



# febe-BLADET

Föreningen FEBE - Nätverk för föräldrar som mist barn

Nr 1-2011



*Det finns en oändlig ensamhet i förlusten av ett barn.  
En ensamhet som kan vara så svår att förklara.*

*Tomas Sjödin*



## 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:

Suzanne Hermansson  
Tel. 070-208 30 65

#### Kassör:

Willy Eriksson  
Tel. 08-87 81 18

#### Ledamöter:

Barbro Byström  
Tel. 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 31 oktober 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

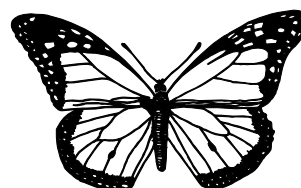
Kontakttel. 0708-527 544  
E-mail: skane@febe.net

#### 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...



### **Kära FEBE-vänner!**

Jag vet inte vilken gång i ordningen det är som jag gör en återblick på livet efter förlusten av vår son Svante.

I går, den 23 maj, var det 31 år sedan Svante föddes. De första 17 åren fick vi fira hans födelsedag tillsammans med honom, och så långt finns det ju många ljusa dagar att minnas. Men efter bilolyckan i augusti 1997, då Svante dog, har dessa födelsedagar infunnit sig med helt andra förväntningar. Även om vi har lyckats finna vissa rutiner i vårt sätt att hantera och minnas hans födelsedag, så har själva "känslan" inte blivit till rutin. Den förändras hela tiden... förmodligen i kombination med att jag själv förändras...

En av rutinerna är att hissa flaggan hemma på tomten, och låta den vaja för vinden som en hyllning och en födelsedagshälsning till Svante. Men när jag i år stod där och hissade flaggan, gick tankarna till den dag när vi för snart 14 år sedan hissade flaggan på halv stång.

Jag minns att jag den dagen upplevde att allt blev alldeles tyst omkring mig, och t.o.m. fåglarna slutade sjunga.

Det kändes inte meningsfullt att försöka hålla tillbaka tårarna, utan flaggan fick stiga

mot höjden med mina tårar rinnande utför kinderna. Jag vet inte hur det är för andra FEBE-föräldrar, men för mig är det idag, efter 14 år, inte dessa förtvivlans tårar som jag gråter, utan mer kärlekens och närhetens tårar... och också tacksamhetens tårar. Att jag fortfarande älskar honom så mycket, och att jag kan ta till mig att han finns i mig på det sätt som förutsättningarna bjuder.

Jag slogs av tanken hur mycket Svante fortfarande påverkar vårt liv, och därmed också många andras liv i vår närhet.

Tänker på hur hela vår livssyn har förändrats, hur mycket vi har lärt oss om villkorlös kärlek. Det går ju fortfarande inte fem minuter utan att jag tänker på Svante.

Om inte bilolyckan hade inträffat så hade jag aldrig kommit till FEBE, och i den förlängningen kan jag inte låta bli att reflektera över hur många föräldrar som jag aldrig skulle ha mött.

Och i det avseende är det ju lika för oss alla... om vi inte hade mist våra barn, så skulle vi aldrig ha mötts i FEBE.

När kraften i kärleken till våra barn kan få oss att mötas... hur döda är de då?

Kärleken är starkare än döden.

Jag tillönskar er alla en så skön sommar som möjligt.

**/Olle Bergman**



## **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**

## Att vara en hjälpande hand!

**Vi förlorade vår son Patrik (12 år) i en bussolycka i Norge den 15 augusti 1988. Tiden går och nu har det snart gått 23 år sedan det hände.**

Tiden efter olyckan träffades vi drabbade föräldrar i Kista kyrka varje dag, men efter en tid blev det allt färre som kom, och vi minskade träffarna till en gång i veckan.

Vi fortsatte att träffas under flera år, och hela tiden fanns allas vår diakon Ylva Edholm Johansson i vår närhet. År 1995 berättade Ylva att hon hade kontaktats av några andra föräldrar som också hade mist barn. Hon undrade om vi, med all vår samlade erfarenhet av att mista barn, kunde tänka oss att möta andra föräldrar för att stötta dem i sin sorg och i förlängningen kunna stötta varandra. Det utmynnade i att hösten 1995 startade vi föräldraföreningen FEBE. Namnet FEBE är hämtat från den första diakonissan som nämns i bibeln, och det föll sig som ett naturligt namnval med tanke på all den omsorg som Ylva visat oss.

