



febe-BLADET

Föreningen FEBE - Nätverk för föräldrar som mist barn

Nr 2-2010



Finns det något som hjälper i sorgen?

Läs mer om forskning kring sorg i detta nummer



Föreningen FEBE

- Nätverk för föräldrar som har mist barn

Postadress: Box 1127, 164 22 KISTA
Kontakttel. 0736-237 551
Fax: 08-444 84 11
Hemsida: www.febe.net
E-mail: stockholm@febe.net
Plusgiro: 94 17 14-8

FEBE:s Huvudstyrelse:

Ordförande:

Olle Bergman
tel. 08-38 91 89

Vice ordförande:

Ola Krondahl
tel. 070-638 27 04

Sekreterare:

Sören Holmberg
tel. 08-580 359 04

Vice sekreterare:

Agneta Holmberg
tel. 08-580 359 04

Kassör:

Willy Eriksson
tel. 08-87 81 18

Ledamöter:

Barbro Byström
08-751 57 73

Jan Leva
tel. 08-751 95 03

Redaktör för FEBE-bladet:

Birgitta Nordström

Manus kan sändas till
medelpad@febe.net

Manusstopp för nästa nummer är
den 29 april 2011.

Lokalföreningar/Kontaktpersoner:

FEBE Dalarna

Kontakttel. 0704-668 031
E-mail: dalarna@febe.net

FEBE Gotland

Kontakttel. 0768-066 860
E-mail: gotland@febe.net

FEBE Jämtland

Kontakttel. 0738-166 358
E-mail: jamtland@febe.net

FEBE Karlstad

Kontakttel. 0737-677 531
E-mail: karlstad@febe.net

FEBE Landskrona

Kontakttel. 0738-333 393
E-mail: landskrona@febe.net

FEBE Medelpad

Kontakttel. 0703-814 616
E-mail: medelpad@febe.net

FEBE Norrköping

Kontakttel. 0702-639 342
E-mail: febe.norrkoping@febe.net

FEBE Nybro

Kontakttel. 0708-657 733
E-mail: nybro@febe.net

FEBE Skellefteå

Kontakttel. 0709-520 004
E-mail: skelleftea@febe.net

FEBE Skåne

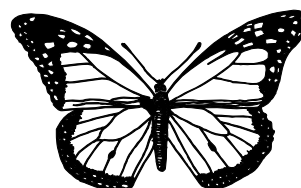
Kontakttel. 0708-527 544
E-mail: skane@febe.net

FEBE Umeå

Kontakttel. 0768-140 444
E-mail: umea@febe.net

FEBE Västmanland

Kontakttel. 0768-049 749
E-mail: vastmanland@febe.net



Ordföranden har ordet...



När jag skriver dessa rader så har det hunnit bli den 28 oktober och jag sitter i vår lilla stuga på Kymendö i Stockholms skärgård. Jag sitter här alldeles själv, men jag känner mig inte ensam.

Dagarna har blivit kortare och om ett par dagar övergår vi till vintertid. På min färd från Dalarö låg fjärdarna öppna och tomma, helt utan andra båtar. Jag passade på att göra en avstickare in i en vik på en av våra sommaröar, och här var det alldeles tyst. Så tyst att jag kunde höra tystnaden...en mäktig kontrast till hur det var för 3 månader sedan, då det kryllade av båtar, semesterande människor och fantastiska sjöfåglar.

Flera av FEBE-grupperna har återupptagit sin verksamhet efter sommaruppehållet. Måndagsträffarna i Kista kyrka pågår sedan slutet av augusti och ett flertal nya föräldrar har anslutit sig till gruppen.

I Stockholm har vi haft både kontaktpersonsmöte med representanter från grupperna runt om i landet samt en mycket lyckad FEBE-dag.

Vid kontaktpersonsmötet så deltog några medlemmar som erbjöd sig att åta sig en del av de arbetsuppgifter som tidigare har handlagts av stockholmsgruppen.

Detta innebär att ny redaktion för FEBE-bladet är Birgitta Nordström (*Timrå*), Ingrid Degerman (*Skellefteå*) och Anita Mäntyniemi (*Landskrona*).

Ingrid Degerman ansvarar för FEBE:s hemsida och support för våra mailadresser.

Kontaktperson gentemot de olika FEBE-grupperna i Sverige är Anita Mäntyniemi.

Detta känns som en mycket bra lösning, samtidigt som det är viktigt att, i takt med att FEBE växer, ansvaret för verksamhet fördelas på olika platser i landet.

Föräldrar över hela vårt land mister barn, och det är inte alltid som dessa föräldrar bor i närheten av någon FEBE-grupp.

Några har ändå lyckats komma i kontakt med vår förening, kanske genom tips från någon som har läst om FEBE på vår hemsida, eller som på annat sätt hört talas om vår förening. Några av dessa föräldrar har kontaktat FEBE via telefon, och på sätt fått möta någon annan drabbad förälder i ett telefonsamtal, men den praktiska möjligheten att delta i våra samtalsträffar är kanske begränsad p.g.a. geografiska avstånd.

För dessa föräldrar är både vår hemsida och FEBE-bladet oerhört viktiga kontaktvägar till FEBE, och jag vill därför uppmana så många som möjligt att dela med sig av sina erfarenheter i FEBE-bladet.

Jag vet att det finns många medlemmar som har mycket kloka och intressanta tankar och erfarenheter att berätta om när det gäller förlusten av ett älskat barn.

Vi vet ju alla hur viktigt det kan vara med igenkännandet i sina innersta tankar.. de där nya tankarna som man kanske aldrig har tänkt tidigare, och som man kan tro att man är helt ensam om att tänka.

Kom ihåg att man är lika viktig som lyssnare/läsare som talare/skrivare. Om det inte finns någon som vill lyssna, så har jag ingen att tala till...

Vi bär alla på en oerhört dyrköpt erfarenhet. Låt oss dela med oss till varandra.

Med tillönskan om en fridfull jul till er alla.

Olle Bergman
ordförande



Erfarenheter då man mist barn

Min son Andreas dog 26 år gammal i sitt hem. Sista gången jag träffade honom var på julaftonen 2004, fyra dagar senare var han död.

Jag har skrivit här förut och förra gången handlade det om bemötande. Det är ett ämne som jag tycker man aldrig kan prata för mycket om. SÅ viktigt att man blir bemött på rätt sätt.

- Vad är rätt sätt?

Vi som har mist våra barn har säkert många möten i samband med detta som man aldrig riktigt kan komma över. I regel är det de dåliga mötena som kvarstår. Nu skulle jag vilja fråga Er:

- Hur ska man komma ut till de människor som "tror sig kunna bemöta människor i kris"? De som i själva verket är minst "kunniga".
- Hur ska man få dem att förstå?
- Går det?
- Hur vill man bli bemött?
- Kan man förutsäga det?
- Hur skulle Du vilja bli bemött?

Vi är olika och vill då även säkert bli bemötta på olika sätt, men ska inte den som är proffs veta hur just jag vill ha det?

- Går det?

Jag känner fortfarande ett starkt behov av att förmedla den känslan till de människor som har ett yrke som ska ta hand om människor i kris. Präster, sjukhuspersonal, kuratorer, psykologer, poliser, lärare, psykiatrin med flera.

Bemötande som kan yppa sig i olika skepnader. Goda och Dåliga.

Att mista sitt barn är ett av de absolut värsta som kan hända en människa. Då krävs också all hjälp och stöd för att man ska orka. Och för att det ska kunna ges behövs ETT GOTT BEMÖTANDE.

Jag jobbar inom sjukvården och vet att många med höga utbildningar inte har någon erfarenhet eller kunskap om denna svåra situation/kris. Min teori är att har man inte den ödmjukheten inbyggd från början, så tror jag inte att man kan läsa sig till den heller.

- Är man lämpad att jobba med människor då?
- Räcker det att man är duktig i sin yrkesroll?
- Hur stor vikt läggs på bemötande?

När man har mist det käraste man har, sitt barn och i den förtvivlan och vanmakt man då känner möter en person som "gör allt fel".

- Hur präglas man av det?
- Det gör redan ont men hur ska man handskas med känslorna?

De känslor som berör och som även förstärks av ett dåligt möte.

- Vill Du berätta hur Du hanterar ett dåligt möte?
- Jag behöver hjälp!
- Behöver hjälp att förstå... kan man förstå?

/Christina



Bussolyckan i Måbødalen, Norge 1988. Rapport - Omsorgsarbetet i Kista

**Ylva Edholm Johansson,
Thomas Wohlin & Yvonne Nobert
Pris 100:- kr + porto.**

Kan beställas direkt från FEBE.
Adresser finns på sidan 2.

Livet bär

Om sorgen efter min älskade son David. Det har nu gått drygt 7 månader sedan David tragiskt gick bort. Den 27 december 2009 miste jag honom i sviterna efter en bilolycka i oktober i kombination med kyla under en promenad.

Över 200 dagar har jag genomlevt sedan denna dag. Massor av frågor har jag bearbetat vilka jag aldrig kommer att få ett klart svar på här i livet. Jag försöker finna vila i tanken på att vi en dag ska få återses. Detta bär mig i tron när det känns extra tungt att David inte finns kvar här på jorden.

Trots detta kan jag känna en tacksamhet över att vi fick uppleva honom i 29 år. När svåra tankar och känslor vill ta ner mig försöker jag att fokusera på något ljust som jag fick uppleva med David när han levde.

Det som gäller för mig är att jag får hålla fast vid att det finns och kommer att finnas en framkomlig väg att gå på dag för dag, steg för steg.

