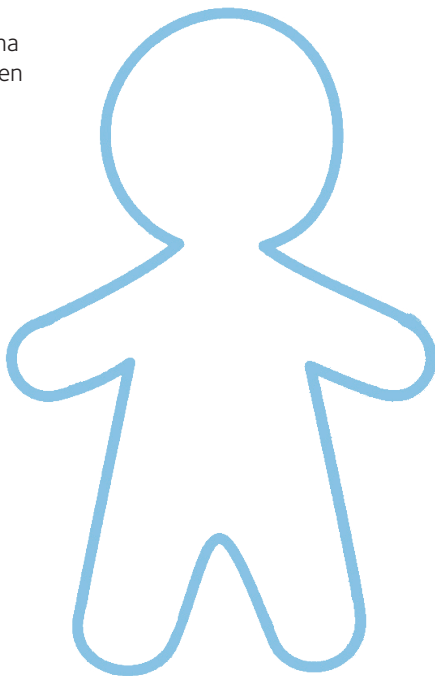




Så här var begravningen:

Så här känns det i min kropp  
och så här är mina känslor:

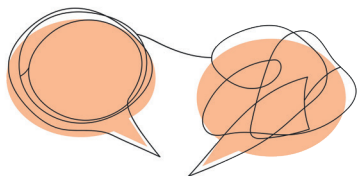
(Om du vill kan du känna efter hur dina  
känslor känns på olika platser i kroppen  
och rita in dem i figuren.)



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:





ILLUSTRATIONER: ULRICA ROBSARVE 2024, OMSLAG OCH BAKSIDA SAMT SID 2–5  
ÖVRIGA ILLUSTRATIONER: ISTOCKPHOTO  
TEXT: LENA BERGMAN, 2024