Föreningen är idag inne på sitt 16:e år och vi finns på 13 platser i landet.

I Kista träffas vi fortfarande varje måndag. Även om besöksfrekvensen kan vara väldigt olika vill jag tro att det är viktigt och en trygghet för våra medlemmar att veta att vi finns där varje måndag och att man kan komma till gruppen när man känner att man behöver få stöd och prata.

Det blir ju lätt att man i sin sorg kan uppleva ett utanförskap när man känner att omgivningen inte förstår vidden av min situation. Just då kan det vara extra viktigt att komma till FEBE och få prata om det som vi alla lätt kan förstå och känna igen oss i. Då är det också viktigt att där finns föräldrar som befinner sig i lite olika skeden av sorgprocessen och kan berätta hur de känner idag. Och så den eviga frågan: "Hur länge skall jag må såhär?" "När blir det bättre?"

Även om sorgen är lika unik som ett fingeravtryck finns där mycket som förenar oss. Därför är det viktigt att det finns föräldrar med olika erfarenheter som kan berätta för nydrabbade och också genom sin närvaro utgöra ett påtagligt bevis på att det faktiskt går att överleva... även om man inte tror det i början av sin sorg.

Under mina 22 år i min sorgprocess har jag genom FEBE kommit att möta flera hundra drabbade föräldrar. Det kanske låter konstigt, men dessa möten och berättelser har berikat mitt liv, och förhoppningsvis har även jag kunnat ge något tillbaka.

Välkommen till FEBE-mötena!  
Vi behöver varandra!

*/Janne Leva, FEBE Stockholm.*



### **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.

## Träff hos Peppe och Marie

**Så har då det bästa vårtecknet kommit. När vinterns kalla grepp har försvunnit är det dags att för den årliga restaurangträffen hos Peppe och Marie. För sjätte året har vi i FEBE Stockholm varit på restaurang Sigismund.**

För mig var det perfekt, hade haft semester hela veckan och tänk då att få avsluta denna vecka på ett så bra sätt. Som vanligt träffade man nya och gamla FEBE-vänner.

Det blir mycket prat, skratt och väldigt god mat. Man känner värmen i hela lokalen och det är så skönt att koppla av när det bara är FEBE-medlemmar som finns runt omkring. Så ett stort tack till er alla som var där för en trevlig kväll.



Peppe och Marie ska ha ett STORT TACK för att ni ordnar detta. Det är ju inte bara att laga mat, det ska diskas och städas efter oss när vi gått hem.

När jag kom hem "berättade" jag om den trevliga kvällen för Alexander och Kenth, som jag alltid gör när det har hänt något speciellt. Jag hoppas att det blir ett nytt besök på Sigismund nästa år.

Många kramar till er alla från Barbro Byström, mamma till Alexander 12 år och gift med Kenth som båda omkom i bussolyckan i Norge 1988.

**/Barbro**

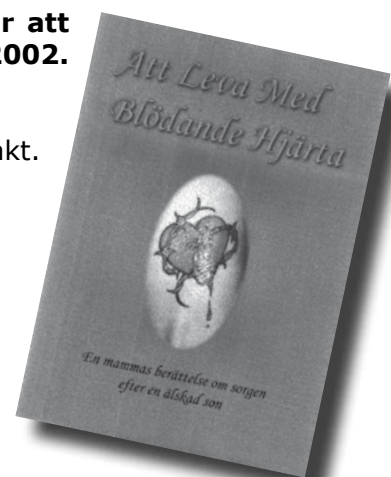
**Jag heter Anita, jag har skrivit en bok om hur det är att mista sitt barn. Min son blev 17 år. Han dog den 15/2 2002.**

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 syster 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.*



## Ett sammanträffande på Gran Canaria

**Vintern 2010/2011 blev lång och kall. Här i Stockholmstrakten kom den första snön redan i början av november. Det var samma snö, som bara fylldes på under flera månader och som inte kom att smälta förrän i slutet av mars.**

Monica och jag kände att vi behövde omväxling och vi hade hört av våra FEBE-vänner Olle och Anita att de hade bokat en semesterresa till Gran Canaria den 19 mars. Vi kom överens om att Monica och jag också skulle resa.