Jag tror att jag lever mindre ytligt nu än förut och att jag är en mer tacksam människa sedan Davids död. Älskar starkare och mer, tar bättre vara på mig själv, är bättre på att odla vänskap och lever mer i nuet.

Jag hoppas och tror varje dag att vi får återses när dagen är inne för det. Tankar och medkänslor kommer alltid att finnas starka hos mig för alla de föräldrar som upplevt bortgången av sitt barn.

Hoppfulla kärlekshälsningar i sorgen!

/Gunilla i Piteå

**Min bok om sorgen efter min son Marcus.
Den 7 oktober 2002 så miste jag min älskade son Marcus.
Min son Marcus blev bara 20 år.
Att mista sitt barn är varje förälders stora mardröm, och för
mig blev mardrömmen sann!**

Att skriva en bok om sorgen och saknaden efter min son, var en självklarhet. Jag ville att min son skulle leva vidare genom mig, jag ville berätta för andra hur jag gjorde med min sorg. Jag ville få folk som inte mist ett barn att förstå att det var inte bara är att GÅ VIDARE.

Vi som mist våra barn vet vilket helvete det är att ta sig upp ett trappsteg och sen ramla ner två steg.

Att lära sig att leva utan sitt barn är den svåraste uppgift jag någonsin ställts inför.

Boken TILL MINNE AV MARCUS - en bok om att mista en älskad son, är också en bok som jag skrivit för att bearbeta min sorg och saknad över min äldsta älskade pojke.

Det är nu tre år sedan och fortfarande kan jag känna det som det var i går. Tiden står still. Är det någon som är intresserad av att köpa min bok så kostar den 150 kr + 20 kr i frakt om den skall skickas. Boken kan också köpas fraktfritt på Febe i Stockholm och Febe i Skåne.

Eller mejla mig på marie-anne.t@tele2.se



Kontaktpersonsdag i Stockholm

Fredagen den 8 oktober, dagen före FEBE-dagen, hade vi som vanligt inbjudit till möte för FEBE:s kontaktpersoner runt om i landet.

Vi känner att det är viktigt att få dela med oss av varandras erfarenheter av hur det kan vara att leda en FEBE-grupp eller vara kontaktperson.

Det kan ibland vara en krävande uppgift, då man faktiskt själv är en av de föräldrarna som har förlorat barn, och naturligtvis kan man själv ibland känna sig "lite extra låg" till följd av sin egen sorgprocess. Samtidigt som man kan uppleva det som oerhört meningsfullt och stimulerande att utifrån sin dyrt förvärvade erfarenhet, få dela med sig i det goda samtalet till andra föräldrar.

Vi samlades i år i Kista kyrka men tyvärr var det många som av olika skäl hade lämnat återbud.

Men för oss som var där, så blev det en givande dag med många och intressanta diskussioner.

Vi upplevde att vi gav inspiration till varandra och det kändes väldigt skönt att kunna konstatera den goda viljan från de närvarande, att åta sig olika arbetsuppgifter inom FEBE.

Vi diskuterade bl.a. hur vi ska nå ut till drabbade föräldrar att föreningen FEBE finns.

Ingrid Degerman har ägnat mycket tid och kraft åt att lära sig hanteringen av den nya hemsidan och hon informerade och svarade på frågor.

På eftermiddagen kom Gunilla Sjömar Parnell (diakon i Kista kyrka) och berättade för oss om samtalsformen Vuxendialog. Det handlade bl.a. om att leda och delta i dialog/självhjälpsgrupp, och hur viktigt att alla fick tillfälle att komma till tals och få tala till punkt, utan att bli avbrutna. Vi har ju två öron men bara en mun...

Det diskuterades också en sammanslagning av FEBE Landskrona och FEBE Skåne, då det ibland kan bli lite missvisande för föräldrar vart de skall söka sig. Anita Mäntyniemi jobbar vidare med denna fråga.

Efter en intensiv och givande dag, samlades vi alla hemma hos Olle och Anita för att avsluta kvällen med en gemensam middag.

Tack till alla er som var där... tack för allt engagemang.

Olle Bergman

Jag överlevde

Man säger att man inte skulle klara att förlora ett barn. Men man förstår då ingenting av vad man egentligen säger.

Man överlever det, min kropp dör inte, men livet är dock till stor del över.

Dagarna fortsätter att komma och gå men de har inte samma innehåll.

Tidens rytm och mening är borta, allt bara står stilla.

Overklighetskänslan är där, och avgrundsmörka sekunder av den allra grymmaste verklighet, rullar över mig som vågor.

Jag hoppas på sagor, jag söker en tro, jag väntar.

Mitt barn måste komma tillbaka, han vill ju leva!

Jag ser barnet som finns kvar vid min sida, brodern, hans sorg, hans smärta.

Jag vill ge tröst som inte finns.
Jag vill hjälpa, ordna, laga.

Någon behöver mig,
jag klamrar mig fast vid den tanken.
Vill hjälpa, vill trösta.....och älskar.

Marie

1 November 2008

Resan vi gjort i 21 år

För 22 år sedan hände bussolyckan i Måbödalen i Norge. Året efter 1989 bestämde några föräldrar att vi skulle åka runt till barnens gravar och tända ljus. Vi har haft samma rutt varje år, det har bara varit vädret som ändrat sig.

Idag den 6/11 2010 var det strålande sol och inte speciellt kallt. Det är synd att vi inte skrivit upp vilket väder det varit alla år. Men det har varit blåsigt så att det inte har gått att tända marschallerna, det har varit snötäckta gravar, iskyla och störtregn. Men det har aldrig varit så dåligt väder att vi ställt in denna resa.

Vi börjar alltid ute vid Lidingö kyrkogård, därifrån till Stockholms kyrkogård, sedan bär det av till Brommaplan där det ligger ett kondis som vi har stannat vid alla år. Vi ha alltid funderat på vad personal och övriga gäster skulle säga om de visste vilka vi var.

Vi kan prata om allt med varandra och även skratta, i detta sällskap är allt tillåtet och inget är konstigt.

När vi fikar färdigt och blivit lite varma sätter vi oss i bilarna och kör till Bromma kyrkogård. Nu är klockan runt halv ett och det är alltid fullt på parkeringarna runt kyrkan.

Vi går en runda till minneslunden och går då förbi andra "FEBE"-barn som ligger på kyrkogården.

Sedan är det Hässelby begravningsplats, där det tänds ljus och vi går även där en runda till "våra" FEBE barn.

Rundan slutar vid Spånga kyrkogård där de flesta av bussolyckans barn ligger begravda. Vi tänder också marschaller i minneslunden både för de barn som ligger där, men också för alla andra barn vi lärt känna genom FEBE oavsett var i landet man bor.

Efter denna dag är man trött. Ibland har vi avslutat i Kista kyrka med att lyssna på musik. Men ibland har vi åkt hem var och en till sitt och då har jag bara suttit och vilat och lyssnat på "min" musik.

Idag när vi satt på fiket så undrade vi var alla dessa år tagit vägen? Hur kan tiden bara försvinna.

Det är fortfarande så underligt, det känns ibland som om olyckan hände igår, ändå kan vi förstå och se att tiden har gått. Våra levande barn är vuxna, vi börjar närma oss pensionsålder flera av oss.

Men vi har bestämt att denna resa ska fortsätta så länge vi kan. Om 21 år tar vi rullatorn med och vi hoppas att fiket vid Brommaplan finns kvar.

Kram till er alla från Barbro, mamma till Alexander.



Pappa! Svante är död!

En personlig skildring om hur det kan vara att mista sitt barn. Boken speglar mina reaktioner och tankar de första åren.

Olle Bergman

Boken finns att köpa direkt från FEBE.

Pris 100:- kr + porto.

**FEBE, Box 1127, 164 22 Kista
stockholm@febe.net**

Nya vänner genom sorgen

Vi som bor i Stockholm har verkligen tur att vi har Febe i Kista att gå till varje vecka om man vill. Det är så härligt att träffa människor som vet vad man pratar om.

Ibland undrar man själv om man håller på att bli tokig och gör tokiga saker. Då är det så skönt att komma till Febe där vi förstår varandra.

Där berättar man saker om sig själv som man inte gör någon annastans. Där kan man få prata om sitt barn och om hur man mår eller bara sitta och lyssna på andra, beronde på vad man känner för.

Sist jag var på Febe pratade vi om att vänner undrar om det verkligen är bra och träffas när det har gått så lång tid efter det att barnet har dött, och "älta" som någon anhörig hade uttyckt det. Men vi som går till Febe vet att vi inte "ältar" utan vi pratar om våra älskade barn och om oss själva.

Vi har också pratat om att anhöriga inte vill prata om vårt barn för att dom inte vill påminna oss, som om dom tror att dom kan påminna oss om något som vi tänker på varje sekund. Det finns inget man hellre vill prata om än sitt älskade barn och det får man verkligen göra på våra måndagsträffar.

Det är 5 år och 9 månader sedan min son Patrik dog och jag tycker att det fortfarande känns skönt att gå till Febe och prata, gråta eller bara lyssna på andra. Jag känner att jag fått nya vänner på Febe.

Nu några ord om Febe-dagen

Det var min tredje Febe-dag som jag var med på. Det var första gången jag orkade vara med hela dagen. Det var en bra föreläsning med Dagfinn Winje. Men det jag vill berätta om var när vi lyssnade på kören som sjöng och barnens namn lästes upp. Jag blev jätteledsen och då kom det en hand som tog min hand och det kändes jätte-skönt. Det behövdes inga ord men det var en stor tröst, jag kände mig inte så ensam. Tänk vad lite det behövs för att man ska känna att man inte är ensam. Det är då man känner att man har fått nya vänner genom sin sorg. Det kanske låter lite märkligt men så är det verkligen.