Vi lyckades hitta en lägenhet under samma vecka och på samma hotell, Sunsuites Carolina, som ligger alldeles invid havet i San Agustin.

Det var mest svenska och norska par som bodde på hotellet och den 22 mars så ordnade hotellet med en enklare träff för sina gäster. Vi blev bjudna på vin och lite tilltugg. Hotellägaren hälsade oss välkomna och när vi satt vid ett bord och smakade på det goda vinet kom det fram ett norskt par som undrade om de fick slå sig ner vid vårt bord. Vi kom att prata om lite av varje, och bl.a. berättade kvinnan att hennes syster skulle gifta sig här nere på Gran Canaria just denna vecka. De var ett gäng vänner som hade åkt ner tillsammans. Hon berättade också att de bodde i Trøndelag i Norge och att det är det smalaste stället i Norge vid Trondheim. Att Trøndelag var ett landskap i Norge förstod jag först senare.

Monica och jag berättade att vi var från Kista utanför Stockholm och de frågade då om vi varit i Norge någon gång. Monica berättade att vi hade åkt Trollstigen 1988. Nu kunde inte jag hålla mig längre utan berättade att senare samma år, reste vår son Patrik på skolresa till Shetlandsöarna som slutmål. Resan inleddes med buss från Stockholm med Bergen som destination. Resan kom att sluta i Måbodalstunneln, där bussen kraschade i tunnelväggen och 12 barn och 4 vuxna dog, däribland vår son.

Vi berättade om all hjälp vi fick av ett kristeamet på Hakulandssjukhuset, med bl.a. Dagfinn Winje som huvudansvarig.



*I Måbodalstunneln finns denna skylt uppsatt till minne av de omkomna i bussolyckan.*

“Ohhh!”, skriker hon. Hon arbetar på en skola i Norge och hon berättar om att Dagfinn har hjälpt hela skolväsendet i Norge med utbildning i krishantering. Hon har själv inte träffat Dagfinn men berättade att hans utbildning var till stor nytta när en av skolans elever förlorade sin mamma.

De berättade att de hade åkt i Måbodalstunneln många gånger och de mycket väl visste var den svåra bussolyckan inträffade. Vi berättade om skylten som finns uppsatt i tunneln till minne av bussolyckan. De sa att nästa gång de åker genom tunneln skall de stanna till och besöka minnesplatsen. Ibland känns det som om världen är väldigt liten.

Man sträcker bara ut handen... någon tar emot den... och så blir det ett så fint möte.

**/Jan Leva**



Vi andas utan att vi tänker på det  
..ändå tänker jag varje andetag på Dig!

**/Mamma Christina**

## Träff med Sara Dahlberg-Eriksson

**Den 15 februari hade FEBE Medelpad bjudit in Sara Dahlberg-Eriksson från Härnösand, som driver företaget Sara DE-Orkidé. Det är ett konsultföretag som erbjuder föreläsningar, sorggrupper, individuella samtal, handledning av arbetsgrupper, samt konsultation till krisgrupper. Sara har specialiserat sig på att arbeta med sorg och andra förluster, bl.a i samarbete med Grief Recovery Institute i USA. Hon delar med sig av erfarenheter från egna kriser och förmedlar kunskap och hopp till andra. Den "röda tråden" i hennes yrkesliv är samtalet - individuellt, i grupp eller i föreläsningsform.**

Kvällen på S:t Johannesgården började med att Sara berättade sin historia om hur hon miste sina 2 pojkar. Genom att berätta den hoppas hon kunna förmedla kunskap och hopp till andra.

- Jag kan aldrig få mina pojkar tillbaka och visst saknar jag dem, men... idag har livet fått en ny mening och jag hindras inte i mitt dagliga liv.

### **Kalle**

Kalle föddes på BB i Härnösand i november 1983. Han togs omedelbart ifrån Sara, då han hade ett fult navelsträngsbråck som måste opereras på Akademiska sjukhuset i Uppsala. Sara fick åka efter i ambulanstransport och inte förrän på kvällen fick de oroliga förstagångsföräldrarna träffa sin son ordentligt. Tre dagar senare upptäcktes hjärtfelet. Läkaren som meddelade tillståndet pratade då hela tiden om riskerna istället för möjligheterna.

- Jag anser att sjukvårdspersonalen måste inge hopp, även om tillståndet är kritiskt. Det är viktigt för att man ska kunna knyta an till sitt barn.

Hjärtfelet medförde att Kalle opererades i maj 1985. Han klarade inte ingreppet och hans lilla hjärta stannade, ett dygn efter operationen.

- Jag hade inte bara förlorat Kalle, utan även min identitet som mamma. Jag var både vilsen och förtvivlad. Vi levde som i ett vakuum. Sara och Tomas överlät åt en begravningsbyrå att sköta allt det praktiska. Sara knöt nävarna så att knogarna vitnade och tyckte sig få bevis för att Gud inte fanns. I vissa stunder var hon färdig att ge upp. Men...livet fortsatte.

### **Livet förändras**

Kort efter Kalles död blev Sara gravid igen och hon fick någon som mycket konkret behövde henne. Sakta bearbetades sorgen med hjälp från en psykolog och kontakt med Hjärtebarnsföreningens Mistgrupp, men även med stöd från släkt och vänner.



Carin Fällman och Sara Dahlberg-Eriksson vid Febe Medelpads "altartavla" med kort av våra barn.

Dottern Maja föddes 1986 och två år senare kom Max. Familjen utökades ytterligare med lillasyster Julia 1992. Livet fylldes av liv och glädje. Barn, djur, husreparationer, arbete, föräldramöten, fotboll, m.m. tog mycket tid.

- Det var en intensiv men fantastisk tid, säger Sara.

En helt vanlig novemberdag ändrades allt i ett ögonblick.

- Max som då var sju år skulle hjälpa mig att ta in hästarna.

Sara ledde den egna ponnyn och Max den som stod inhyrd i stallet. Plötsligt sparkade hästen bakut och träffade Max i tinningen.

- Jag bar in Max i hallen och ringde efter ambulans.

- Jag minns att ambulanskillarna bad mig gå ifrån när de skulle defibrilera och att jag sprang...

Om inte Tomas ropat mig tillbaka genom att säga att de kände puls och att hjärtat slog, hade jag sprungit tills jag dog. Det var fruktansvärt!

Forts. sid 8

### Max

Det blev ambulanstransport först till sjukhuset i Sundsvall där en stor blödning konstaterades. Läkarna bedömde snabbt att Max behövde komma under specialistvård vid regionsjukhuset i Umeå.

- Väl där konstaterades att han inte fick något syresatt blod till hjärnan. Max var hjärndöd. Sara, Tomas, Maja och Julia fick god tid på sig att ta farväl av Max på sjukhuset. Personalen var professionell, vänlig och förstående.

- En svår fråga som vi skulle ta ställning till mitt i sorgen var det här med donation. Vi hade ju varit med om att vara på den behövande sidan med Kalle. Samtidigt ville vi att Max skulle få vara hel och orörd.

Trots stora kval ställde sig Tomas och Sara villiga till donation. De tänkte att Max som alltid haft bolag på allt hade velat ha det så. Läkarna tog ändå beslutet att avstå, då hjärtat kunde ha tagit skada under ett hjärtstillestånd som inträffat under transporten. Max lämnades ifred.

- Det här är svåra frågor som vi borde prata mer om innan vi ställs inför beslut. Vi kanske borde veta hur våra anhöriga ställer sig i donationsfrågor, säger Sara.

### Begravningen

Efter att ha lämnat ifrån sig det mesta av det praktiska arbetet vid Kalles begravning bestämde sig Sara och Tomas för att göra precis tvärtom den här gången. Tillsammans med vänner och anhöriga ordnade man med allt, från att hämta Max på sjukhuset i Umeå, till minnesstunden efter begravningen. Det föddes en gemenskap ur sorgen som förenade och stärkte.