Vi har bestämt att syskon ska få följa med en måndag i november. Jag hoppas att min dotter vill följa med då. Jag tror nämligen att det skulle vara skönt för henne att prata med andra syskon om hur dom mår. Det blir säkert bra att Ylva är med dem och hjälper dem i de jobbiga samtalen.

Vi föräldrar pratar ofta om vår oro över att det ska hända något med de barn vi har kvar i livet. Jag kan tänka mig att det är jobbigt för dem. Min dotter har inte sagt att hon ska följa med, men jag hoppas för hennes skull att hon gör det.

Det blev mycket tankar som jag skrivit om.

*/Kicki
mamma till Malin 84 och Patrik 87-05*

FEBE-lyktan är handgjord av keramik Leif Lind på Fjärderholmarna.

Eftersom den är just handgjord, så tar det ibland lite tid att hinna tillverka nya, men nu har vi fått en ny leverans, så det går bra att beställa. Den eldas med vanlig lampolja.

Pris 250:- kr + ev. frakt



November tankar

Utanför fönstret skiner solen och det är en fin höstdag... Inom mig är det storm.



Igår fyllde min äldsta dotter 23 år. Vi firade henne för ett par veckor sedan så igår var vi bara ute och åt lunch och gratulerade henne lite mer stillsamt.

Om bara några dagar åker hon till Australien för andra gången, den här gången skall hon vara borta i minst 8 månader (yngsta dottern planerar också att åka dit).

Jag är innerst inne väldigt stolt över att hon reser, att hon lever ut sina drömmar, att hon får uppleva mycket och skaffar sig en enorm erfarenhet... men jag är egoist, jag vill ha henne här.

Man kan kanske tycka att det i min situation skulle vara lättare att bara se det positiva med att hon reser, eller kan det vara så att just för att Mattias är död, så är det svårare.

Tänker mycket på om det är så att jag är en större egoist idag, i mitt liv efter att Mattias dog. Hade jag tänkt annorlunda om jag fortfarande fått leva det livet där inget ont hade hänt? Kanske skulle jag fortfarande tro att sånt inte händer oss. Det är bara sånt man läser om i tidningen.

Nu är min verklighet annorlunda. Mattias kommer inte hem igen, ALDRIG mer. Idag är det 9 dagar kvar till Mattias födelsedag. I år fyller Mattias 26 år och jag får ännu en gång gå till kyrkogården för att gratulera min älskade son.

Hur kunde det bli så här? Varför, varför? Kommer jag någonsin att sluta undra VARFÖR?

***Anita, mamma till
Mattias 1984-2002***

"Gässen flytta"

Varje gång jag hör eller läser Dan Anderssons dikt "Gässen flytta" minns jag tiden efter Erik och mötet med er. Vår uppstart av Febe och de fina lugna kvällarna på Meditationsgården i Rättvik, när vi satt tysta i tankar, saknad och gemenskap med varandra - och våra barn.

Kanske väcker dikten samma tröst hos nya Febe-vänner som den i alla år gjort för mig. Och kanske finns det gamla Febe-vänner som minns hur vi satt och pratade om barnen, sorgen, livet, och stöttade varandra med bl.a. dikter, musik och texter.

***När de gamla såren heta tära,
när din kind är vätt av ensamhetens gråt,
när att leva är att stenar bära
och din sång är sorg som vilsna tranors låt,
gå och drick en fläkt av höstens vindar.
Se med mig mot bleka, blåa skyn!
Kom och stå med mig vid hagens grindar,
när de vilda gässen flyga över byn!***

Det är min förhoppning att alla som läser dikten skall känna samma frid som jag gör och även kunna uppleva lite av naturens läkande kraft.

Ha det gott, alla kära Febe-vänner!

Eva Lönn



FEBE-dagen i Kista kyrka

Lördagen den 9 oktober samlades vi föräldrar till den årligen återkommande FEBE-dagen i Kista kyrka. Som vanligt kom här föräldrar från hela vårt avlånga land, och även från Gotland, och det blev naturligtvis många och kära återseenden.



För många föräldrar är det endast på denna FEBE-dag som man får tillfälle att träffas. Och det kan kännas som att i mötet har det gångna året aldrig existerat... det har bara varit en liten paus i det goda samtalet, som fortsätter när man träffas igen. Fantastiskt vilka relationer som kan uppstå när man får dela det kanske svåraste i livet med varandra... när inga förklarande ord behövs... inga frågor är tabu... bara öppenhet, här och nu.

Men det kom också föräldrar som var där för allra första gången, och för dem blev det naturligtvis en stor upplevelse att få dela sina erfarenheter med andra drabbade. Vår samlade erfarenhet är enorm.

Denna dag inleddes med gemensam frukost/lunch och för undertecknad var det en upplevelse i sig att se och höra alla "goda samtal" som pågick vid kaffeborden. Det var inte precis så att samtalsämnen saknades.

Tiden gick fort och kl. 13.00 var det dags för föredrag av Dagfinn Winje i Kryptan. Referat från detta föredrag finns att läsa på sidan 14. Dagfinns betraktelser gav oss anledning till eftertanke... både som bekräftelse för oss, men också som en källa för nya frågor.

Efter föredraget fick vi tillfälle till en liten bensträckare, innan vi samlades i kyrkan för minneskonsert och tillhörande namnuppläsning och ljuständning.

Järva Röster under ledning av Sara Wänn svarade för en fantastisk minneskonsert där sången och musiken varvades med namnuppläsning och ljuständning för våra barn. Vi tänder ett ljus för... och så följde uppläsning av ett barns namn.

Några föräldrar kunde känna igen sig i den framförda musiken från sitt eget barns begravning och det gav naturligtvis upphov till en oerhörd närvaro.

Fantastiskt vackert och gripande för oss föräldrar och jag tyckte mig riktigt kunna ta på kärleken och längtan till våra barn. Underbart att få dela den upplevelsen med så många drabbade föräldrar.

Ett stort tack till Sara Wänn och Järva Röster.

FEBE-dagen avslutades med gemensam middag i församlingssalen där vi fick en stund för eftertanke och reflektion över vad vi hade upplevt under denna dag.

Olle Bergman



När det ofattbara händer. Musik för själ och hjärta

*Konsert med Järva Röster Lördag 9 september kl. 16.00 Kista kyrka
i samverkan med FEBE och Sensus*

**Som en bro över mörka vatten
Jag har bara ögonblick**

Paul Simon
Anders Widmark

(Namnuppläsning med ljuständning)

**Någonstans finns ett gränslöst nu
Låt mig värma din själ
You've got a friend**
Solist: Celia Ahlström

John Rutter
Robert Broberg
Carole King

(Namnuppläsning med ljuständning)

Danny's dream
*Bo Lundkvist, altsax
Massa Sönnfors, bas*

Lars Gullin

Tears in heaven
Solist: Sofie Alanen Mäkinen

Eric Clapton

(Namnuppläsning med ljuständning)

**Vakande ängel
Dansa med vinden**
Solist: Björn Zetterqvist

Björn Zetterqvist

(Namnuppläsning med ljuständning)

**När det otänkbara händer
Ps. 730**

Mauro Scocco

Reinkarnation eller...

Det har nu gått drygt 22 år sedan vi förlorade vår son Patrik 12 år, den 15 augusti 1988, då han åkte på sin första skolresa. Barnen var på väg till Shetlandsöarna, och resan gick via Bergen i Norge. Men i Måbötunneln upphörde bussens bromsar att fungera, vilket ledde till den stora katastrofen.

En helt vanlig dag i somras var jag i vår kolonistuga och påtade i jorden, så där som man brukar göra.

Jag var helt ensam och plötsligt kom en liten fågel fram till mig. Den var mindre än en gråsparv, och den var rödbrun på bröstet med gråsvart huvud. Den påminde om en bofink, men ändå inte.

Den kom alldeles intill mig, och den föreföll totalt orädd, och under några dagar kom den fram till mig så snart jag visade mig ute på tomt.

Den lilla fågelns oräddhet väckte tankar och känslor... jag började känna en relation till fågel... Var det vår Patrik som kom och hälsade på?

En dag bestämde jag mig för att jag skulle fotografera den lilla fågel för att få ha en konkret minnesbild av den; den hade ju faktiskt kommit att betyda en hel del för mig. Men så fort jag tog fram min kamera för att föreviga den på bild, så försvann den och har inte visat sig mer sedan dess.

Denna lilla fågel fanns kvar i mina tankar i flera dagar, och många funderingar gick genom mitt huvud...

För det var väl bara en fågel... eller...?

Jan Leva från Febe Stockholm

Nästan 9 år efter sin son Svantes död, kommer Olle med en ny bok där han berättar om sina erfarenheter under dessa år.



Boken kostar 150:- kr + porto, och kan beställas direkt från Olle Bergman, tel. 0707 389 189 eller mail aobergman@hotmail.com

Denna bok ger en djup inblick i hur det är att mista sitt barn. Den vänder sig dels till dig som drabbad förälder, men även till personer som i sin yrkesutövning möter drabbade föräldrar. För den som inte har mist barn, kan det som jag försöker beskriva, förefalla att gränsa till det osannolika.

Man kan tycka att *så fruktansvärt* kan det väl ändå inte vara att mista sitt barn... och *åtminstone inte så länge!*

Boken tar även upp vad du som "hjälpare" kan stötta med, *för det finns mycket som du kan göra!* En bra början är att läsa denna bok, för ju mer du förstår, desto bättre förutsättningar för att kunna stötta. Det är viktigt att komma ihåg, att det är inte mina medmänniskor som har förändrats, utan det är jag, som genom förlusten av mitt barn, kan ha kommit att få ett annat förhållningssätt... *ett liv utifrån helt andra värderingar!*

Om du är en drabbad förälder, kommer du förmodligen att känna igen dig i många av situationerna!