- Tomas snickrade kistan, jag målade den och flickorna var med och bestämde vad han skulle ha med sig. Begravningen blev en minnesvärd och vacker stund för alla.

### Att gå vidare...

Det finns ingen rättvisa i sorgen. Sara kände efter Max död att det måste vara mest synd om henne i hela världen.

- Alla var väldigt omtänksamma. Jag behövde inte ta ansvar för någonting och hade lätt kunnat stanna kvar i offerrollen och därmed också i sorgen. Men efter en tid insåg Sara att hon måste gå vidare för sin egen skull men också för att orka vara mamma. I efterhand kan hon se det viktiga i att bryta sitt beteende även för att de runtomkring inte skulle börja känna sig utnyttjade.

Både Sara och Tomas gick i terapi och påbörjade en utbildning med terapeutisk inriktning på Korpberget utanför Kramfors. De fick hjälp

att möta sorgen och arbeta aktivt med den.

- Vi hade hjälp av proffs, men att vi är där vi är idag är också tack vare våra vänner. Att vara helt ensam efter en förlust är nog det allra värsta.

En del i sorgearbetet har varit den årliga auktion som ordnas hemma på gårdsplanen i Härnösand, med utsikt över havet. Tillsammans med sina vänner har de snart samlat in en miljon kronor. Pengarna har genom fonden "Max minne" och SOS-barnbyars försorg använts till att uppföra fotbollsplaner och lekplatser runt om i världen, bl a Brasilien, Ryssland och Rumänien.

- Max hade en dröm om att flytta till Brasilien för att bli fotbollsproffs och för att hjälpa fattiga barn. När vi på det här viset kunde ge andra barn glädje blev det som att Max korta liv fick en större mening.



Sara har ritat upp en Holistisk modell av att vara människa och förklarar att man måste tillföra kroppen bränsle till alla dessa delar efter en svår förlust.

### Förluster

Det finns många olika typer av förluster i livet som alla medför smärta. När man drabbas av något stort och starkt som gör att vi hamnar i en akut kris krymper världen på många plan och i olika hög grad. Vår fysiska, mentala, sociala, andliga och emotionella förmåga minskar, samtidigt som vi tappat drivkraften. Tankarna funkar inte som tidigare, man blir kraftlös och klarar bara det mest nödvändiga.

- För att kunna gå vidare måste man själv förstå vad som hänt och dessutom tillåtas uttrycka det man känner. Om man hindras i det sker ingen bearbetning, säger Sara.

Alla delar måste byggas upp igen och för att kunna "växa" så måste man tillföra kroppen bränsle till alla dessa delar. Det finns inget recept som stämmer för alla, men det finns hjälp att få för att "skriva ut" sitt eget recept.

Sara beskriver hur man skulle kunna gå tillväga: • Berätta om vad som hänt för att försöka förstå. • Försöka förstå vad det innebär det man har varit med om. Släppa ut känslor genom att t.ex. skriva, måla sjunga, gråta. • Släppa in vänner som kan förstå. • Inte ta stora beslut, ta en dag i taget. • Tro att det ska bli bättre. Försonas med sitt öde.

Numera känner Sara att hon har bearbetat sorgen och blivit hel igen. Hon kan till och med se att sorgen fört med sig positiva sidoeffekter.

- Jag har växt som människa, vi har fått en liten Nora i familjen och tänk på alla de barn som fått glädje genom auktionerna...

Sara är ett levande bevis på att det finns en väg tillbaka till ett meningsfullt liv, när det som inte får hända ändå sker.

- Alla behöver fundera över vad vi gör som förälder, i vår yrkesroll eller som medmänniska den dag katastrofen kommer nära inpå. Jag vill arbeta med det jag brinner för och förmedla ett hopp. Jag vill visa att människan kan läkas även efter svåra förluster och att det faktiskt går att återgå till ett värdigt liv.

**/Birgitta Nordström**

Kontaktperson, FEBE Medelpad



*"Sörjande är inte i behov av goda råd och uppmuntrande ord.*

*Var ett hjärta med öron – utan mun!"*

## 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](mailto:rallymia2003@yahoo.se)



## Vi har varit med om något som är mycket, mycket värre...

***En härlig vårlördag befann jag mig ute på vårt sommarparadis Kymendö i Stockholms skärgård. Jag höll på med lite snickerier och båtrustning och för att kunna fullfölja mina föresatser i vår, så behövde jag hjälp med en trailer-transport till Dalarö.***

***Det var ganska tunga saker som skulle lastas på trailern så jag bad två av mina söner, Magnus och Joakim, om hjälp. Som vanligt så var det inget problem med att få dem att hjälpa till.***

Vi bestämde träff vid Dalarö brygga, där jag skulle möta med båt, för vidare transport till Kymendö. Vid 10-tiden ringer Joakim till mig. Grabbarna hade hyrt ett släp på Pre-em i Bromma och lastat det fullt med virke, men kom inte längre än till Fleminggatan på Kungsholmen. Då låste sig bromsarna på Magnus Volvo, som var dragbilen.

De fick ordna med transport till verkstad för reparation av Volvon. Magnus tog en taxi till Bromma för att hitta en hyrbil med dragkrok medan Joakim stod kvar vid det fränkopplade släpet och vaktade så att ingen skulle komma och stjäla.

Magnus lyckas finna en passande dragbil och åker till Fleminggatan och kopplar på släpet, därefter kan de återuppta färden mot Dalarö. Joakim ringer till mig och berättar att de är framme om ungefär 20 minuter, jag tar båten och åker mot Dalarö brygga. När jag kommer med båten svänger grabbarna in med bilen. Ett par timmar försenade.

Jag hade väntat mig ett par stressade och irriterade grabbar för vi hade en hel del att färdigställa på ön innan vi skulle återvända hem till stan samma dag. Men nu fick jag lära mig att de hade också varit med om något mycket, mycket värre än att bilen hade gått sönder...

Jag mötte dem i ett lite inställande tonfall: "Jädra osmak grabbar. Nu fick ni en massa extra jobb. Typiskt att det skall hända när vi har lite ont om tid!" Joakim lägger sin hand på min axel, och tittar mig rakt in i ögonen. "Farsan, det här är väl ingenting. Vi är ju här nu och ingen har gjort sig illa!"

Magnus kommer ner till båten med ett par plankor på axeln: "Va ´ bra att det hände just nu. Jag skall ju åka med familjen (fru och två småkillar, 1 och 3 år) till Funäsdalen i påsk. Tänk om det hade hänt då! Och så pajade Volvon 300 meter från en bilverkstad som är specialiserade på Volvo. Snacka om flyt farsan!"

Vad svarar man. Känner hur jag får en klump i halsen, och i ögonvråna gör sig ett par lyckotårar tillkänna.

Vilka grabbar jag har! Hinner också tänka... hur hade de resonerat innan Svante dog?

Tack Svante, för allt du lär oss. I lärandet är du närvarande för oss alla.

***/Olle Bergman***

### **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!**

## Utställning för oss Febe-vänner

**Är du i Stockholm i sommar mellan 18 juni -21 augusti? Passa då på att gå till Fotografiska museet. Där kommer det att vara en utställning för oss Febevänner.**

### ”Circle of Memory”

Året 1986 dog Eleanor och Francis Ford Coppolas äldsta barn Gian-Carlo (Gio) 22 år gammal i en båtolycka. Efter sonens död deltog Eleanor Coppola i en minnescermoni vid en gånggrift på Irland. Gånggrifter är byggda av noga utvalda stenar och har använts i många århundraden för riter av förnyelse och som slutliga viloplats.

Med fem andra konstnärer berättar Eleanor Coppola i installationen ”Circle of Memory” sin tolkning av den rituella platsen. ”Circle of Memory” är en offentlig minnesplats och en fotoutställning gjord av bl.a hundratals halmbalar. Utställningen förändras ständigt eftersom besökare från hela världen uppmanas att på papperslappar skriva ner minnen om sina barn som dött eller försvunnit och sedan sticka in dessa i halmbalarna. På så sätt blir ”Circle of Memory” en plats där minnen lagras men även en plats där minnen kan hämtas.