Olle Bergman

Minnesgudstjänst vid vattnet

Det gamla s.k. Spruthuset från Vivstavarvs båtbyggarepok i Timrå har fått vara småkyrka sedan många år. På senare tid särskilt anlitad för vigslar och dop. För FEBE Medelpad har den också blivit en kär samlingspunkt.

Vid Minnesgudstjänsten den 5 september 2010 samlades vi traditionellt vid den lilla kyrkan, då vi på vårt sätt ägnar en stund för våra kära avlidna barn.

Det stora tända marschall-hjärtat, som åter mötte oss utanför påminde oss om vad våra hjärtan innerst rymmer – sorg, saknad, men också glädjen över vad de var och fortfarande är för oss. "Så långt borta, men ändå så nära."

Inne i den lilla tegelkyrkan stod ljusen för våra kära i den stora ljusbäraren redo att få tändas. Men först var det klockringning, sakral gitarr-musik, sång och diktläsning. Senare, när ljusen tänts talade vår kyrkoherde Mattias Huss. Han delade sina tankar med oss bl.a. i bilder.

Först, bilden av människolivet såsom en tras-matta. Varje vävt färginslag, ljust som mörkt påminner om hur det gestaltades. När man beundrar mattans skönhet får dock längden av den mindre betydelse. Att den blev kort, vilket får representera våra barns korta liv, gör den inte mindre älskad och saknad.

Den andra bilden handlade om hans släkting, som alltid vid nattvardsgång ville vara längst inne vid altarringen. Den ring, som egentligen bara är en halv, synlig ring. Därinne, intill den andra halvan, den osynliga, tyckte hon sig vara som närmast sin käre avlidne.

Ytterligare stilla gitarmusik avslutade stunden i kyrkan.

När mörkret lagt sig utanför vandrade vi ner mot bryggan. Därifrån kunde vi i tystnad följa de många tända ljusen, som sakta gled bort i den blanka havsviken.

Kerstin Högberg
Kontaktperson



Att finna ett förhållningssätt i och till sorgen

I samband med Febedagen den 9 oktober i år fick vi åter besök av en gammal vän från Oslo som också stod för dagens föreläsning. Vennen var ingen mindre än Dagfinn Winje som är verksam som chefsamanuens, forskare, doktor och specialist vid den Psykologiska fakulteten för Klinisk Psykologi vid Universitetet i Bergen.

Dagfinn Winje har i sin forskning kring sorgesituationer och bearbetning av trauman bl a följt ett antal föräldrar till de barn som omkom vid en bussolycka i Norge i augusti 1988.

Febedagens tema var "Att finna ett förhållningssätt i och till sorgen" och innehållet i detta tema gav oss lyssnare en del nya infallsvinklar i vår egen hantering av sorgen. I temat återfanns även många för oss väl kända och på olika sätt personligt bearbetade erfarenheter men med kanske ett lite mer strukturerat innehåll från föreläsarens sida.

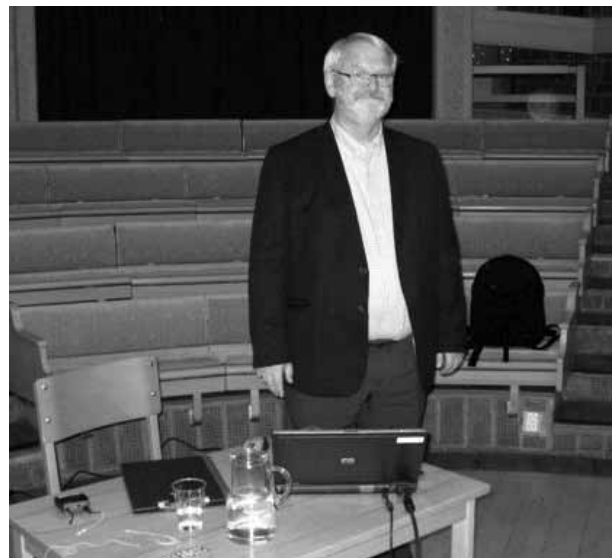
I samtalet inför Febelyssnarna analyserades frågan vad som händer med oss som drabbats av stor sorg. Finns det något som hjälper en drabbad i hanteringen av sorgen? Vilka erfarenheter uppvisar pågående forskning?

Att referera hela föreläsningen i sitt totala innehåll är en svår uppgift men vissa formuleringar och redovisade forskningsresultat från denna har satt sina spår hos undertecknad.

Enligt Winje är den vetenskapliga tolkningen av ett trauma att man utsätts för en händelse som river ner och demolerar den grundläggande föreställningen om en omgivande värld som skall vara trygg, rättvis och förutsägbar. En omgivning som erbjuder "trygghet" som en viktigt psykiskt fundament, skall av oss människor uppfattas som begriplig, hanterbar och även meningsfull.

Typiska problem efter traumatiska förluster

Vid en förlust av ett barn konstaterar vetenskapliga studier att några av följande sinnestämningar eller hela floran av nedan faktorer ofta aktiveras och kräver sin själsliga behandling. Vi känner alla igen några eller många av dessa tillstånd:



- Saknad, längtan, smärta, hopplöshet, glädjelöshet
- En kraftig ångest
- Minnes- och koncentrationssvårigheter
- En känsla av olycka, tristess, nedstämdhet, gråt
- Kraftlöshet, avsaknad av intiativförmåga, likgiltighet
- Påträngande minnesbilder, mardrömmar
- Minskad sömn, kanske sömnsvårigheter
- Ilska, irritation, minskat tålamod
- Mindre empati, cynism
- Flykt från kontakter med andra människor, minskat självförtroende
- Meningslöshet
- Alkohol- och annat drogmissbruk

Således en icke oansenlig mängd nya tillstånd att ta hand om själsligt, fysiskt och praktiskt för en drabbad. För att hantera detta gäller i de flesta fall att den drabbade måste bearbeta ett trauma med många sidor och själslig vånda. En prognos kan möjligen vara att man så småningom kan lära sig att leva med det som hänt och orka med de återfall i sorgen som ofta uppstår, kanske utan förvarning.

Vad hjälper i min bearbetning?

För att komma åt och om möjligt "förbättra" den uppkomna situationen krävs, enligt pågående forskning, en bearbetning av det som händer vid stor sorg. Det livsfundament som tidigare var en självklar del av vardagen måste återupprättas på något sätt.

Enligt konstaterade erfarenheter kännetecknas en bearbetning av en sorg av nedan skendend:

- avgränsar händelser i tid och rum
- knyter olika händelser till de orsaker som ligger bakom
- utlöser olika effekter och gör dessa förståeliga
- ger en tydligare förklaring till det som hänt

Föreläsaren kom även in på trauman knutna till andra typer av sorgesituationer och situationer där ett dödsfall orsakats av självmord. I detta specifika fall kan den eller de drabbade anhöriga mötas av en syn från sin omgivning som innebär att dödsfallet ses som "oren" handling eller ett orent förlopp. Med tillhörande ökad själslig belastning och tillhörande ångest hos den avlidnes anhöriga.

Kommer det någonsin att kännas "bättre"

I sitt uppföljningsarbete med föräldrar till omkomna barn vid ovan nämnda bussolycka konstateras att efter en period av i genomsnitt ca 6 år inträffar en viss förändring av sorgesituationen. De drabbade föräldrarna synes då ha nått en botten i sitt sorgearbete. Den svarta synen på händelsen börjar tonas ned gradvis och bearbetningen av sorgen börjar ge en positiv effekt .

Enligt föreläsaren har forskning kring sorg och tillhörande trauman inte varit ett ämne som berikats med stora forskningsinsatser. Mycket kvarstår att analysera och dokumentera som erfarenhetsbas för hantering av kommande nya tillskott av traumatiska händelser knutna till avlidna barn.



Undertecknad konstaterar att några forskningsresultat genom kontakter med föräldrar vilka mist sina barn genom brott eller som avlidit på ett ej helt klaggjort sätt eller helt enkelt försvunnit, finns ej att finna i motsvarande vetenskapliga studier. Denna typ av dödsfall innehåller en rad frågeställningar som kanske aldrig kan lösas eller ges en acceptabel förklaring. Att inte veta är en tung börda och kan innebära en ytterligare svårhanterlig själslig process, utöver försöken att bearbeta den sorg som själva dödsfallet medför.

Dagfinn Winje konstaterar att bearbetningar av sorgprocesser i grupperingar baserade på självhjälpsprincipen, är en konstaterat mycket god metod för drabbade anhöriga att få hjälp och en viss struktur i sin sorg. Med detta konstaterande lever Febe vidare som en förening där hjälp och stöd för drabbade föräldrar är ledstjärnan.

Ola Krondahl

***En droppe droppad i livets älv
har inte kraft att flyta själv.
Dock finns ett krav på
varenda droppe:
Hjälp till att hålla de andra uppe!***



Tage Danielsson

Daniel Kuré

Den 11 februari 2011 är det sju år sedan vår innerligt älskade Daniel Kure togs ifrån oss. Han fick åka "Hem" och väntar nu på andra sidan.

De vackra orden nedan skrevs av min svär-dotter, Felicias mamma, i en minnesannons i tidningen på Daniels 1-åriga dödsdag. Nu har hela 7 år försvunnit ... med en innerligt älskad son, pappa, bror, sambo, svåger och vän på Andra Sidan.

Min mamma sa att änglarna fick dig hämta.
Inte längre gnistrar dina ögon så som när du lekte med mig.

Nu får jag titta mot stjärnorna och längta.

Det jag känner för dig lilla pappa kunde jag då ännu inte uttrycka i ord.

Nu viskar jag – "jag saknar dig pappa, älskar dig".

Tänk att den vackraste ängeln fick sluta vandra på vår jord.

Tack för att du förgyllde mitt första levnadsår.

Ack att hela mitt liv utan dig återstår.

Du fattas mig.



Din dotter Felicia, 8 år



Vår innerligt älskade Daniel Kuré

Född: 17 mars 1980

Död: 11 februari 2004

Så långt borta från dina kära...men ändå så fantastiskt nära.

Vi vet i hjärta och sinne att du alltid är med oss i allt vi gör..

Saknar dig mer än ord kan beskriva

Din Mamma och Familj

"Kärleken ser inte med ögonen utan med själen..."

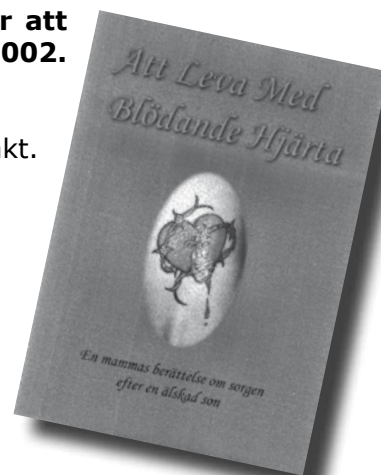
Jag heter Anita, jag har skrivit en bok om hur det är att mista sitt barn. Min son blev 17 år. Han dog den 15/2 2002.

Du kan beställa boken genom postgiro 167 08 85-1.
Texta noga namn och adress. Boken kostar 120:- + 20:- frakt.
Titel: **"Att Leva med Blödande Hjärta"**

Baksidetext:

När det händer som absolut inte får hända... När katastrofen är ett faktum. Den här boken är skriven av mig, Anita. Jag förlorade min son i februari 2002. Följ med mig och Mattias systrar genom fyra år av sorg och saknad... Läs om hur vi planerat begravning. Hur vi bemöttes av folk i vår närhet. Läs om vårt hårda jobb att "gå vidare".

Störst av allt är kärleken.



Allhelgonahelgen

I början av november kommer en högtid som tidigare bara passerade förbi mig utan att jag tänkte så mycket på den. Ingen extra ledig dag, inga speciella planer på hur den skulle firas eller uppmärksammas. Det var så det var, tidigare i mitt liv.



Sedan två år och snart tio månader har den här helgen fått en helt annan innebörd. Det har blivit en helg där det känns tillåtande att ägna tankar, tid och handlingar åt den djupa sorg som förlusten av ett barn innebär.

Alla vi som fått uppleva den obeskrivligt smärtsamma sorgen att mista ett barn vet att sorgen inte är större bara för att det är en högtid som "godkänner" sörjande och eftertanke. Vår kärleksfyllda längtan finns i det yttersta skiktet av hud och i varje andetag vi drar, varje dag. Men det är en befriande tanke att den känns så mycket mer tillåten under några höstdagar när mörkret tagit ett hårt grepp om vår värld.

Jag funderar ofta på varför det inte kan få kännas så här oftare. Varför det inte kan få vara mer öppet och tillåtande att prata om sin längtan efter sitt älskade barn? Jag skulle önska att det var så, att jag mitt i vardagens ruljans kunde få prata med människor jag möter om den obeskrivliga längtan jag har att få känna min Marcus andetag, lyssna på hans berättelser och gnabbas om små vardagliga ting. Det är en längtan som skriker i mig. Människor i min vardag orkar inte alltid lyssna.

Vi kunde inte åka till Marcus grav för att smycka och göra den fin. Han finns inte i någon grav. Vi har aldrig haft någon begravning. Istället åkte vi ut till den havsvik där han förolyckades och tände ljus och marschaller längst ute på kajen, så nära det kalla vattnet vi kunde komma.

Marcus körde sin egen skoter den 20 januari 2008 och gick genom isen på Kågefjärden utanför Skellefteå. Vi har hittat hans skoter och hans hjälm men hans kropp är aldrig funnen. Det är så det är. Havet är hans gravplats och trots många intensiva insatser från vår sida kan vi inte ändra på detta hårda faktum. Det hårdaste faktum är ändå att han är borta från oss. Det är samma tragiska förlust som för alla andra föräldrar och syskon som mist en älskad familjemedlem ur hjärtats innersta krets.

Det blev ändå så vackert med ljuslågorna som speglade sig i det mörka vattnet, med Khom Loy-lyktorna som svävade iväg mot himlen efter att först snuddat vid vattenytan. Det var varmt att se de ljus hans vänner tänt där ute vid kajen och som lyste så fint i mörkret och snön. Alla dessa ljus visade oss en saknad och kärlek som finns där hela tiden, men får synas så klart och öppet under en helg när längtan efter dem vi mist högtidlighålls. Det är en befriande tanke att den här högtiden återkommer.

***/Ingrid
Marcus mamma***



FEBE Umeå

Här kommer en liten höstrapport från Febegruppen i Umeå. I december är det sex år sedan vi startade vår föräldragrupp.

Jag minns känslan när vi var där och dukade och fixade i god tid innan. Jag och Annika var spända och funderade om det skulle dyka upp någon alls och om vi skulle kunna uppfylla förväntningarna hos de som kom. Men vid vår första träff kom ca 25 föräldrar, alla lika sorgsna och förtvivlade som oss och många kände sig rädda att gå in och delta i en grupp som ingen vill tillhöra.

Minns hur fruktansvärt orättvist jag tänkte att det var att vi alls behövde samlas så här. Så fel och galet livet kan vara att behovet fanns av en föräldragrupp som ingen ville tillhöra. Men känslan infann sig också att det var skönt att känna gemenskapen med dessa människor som trots orsaken ingav värme och en känsla av hopp.

Precis då som nu berörs jag på djupet av varje förälders unika upplevelse, berättelse av förlusten och den oerhörda kärleken till sitt barn. Då som nu tycker jag att livet är orättvist och jag önskar att ingen behöver uppleva den sorg och smärta det innebär att förlora ett barn.

Dessa år som kontaktperson för Febe Umeå har trots allt gett mig så mycket, jag har lärt mig mycket om mig själv och fått många goda vänner som jag kan dela min upplevelse med. Jag har mött människor som jag kan skratta och gråta med i en samvaro där det är tillåtet att prata om allt.

Jag är tacksam att jag och Annika, min kära "kollega" och vän, orkade ta oss an denna viktiga uppgift som har fungerat och fortfarande fungerar som livlina för många föräldrar och för oss själva.

Vi träffas tisdagar jämna veckor och som tidigare har vi våra samtalskvällar i församlingsgården "Öst på stan". Vi försöker varva våra samtalskvällar med lite olika aktiviteter. Vi har tittat på film tillsammans, vi delar med oss av boktips och brukar avsluta terminerna med någon form av social träning då vi går ut och äter tillsammans.

Delar med mig av en dikt som jag skrivit och som vi hade i minnesannonsen på årsdagen för Mattias;

"I våra hjärtan följer du oss vart vi går. Vi minns ditt skratt, ditt leende, dina tårar, din röst, din doft och dina glittrande ögon, hela ditt väsen minns vi. Våra händer kan ej längre nå dig men vår kärlek till dig har inga gränser"

Då som nu är dessa ord lika aktuella, en gränslös kärlek som aldrig tar slut, den har bara antagit en annan form...

Varma tankar till alla fina föräldrar i vårt avlånga land, tillsammans orkar vi lite till...

Gunilla Isberg Febe Umeå

Pappa- respektive mammagrupp jämna veckor

I FEBE Kista fortsätter vi att dela upp oss i pappa- respektive mammagrupp varje jämn vecka.

Det har visat sig mycket uppskattat bland såväl mammorna som papporna, och det kommer ibland upp lite annorlunda ämnen, än vid de gemensamma diskussionerna.

Ojämna veckor fortsätter vi med de gemensamma grupperna.

Varmt välkomna!

FEBE Landskrona

Febe Landskrona har funnits i ca 3 år, bildades under hösten 2007.

Vi träffas varannan söndag (ojämna veckor) i Församlingshemmet med början kl.15:00. För aktuell info besök gärna www.febe.net och klicka sedan på Landskrona.

Sista träffen innan julen är den 12 december, sen ses vi igen den 9 januari 2011.

På våra träffar pratar vi om det som är viktigt för dig, just nu.

Du kan nå Febe-Landskrona på:
Jourtelefon: 0738 – 33 33 93
landskrona@febe.net

Läser mejl och lyssnar av telefonen varje dag. Du behöver inte bo i Landskrona, du är hjärtligt välkommen var du än bor.

/Anita Mäntyniemi



FEBE Medelpad

Vi har våra föräldrträffar varannan onsdag under udda veckor. P.g.a installation av fjärrvärme har vi under höstterminen blivit tvugna att flytta träffarna till församlingsgården i Sörberge. Men efter vårt Juluppehåll kommer vi att vara tillbaka i vår gamla vanliga lokal i S:t Johannesgården vid Timrå kyrka.