Konstnärerna vill att utställningen skall vara en nutidens gånggrift, till hjälp för oss att minnas och fira minnet av våra barn. De vill erbjuda en träffpunkt för förtröstan.

Gio skulle ha varit 45 år om han levte. Eleanor säger ”I think about him and talk to him, he’s in my life.” (”Jag tänker på honom och pratar med honom, han är i mitt liv”.)

”Circle of Memory” presenterades första gången 2003 på Oakland Art Gallery i USA och har sedan visats på olika platser runt om i världen.

Eleanor, född 1937 är fotograf, dokumentärfilmare, författare, kostymdesigner, skulptör och målare. Tillsammans med Francis Ford Coppola har hon barnen Gian-Carlo, Sofia (manusförfattare och regissör), Roman (filmare).

Eleanor har i sin bok ”Notes on a Life” sammanställt 30 år av brev skrivna till vänner och artiklar till tidningar. ”Notes on a Life ” omfattar även Gios död 1986 och hennes utsägliga raseri som blev följderna av hans död.

Fotografiska museet, Stora Tullhuset Stadsgårdshamnen 22, 116 45 Stockholm. T-bana Slussen

<http://fotografiska.eu/>

**Gertrud Ersson, Oskars mamma**

## 5 myter om sorg

*Några av de vanligaste missuppfattningarna om hur man bör hantera sorg är:*

- **Var inte ledsen.** Vi uppfostras till att undertrycka negativa känslor, men den sörjandes känslor borde bejakas.
- **Var stark** (för barnens skull). En sörjande uppmanas ofta till att vara stark och samlad. När sedan allt utåt sett verkar bra, ger man beröm ”du som är så duktig kommer att gå starkt genom detta”. När den sörjande inte får uttrycka sin sorg skapas en inre konflikt som hämmar läkningen.

- **Tiden läker alla sår.** Den sörjande kan tro att det blir bättre med tiden och gör inget aktivt för att söka läkning. I stället blir kanske allting värre. Sorgearbete kräver tid. Men det är inte tiden i sig som ger läkning utan vad man gör under tiden.
- **Ersätt förlusten.** Kommentarer som ”var inte ledsen, vi köper en ny hund” eller ”förlorar du en står dig tusen åter” lär oss att ersätta det vi förlorat. Men relationer är inte utbytbara, de behöver sörjas.
- **Håll dig sysselsatt.** Den sörjande uppmanas till att distrahera sig. Används distraktionen som ett flyktbeteende hämmar det på lång sikt sorgearbetet.

## Till minne av min älskade dotter

\* 19780303 † 20060507

### *Leonas sista vandring*

**Den 7 maj kommer för alltid under resan av mitt liv att vara en mycket tung dag för mig. Den 7 maj 2006 var den dag då livet släcktes för min älskade dotter Leona endast 28 år gammal. Leona hade hela livet framför sig och var fylld av livsglädje och äventyrslystnad.**

Hon hade 7 månader tidigare påbörjat sitt livs resa, ett äventyr som skulle pågå i 3 år enligt planerna. Efter noggrann planering sålde hon allt hon ägde och gav sig iväg. Allt jag vet om Leonas sista dagar och timmar i livet har jag fått berättat i brev som hennes vänner skickade till mig efter hennes död. Så här beskriver dom min älskade dotters sista vandring.

När 7 månader gått hade Leona fått resesällskap och befann sig i norra Indien, i Riskekish. Tillsammans bestämde dom sig för att resa till Ganges källa i Gangroti i den nordvästra delen av Indien.



Gruppen som gav sig iväg bestod av 7 personer. Leona och hennes resesällskap anlände till Gangroti den 4 maj där alla stannade i några dagar för att acklimatisera sig till höjdskillnaden. Leona var glad, lycklig och i toppform, när den lilla gruppen påbörjade sin vandring från Gomuk mot glaciären där floden Ganges har sitt ursprung. Leona var den som satte tempot för vandringen, självsäkert gående i täten, och som alltid väntade med ett litet leende vid varje Chai shop som fanns utmed vandringsleden. Leona och hennes sällskap nådde baslägret Aschram vid Bophasa den 6 maj tidigt på eftermiddagen. Där stannade alla över natten för att återigen acklimatisera sig till höjdskillnaden.