Vi har under året försökt att uppfylla de önskemål som våra föräldrar har haft om olika temakvällar. Exempel på ämnen som vi har pratat om under våra träffar är:

- BEMÖTANDE - *Vi berättar om våra egna erfarenheter om hur vi har blivit bemötta, både positivt och negativt. Hur skulle vi ha velat bli bemötta!?*
- BÖCKER - *Vi ger varandra tips på böcker och kanske läser något som vi vill dela med oss av.*
- RELATIONER - *Vi pratar om hur vi upplever att våra relationer har förändrats; till partnern, familjen, arbetskamrater, vänner etc.*
- DVD - *Vi tittar på en film/dokumentär som handlar om något som känns aktuellt för oss, därefter pratar vi om det vi har sett.*

• VÅRA BARN - *Alla som vill får berätta lite mer om sitt/sina barn och visa bilder, ta med en personlig sak etc.*

• PAPPAGRUPP - *Vi delar upp oss i mamma- respektive pappa-grupper.*

• JAG SOM MÄNNISKA - *Hur har vi själva förändrats efter förlusten av våra barn, både rent kroppsligt och mentalt.*

Vi välkomnar fler förslag på ämnen som ni gärna vill prata om vid våra träffar under nästa termin. Vi har även kvällar där vi inte har något bestämt tema utan pratar fritt om det som känns aktuellt just då. Vi försöker i största möjligaste mån att anpassa oss efter det behov som finns hos er föräldrar.

Vi har vår terminsavslutning onsdag den 8 december vid Timrå Gårdsbutik, precis som förra året. Där kommer det att serveras god hemlagad paj och vi får tid för samtal runt bordet. Vi kommer även få möjlighet att titta runt i den mysiga butiken och handla det man vill.

Efter Juluppehållet startar vi vårterminen igen onsdag den 19 januari (vecka 3) och då är vi tillbaka i S:t Johannesgården.

/Birgitta Nordström

Manifestation mot våld och droger

Det kom en förfrågan från Timrå församling och Kyrkans Unga om FEBE Medelpad ville delta i deras planerade "Manifestationsdag mot våld och droger". De ville påminna såväl föräldrar som ungdomar om vilka ödesdigra konsekvenser drogmissbruk kan få.

Eftersom en sån här manifestation har en förebyggande inriktning och syfte var nog första tanken om Febe skulle "passa in" i detta sammanhang. Men tyvärr blir slutet inte alltid gott. En alltför stor grupp människor dör genom droger och våld. Och många anhöriga drabbas genom detta inferno.

Därför kändes det som ett förtroende att få deltaga och svaret blev därmed ja.

I det vackra, soliga höstvädret deltog ca 200 personer i kortegen genom centrum. Det var många ungdomar, familjer med barnvagnar samt äldre som hade slutit upp denna dag.

Därefter samlades vi på torget i Timrå, där olika talare framträdde. Bl.a. från Polisen, Svenska Kyrkan, FEBE samt en förälder, vars dotter omkom i ett drogrelaterat mord.



Efter FEBE's presentation av sin verksamhet tändes ett ljus, först för alla som mist sina liv genom droger och våld. Men också för alla våra övriga avlidna barn.

**För FEBE Medelpad
Kerstin Högberg
(Kontaktperson)**

Om när det ofattbara händer

I januari 2004 miste vi vår yngste son och livet ramlade på ända. Förlusten av min älskade lille unge skapade kaos och förvirring som krävde omstrukturering på många plan. Skrivandet blev ett sätt att hantera det obegripliga. Det är med goda formuleringar som med vackra bilder; de måste fångas i flykten.

Jag vill dela med mig av en oerhört smärtsam erfarenhet och mitt syfte är att öka förståelsen för något, som många tycker är så svårt att prata om. Jag vill att ni ska se smärtan och paniken men också hoppet. Det går att skapa ett nytt liv om man måste. Det har vi gjort. Vi värderar det inte i bättre eller sämre; bara annorlunda.

Mia Martens

Köp boken på <http://www.litenupplaga.se/>.

Eller fråga hos din lokala bokhandel om de har lust att ta hem den.

Lyckas du inte får du gärna kontakta mig på:

rallymia2003@yahoo.se



Möten

Efter Svantes död så har ju mitt liv kommit att förändrats oerhört mycket. Det är inte mycket som är sig likt, men det är mycket som är förstärkt. Och det är mycket som är avskalat... t.ex. futtighet. Mycket av det som var viktigt förut, är inte viktigt idag. Och tvärtom.

Hur konstigt det än kan låta, så känner jag det som en enorm förmån att få dela min sorg och mina erfarenheter med så många av er föräldrar, som i likhet med Anita och mig, har förlorat ett barn.

Visst har jag bekanta och goda vänner att prata med, men när man når den punkt i samtalet att man skall utbyta erfarenheter kring förlusten av mitt barn, så finns ju naturligtvis inte förutsättningarna för det samtalet, med någon som inte själv har upplevt detsamma. Och så är det naturligtvis med mycket här i livet. Du kan aldrig förstå känslan, om du inte har haft upplevelsen.

Det har hänt att jag har suttit och pratat med någon bekant om våra barn och barnbarn, men när jag nämner Svante, så känner jag ibland hur atmosfären i samtalet laddas. Mitt i samtalet, när Svante kommer på tal, så har jag vid några tillfällen blivit avbruten med orden: "Nej, nu talar vi om något roligare."

När detta inträffade den första tiden efter Svantes död, så blev jag naturligtvis väldigt ledsen och sårad, men idag kan jag hantera situationen lite annorlunda, och säga: "Tycker inte du att det är roligt att prata om våra barn? Jag vet ju nästan inget som är roligare."

Även om inte min kommentar alltid leder till ett fortsatt samtal om barn, så känns det i alla fall skönt för mig att få säga detta.

Jag förundras också hur starka samtalen kan bli mellan föräldrar som har förlorat barn. Samtal där den totala ärligheten och uppriktigheten ger sig tillkänna, och där inga frågor blir otillåtna. Ibland kan det upplevas som om man visar upp någon form av sorgelegitimation för varandra, och att man därigenom ger varandra mandat och öppnar upp för det goda samtalet.

Föräldrar som jag aldrig har träffat tidigare sitter jag tillsammans med och pratar om det kanske allra svåraste som kan inträffa i livet. Vi delar våra innersta tankar och känslor med varandra och jag känner att, åtminstone väldigt ofta, integritetens murar får ge vika för vårt behov att bekräfta och bekräftas. Tänk vad en tillåtande miljö öppnar upp... Och tänk vad bra att FEBE finns!

Jag har under det senast året träffat föräldrar som har mist barn, men som jag inte har träffat tidigare, och jag fascinerar av den värme som jag möts av.

Jag har varit med Ylva och Sören hos FEBE Dalarna på deras uppstart i september 2009, Ylva och jag var i FEBE Skellefteå i januari och i april var vi till Timrå på den FEBE-dag som anordnades för norra Sverige. Anita och jag besökte Gotland i mars på deras FEBE-dag, Anita och jag var hos VSBF:s lokalgrupp i Lysekil och höll föredrag och överallt så möts vi av en sådan värme och öppenhet.

Ibland undrar jag... vad gör sorgen med oss? Vad är det som öppnas upp inom oss, när vi har förlorat ett barn?

Finns allt detta inom oss redan innan vi mist våra barn, men den traumatiska upplevelsen släpper fram det innersta hos oss?

Tänk om jag hade fått upplevt all denna värme, och Svante hade fått vara kvar i livet. Måste man förlora barn för att uppnå denna form av livskvalitet?

Olle Bergman



Vår älskade Filip

Fredagen den 13 Oktober 2006bara datumet gör mej skakig! Det är datumet då vi miste vår älskade son Filip.

Dagen började bra, det var Filips pappa Gunnars 50 årsdag, en dag som skulle firas bara med den närmaste familjen. För att dagen efter, på lördagen firas med stor fest och ett 60-tal av våra vänner och släkt. Gunnar och jag var lediga och fram till eftermiddagen var vi fullt sysselsatta med förberedelser för den stora festen. Filip och hans storebror Mattias var i skolan resp. på jobbet.

Framåt kvällen kom Gunnars pappa och några av bröderna, plus mina föräldrar, på kaffe och tårta. Mattias och hans flickvän var där och till slut kom också en glad Filip infarande genom dörren för att gratta sin älskade pappa.

Filip var nyflätad i håret och var förväntansfull inför festen nästa dag. Då skulle han och Mattias tillsammans med fler av våra vänners ungdomar sköta serverandet på festen. Han hade tillsammans med sin kusin hittat på en sång som skulle framföras som en överraskning under kvällen och någonstans i detta föddes nog idén om att låna den rosa slipsen!?!

Gunnar skulle på sin 50-årsdag ha en rosa skjorta och Filip tyckte det var coolt att hans pappa skulle klä sej i rosa! - Pappa, det är bara tuffa grabbar som vågar klä sej i rosa, var något som Filip tidigare sagt.

Olycka mellan tåg och moped

Efter middagen, bestående av smörgåstårta som han gillade så, tog han moppen ner till centrum för att träffa sin kusin. Kvällen gick och vi fick besök av en arbetskollega till Gunnar och strax efter att dom gått hem så ringde telefonen. Det var en av Filips kompisar som frågade om vi visste var Filip var. Jag sa att han är nere i centrum med sin moped och då berättade han att det just skett en olycka med tåget och en moped var inblandad. Jag lovade att så fort jag fick tag på Filip så skulle jag be honom ringa sin kompis.

Vi provade att få tag på både Filip och hans kusin, men ingen av dom svarade på sina mobiler. Jag kände instinktivt att något var

fel och sa att vi åker ner till centrum och tar reda på vad som hänt och ser om vi kan hitta Filip. Strax innan vi kom ner till järnvägskorset i Vallentuna ringde Gunnars bror. Han berättade att han lokaliserat kusinens mobil på väg in mot stan (med hjälp av den GPS sändaren som fanns monterad i kusinens mobil).

Vi valde då att åka upp till Brottbys för att hämta upp Gunnars bror (vilket vi så här efteråt vet, besparade oss synen av vår son liggande död vid sidan av järnvässpåret några hundra meter längre fram) och därefter åka in till Danderyds sjukhus. På vägen dit kontaktade vi polisen, samt även sjukhusen för att höra om barnen var där. Allt gick så fort och jag har aldrig kört så fort i hela mitt liv.

Efter att ha varit in på Danderyds akutintag och fått besked om att det kommit in två personer från en mopedolycka, men att dom körts med helikopter direkt till Karolinska sjukhuset så fortsatte vi dit. Med andan i halsen kom vi inspringade på akuten där och blev efter några minuter placerade i deras traumarum, som dom kallade det.

Var fanns Filip?

Vi fick efter en stund bekräftat att det fanns två ungdomar där, en pojke och en flicka. Vid det laget hade också Gunnars bror fått bekräftat att kusinens mobil fanns i byggnaden. Vi fick inte ihop det hela?? Var fanns Filip????

Efter en som det kändes väldigt lång väntan, kom dom och bekräftade att kusinen fanns där och att hans skador inte var livshotande, men att han hade brutit ena benet. Gunnars bror och kusinens mamma som då också hunnit ansluta skulle snart kunna gå iväg och träffa honom.

Men dom undrade fortfarande om vi visste vem flickan var, hon hade svåra skador och var körd till operation. Till slut kom det tre poliser in i rummet och jag skrek rakt ut, för jag visste av hela mitt hjärta att det hänt Filip något hemskt.

Dom beklagade att vi fått vänta men dom ville vara säkra på att det var vår son som omkommit direkt vid kollisionen och därefter körts till Danderyds sjukhus. Dom hade av vittnen blivit informerade om att dom båda

pojarna var kusiner. De fick inte ihop detta på grund av att kusinen är ljus och Filip mörk (han är adopterad från Brasilien).

Vi fick efteråt veta att Filip beslutat sej för att åka bort till en kompis för att låna en stor rosa slips som det stod "Jag är stark" på och som han nog planerat ha på födelsedagsfesten. En tjejkompis och hans kusin hoppade också på mopeden och dom skulle på vägen dit passera en obebakad järnvägsövergång. Vad som sedan gjorde att han inte såg tåget kommer vi aldrig att få veta, bara att det förändrade livet i vår familj för alltid

Efter detta är tiden som en dimma för mej och jag tänker inte gå vidare med att berätta om vad som hände då. Utan istället berätta om min ständige följeslagare som föddes där i trauma-rummet på Karolinska sjukhuset. Någon gång efter klockan 22.00 den 13 oktober 2006.....



Min sorgehink

Jag kallar den i mitt huvud för "Min sorgehink". Den hängdes denna kväll runt min hals och var under en lång tid framåt ständigt fylld av mina tårar. Den svämmade över med en hastighet som inte gick att förstå och ta till sig. Under tiden som följde innan begravningen tömde jag inte hinken utan lät den bara rinna över.

Det gick åt en otrolig energi för att berätta för vänner och släkt vad som hänt och av att planera inför begravningen. Vi åt och sov, det fanns ständigt folk omkring oss som tog hand om oss. Men så fort dörren stängts och dom sista gått för dagen fyllde sej hinken med samma hastighet till dess att jag somnade.

Vissa nätter vaknade jag av att jag drömt om Filip och ville då inte vakna och bli påmind om verkligheten. Men hinken skavde runt min hals och gjorde mej snabbt påmind.

Ingen av oss ville vara hemma själva, vilket gjorde att vi alla valde att gå tillbaka till våra arbeten på måndagen efter begravningen och att försöka påbörja vägen tillbaka utan Filip. Han finns ju ständig hos oss och jag delar inte tankarna med dom som påstår att sorgen minskar med tiden. Man vänjer sej vid att ständigt ha sorgen vid sin sida och det är väl därför känslan blir lättare att bära med tiden.

Min hink den fyller sej med en långsammare takt nu när det gått 4 år sedan vi miste Filip. Vissa tider på året gör den sej mer påmind som när det blir höst och man vet att det snart är den 13 oktober. Eller när han som nu skulle fyllt 20 år den 10:e November.

Hinken har blivit min ständige följeslagare här i livet och min sorg har blivit lugnare. Vilket innebär att det tar längre tid att fylla hinken. Men jag känner också att min hink och jag har utvecklat en slags vänskap som jag nog inte vill mista.

Att man blir klokare och ser klarare på livet för att man mist ett barn kan jag inte påstå. Men mitt förhållningssätt till livet har blivit mer ödmjukt och jag försöker att ta vara på min tid här på jorden mer nu.

Hälsningar från Filips mamma Mari och hennes "sorgehink"

Fler FEBE-grupper...

FEBE finns idag på 13 ställen i Sverige, med föräldrar förlorar barn över hela Sverige.

Om du är intresserad att bli kontaktperson eller kanske starta upp en lokal FEBE-grupp i din hemtrakt, är du välkommen att höra av dig till FEBE, så får vi berätta mera.

Denna artikel publicerades i tidningen LEVA den 15 november 2010

Källa: Tidningen LEVA, www.leva.nu - Text: Ewa Skiöldebrand - Illustrationer: Josefina Sandberg

”KÄRLEKEN ÄR STARKARE ÄN DÖDEN”

SORG *Om det allra värsta händer, om ens barn dör. Går det någonsin att ta sig ur det nattsvarta? Ja, menar Olle Bergman som förlorade sin son för 13 år sedan:*

”Jag hade aldrig kunnat ana att jag genom sorgen skulle få känna kärlek, tillit och förnöjsambet. Att det var det som Svantes död skulle lära mig”.

TEXT EVA SKIÖLDEBRAND SÖDERSTRÖM ILLUSTRATION JOSEFINA SANDBERG

Onsdagen den 13 augusti 1997 åter familjen Bergman middag tillsammans. Runt bordet sitter pappa Olle, mamma Anita och sonen Svante. Ingen av dem anar att detta ska bli deras sista gemensamma måltid. De pratar om ditt och datt. Saker som de gjort under dagen och vad de ska göra i helgen. Svante äter upp sin mat och lämnar bordet. Olle och Anita sitter kvar i lugn och ro och småpratar vid middagsbordet på terrassen. De vinkar hejdå och ropar som alltid när de skiljs åt ”Var rädd om dig!” till Svante när han slinker genom häcken för att träffa några vänner. Svante vänder sig mot dem, höjer armen och vinkar glatt tillbaka.

Nästa morgon när Olle och Anita vaknar är Svante inte hemma. De känner direkt en känsla av oro sprida sig genom kroppen. Magkänslan säger dem att något allvarligt måste ha hänt, annars skulle han ringt eller kunnat nås på sin mobiltelefon. Både Olle och Anita ringer runt till sjukhus och till polisen, men ingen Svante någonstans.

Efter några timmars sökande får de meddelande om att det finns en skadad

kille på Karolinska sjukhuset i Solna. En polisbil kommer och hämtar Olle och Anita. Väl framme vid sjukhuset visar det sig att det verkligen är Svante som var död redan vid ankomsten till sjukhuset flera timmar tidigare.

Han hade omkommit i en bilolycka. Olyckan inträffade tillsammans med två av hans bästa vänner. Han som körde olycksbilen klarade sig med en skråma på näsan och den andra vännen i baksätet fick vissa kroppsskador.

–Jag var förlamad av sorg. Jag kunde inte tänka, inte höra, inte se. Jag kunde bara känna smärtan, illamåendet, förtvirlans maktlöshet, orättvisan och saknaden efter Svante, säger Olle.

SLUTADE FLY

Att Olle någonsin mer skulle kunna vara glad, skratta eller äta skagenröra, som Svante gillade så mycket, kunde han inte tänka sig. Han hade bestämt sig för hur sorgen skulle se ut.

Men sorgen kom att ändra sig med tiden. Den första tiden efter olyckan bar han sorgen och Svante på sig, som ett tungt ok. Numera bär han sorgen

och Svante i sig, vilket ger honom en inre kraft.

–Jag tror inte att man kan bearbeta sorgen, utan att sorgen bearbetar en.

Innan olyckan levde Olle ett stressigt liv som egen företagare i tryckeribranschen. Han fyllde sitt liv med mycket arbete, att sköta om villan, båten och familjen. Skjutsade barn till olika aktiviteter, bland annat Svante som skulle till sin hockeyträning varje kväll och matcher på helgerna.

–Numera funderar jag på om det liv jag levde innan olyckan var en flykt från eftertanke och reflektion. Olyckan och Svante har gett mig tid och frid att tänka djupare existentiella tankar som jag tidigare undvek genom att ständigt fylla min tid med aktiviteter, musik eller människor. Tidigare var jag rädd för döden och för att vara död. Numera är jag bara rädd för att dö men inte för att vara död. Jag hoppas ju att Svante och jag ska mötas igen en dag, säger Olle.

Inte visste jag att Svante skulle vara död så länge är titeln på Olle Bergmans andra bok efter olyckan (den första heter Pappa! Svante är död!). En bok om vän-

”När Svante levde älskade jag min familj otroligt mycket, men när Svante dog insåg jag att jag kan älska dem så oerhört mycket mer”

FEBE

Febe är en självhjälpgrupp bestående av föräldrar som alla har mist barn. Föreningen bildades i samband med bussolyckan den 15 augusti 1988 i Norge, då 12 barn och 4 vuxna från Kista omkom.

Febe är politiskt och religiöst obundet och verksamheten bedrivs på helt ideella grunder på tretton platser i Sverige. Olle Bergmans böcker kan beställas via hemsidan.

www.febe.net

tan och längtan. Om kärleken och om insikten om aldrigheten.

–Aldriheten som jag inte förstod, eller ens visste fanns när jag lämnade Svante död på sjukhuset. Inte förstod jag att jag aldrig mer skulle få se honom igen, säger Olle.

TÄNKTID

Svante får mer tänktid än Olles levande fyra barn får. Lite orättvist kan tyckas, men ingen vill söka rättvisa med Svante som måttstock. Och tänktid och minnen är det enda Olle har kvar av Svante.

–Döden kan tyckas ta allt ifrån mig, men den kan inte ta kärleken ifrån mig. Kärleken är starkare än döden. Svante påverkar mig mer nu när han är död än när han levde och hur död är man då?

Några månader efter olyckan kom Olle och Anita i kontakt med FEBE, en stödgrupp till föräldrar som förlorat barn. Det blev räddningen ut ur sorgkaoset, ”äntligen några som förstår vad vi känner”. Både Anita och Olle är numera aktiva, Olle som ordförande och den person som många föräldrar som förlorat barn möter och samtalat med vid sin första kontakt med gruppen.

–Att mötas i det goda samtalet. Det är stort, fint och fantastiskt. Jag känner mig inte obekvämt eller nervös när jag möter sörjande föräldrar. Jag känner

mig utsänd, att de har förtroende och vill tala med mig, säger Olle.

SONENS VÄNNER EN TRÖST

De som kom att betyda mest för Olle och Anita efter olyckan var Svantes vänner. De kom till dem varje dag efter olyckan. De var på Svantes rum och lyssnade på musik eller bakade en kaka i köket. De ville vara nära Svante och känna gemenskapen. Svantes bästa vän **Fredrik** körde bilen när olyckan skedde. Han kom hem till Olle och Anita dagen efter olyckan. Det var ett svårt möte för alla tre. De kramade om varandra och grät i varandras famn.

– Vilken gåva att jag kunde känna kärlek för Fredrik och inte hat. Som en gest för att visa vår kärlek och – som vi tror – en vilja från Svante, gav vi sedan Fredrik Svantes klackring, som vi graverat med texten ”Till bäste vännen från Svante”.

Den 23 maj i år skulle Svante ha fyllt 30 år, vilket vänner och familj firade hemma hos Olle och Anita. Olle känner stor tacksamhet att han och Anita fått en gåva och rikedom att få ta del av Svantes vänner fina vänskap.

–När Svante levde älskade jag min familj otroligt mycket, men när Svante dog insåg jag att jag kan älska dem så oerhört mycket mer. Kärlekens portar öppnade sig. Sorgen betyder kärlek, glädje och möten. Sorgen är inte bara mörker utan även ljus. Måste detta ske för att jag skulle inse hur mycket jag kan älska min familj, känna kärlek, tillit och förnöjsamhet? Ja tydligen. □



Förlusten av ett älskat barn förde med sig Insikten om aldrigheten, men också kärlek, glädje och möten.

Möten med stor betydelse

Det finns många möten som har fått en stor betydelse i mitt liv efter...

Att komma i kontakt med Febe har gjort att jag har fått många fina möten med andra i samma situation.

Alldeles i början på min vandring i mitt nya liv efter att Mattias dog, så letade jag på nätet och hittade ganska snart Febe. Det var i Febe's gästbok som jag träffade en annan mamma som förlorade sin son under samma tid och av samma orsak.

Vi skrev mail och pratade i telefonen ganska mycket. Sen bestämde vi att träffas. Hon skulle till Lomma Camping med sin familj. Jag tog min familj med mig och åkte dit. Hon mötte oss på parkeringen och vi föll direkt i varandras armar. Vi som aldrig hade setts, det var ett mycket starkt möte.

Vi fikade i deras förtält och sedan gick vi tjejer ner till stranden. Vi fann varandra, jag och den andra mamman, min äldsta dotter och hennes yngsta dotter, min yngsta och hennes äldsta dotter... och männen tillsammans med hennes yngsta son...

Vi hörs inte så mycket nu längre, men jag vet att hon finns där för mig, och jag finns för henne. Hon har en egen plats i mitt hjärta.

Möten med Mattias kompisar och hans ex. flickvän är också möten som betyder mycket för mig. Jag glömmer aldrig när jag för första gången kunden skratta tillsammans med Mattias kompisar.

Jag älskar att höra historier om Mattias, hans liv blir på något vis mer "nära" då.

Jag har nyligen haft ett möte med prästen som både har konfirmerat och begravt Mattias. Det är drygt 8,5 år sedan begravningen, men han mindes...

Han berättade om sina minnen av Mattias under konfirmationstiden. Han berättade även vad han mindes av vårt samtal innan begravningen. Hur han uppfattade mig, att han tyckte att jag var "närvarande" i min sorg. Vi pratade länge, det var ett underbart möte.

Anita, mamma till Mattias 1984-2002

Till Nils

Sängen är tom, endast din vita mjukisbjörn ligger här, du kallar honom Solo. Sängöverkastet som jag sydde till dig när du var dålig, det vackraste överkastet jag gjort. Skrivbordet, välstädat.

Lampan i fönstret lyser, för du är inte hemma ännu.

Dina gröna linnebyxor hänger på stolen som du lämnat dem.

Fotbolls-boken "Guds hand" som jag köpte till dig för ett kort litet tag sen ligger och väntar på dig, du har hunnit till sidan 54.

I hallen ligger din mössa och dina vantar som du använde på torsdagskvällen när du var ute och sprang, kvällen innan det allra värsta hände.

Innebandysäsongen är slut men det gäller att hålla sig hyfsat i trim, så tänker du.

Träningströjan hänger på köksstolen, den var svettig men nu är den torr.

Din alldeles nya telefon ligger här och väntar på dig.

Glasögonen, du är så snygg i dom.

Hela ditt liv finns här och bara väntar, men var är du?

Vi älskar, väntar och saknar dig så.

Mamma Marie

Skrivet den 23 augusti 2008

Nytt inom Febe

Under vår kontaktpersonsdag i anslutning till FEBE-dagen bestämdes det att vissa av nuvarande styrelsens arbetsuppgifter skulle fördelas ut på fler personer och platser i landet än enbart Stockholm. Här kommer därför en kort presentation av kontaktpersonerna för respektive ansvarsområde.



Lokalföreningarna

Anita Mäntyniemi, Febe Landskrona

Jag förlorade min son Mattias, 17 år i hjärtmuskelinflammation 15/2 2002.

Jag kommer att ha kontakt med alla lokalföreningar i vårt avlånga land.

Ni är alla hjärtligt välkomna att höra av er till mig.

Telefon: 0738 – 33 33 33

landskrona@febe.net



Hemsida och mejl

Ingrid Degerman, Febe Skellefteå

Mamma till Marcus som dog 18 år gammal 2008.

Kontakta mig vid frågor om hemsida eller mejl: skelleftea@febe.net



FEBE-Bladet

Birgitta Nordström, Febe Medelpad

Mamma till Jonathan som dog i en olycka i hemmet 6 år gammal 2005.

Det är jag som tar hand om det material ni skickar in till Febe-bladet och ser till att text och bilder ordningsställs innan tidningen trycks.

Manus kan sändas till: medelpad@febe.net

Det går även bra med att skicka material med vanlig post till:

FEBE, Box 1127, 164 22 KISTA

Jag vill passa på att tacka alla som skickar in text och bilder och gör vår tidning aktuell och intressant för oss alla, era bidrag är oerhört värdefulla.

Jag tror det finns många som "skriver av sig" när man går igenom svåra saker i livet, så det finns säkert texter som ligger där hemma i byrålådan. Ni kan redan nu skicka in era artiklar och dikter som ni vill dela med er till andra i nästa nummer av Febe-bladet.

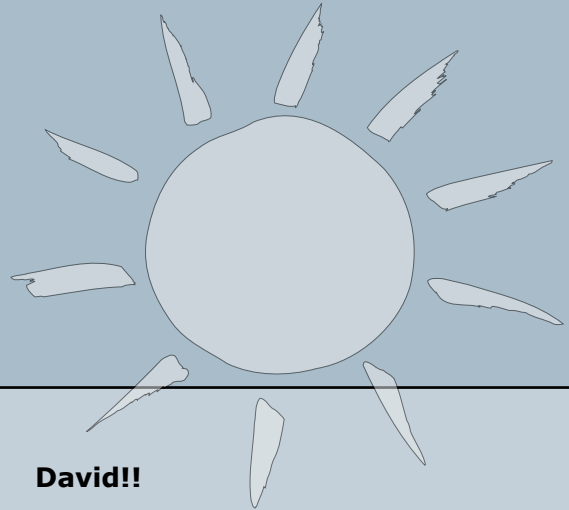
Ljuset

När Du mitt kära barn gick över
tog mörkret vid.
Dagarna var ljusa
men jag såg bara mörkret.

En natt kom Du till mig
Du sa:
Mamma, låt Ljuset komma tillbaka till dig
jag är ju inte borta, jag är här.
Jag vill vara med dig i Ljuset.

Idag gläds jag åt att Du har funnits
och Du kommer alltid att vara med mig.
Du tog mig tillbaka till Ljuset
Ljuset är Du min son!

/Christina



David!!

Jag saknar dig så....varje dag, varje timme...

Du var solen i mitt liv...När du hade dina svarta funderingar så talade jag tydligt om för dig att du inte fick ta bort solen i mitt liv !

Jag minns den stora kramen och löftet om att du skulle stanna hos mig,,,, det varma leendet och löftet... glädjen över att allt var bättre nu! Nu skulle det ordna sig

David....fasen också !! -kom hit... jag kräver in den där stora kramen nu ! NU! BUMS !

Där ute är det så mörkt....

Mamma

FEBE

Box 1127. 164 22 Kista

Tel. 0736-237 551. Fax 08-444 84 11. Plusgiro 94 17 14-8

www.febe.net stockholm@febe.net