På morgonen den 7 maj åt den lilla gruppen sin frukost och redan vid halv 9 påbörjades den sista etappen av vandringen mot Gangesflodens källa. Leona var ivrig och lycklig och ville nå källan först och tog därför återigen täten. Efter ett par timmar nådde man den sista Chai shopen innan källan och naturligtvis stod Leona redan där och väntade med ett leende. Alla drack sitt te och vid denna sista paus hade Leona ett samtal med en av sina vänner om vikten av att leva här och nu och inte oro sig så mycket för framtiden. Hon ville göra det som fick henne att känna sig lycklig och när hon konstaterat detta hoppade hon upp och klagade för sina vänner att nu skulle hon fortsätta mot den heliga källan.

Klockan var nu halv 11 på förmiddagen den 7 maj. Den sista kilometern fram till källan återstod. Leona stannade till vid ett litet tempel tillägnat Shiva vid sidan om floden, tog av sig skorna, gick in och knäböjde och bad en bön, tog på sig skorna och fortsatte med raska steg mot sitt mål. Som förväntat var Leona den som kom fram först till den heliga flodens strandkant. Vännerna såg henne vandra upp mot flodkröken precis intill glaciären där hon stod och betraktade den heliga grottan av is fem minuter före sina vänner. Hon ställde sig på en sten ute i floden och vattnet stänkte upp kring henne.

I detta ögonblick föll ett enormt isblock ner i vattnet. Ett isblock som väntat miljontals år på att falla ner i vattnet i just detta ögonblick. Det var den 7 maj ganska exakt halv 12 på dagen. Samtidigt uppmärksammade hen-

nes vänner att vattnet plötsligt blev mörkt, brusande och ilsket fräsande. Vattnet steg kraftigt med en förödande hastighet. Leonas vänner försökte förgäves varna henne och en jättevåg växte upp bakom henne samtidigt som hon kröp ihop på stenen för att få balans och hålla sig fast. Hennes vänner såg Leona försvinna ner i vattnet.

Några sekunder senare såg man hennes ryggsäck flyta iväg i vattenmassorna, hennes dreadlocks hade färgats svarta av vattnet som liknade kall flytande cement. En blandning av vatten, is och stenar. Leona sveptes nedströms mycket fort med ansiktet nedåt i vattnet. Två av vännerna återvände genast till baslägret 9 km längre ner för att få hjälp och de övriga sökte förtvivlat längs stranden. Sökpattuller skickades ut och alla letade efter Leonas kropp.

Ungefär en timme före mörkret skulle falla kom en lokal pojke springandes och berättade att en kropp spolats upp ett par km nedströms. På grund av mörkret ville inte polisen hämta Leonas kropp men hennes vänner insisterade och sa att dom själva skulle bära kroppen. Till slut gick polisen motvilligt med på detta och hennes kropp hämtades och bars ner till baslägret på en snickrad bår.

Den natten tvättade vännerna Leonas hår och gjorde henne fin eftersom dom visste att hon ogillade att se ovårdad ut. Hon lindades in i sin rosa favoritfilt och man höll en ceremoni för henne. Vännerna tände ljus och rökelse och åt choklad som Leona älskade och berättade historier om henne och hyllade hennes liv.

Nästa dag fördes hennes kropp ner till Gangroti och därifrån med ambulans till Utterkashi. Alla hennes vänner åkte med. Efter en del pappersarbete och kontakter med Svenska ambassaden ordnades med transport av Leonas kropp tillbaks till Sverige där vi vände på henne.

En av hennes vänner sa: "Leona rörde vid oss alla, och jag personligen kommer aldrig att glömma henne. Av alla platser att dö på så lyckades Leona välja den mest heliga och lyckobringande platsen i Indien. Varje gång jag tänker på floden Ganges, så kommer jag för alltid att tänka på den vackra Leona".



En annan skrev:

"Det var en mardröm, men jag har aldrig sett en mer ren död, hon dog som den krigarprinsessa hon var. Mitt i källan! Det var nästan som hon bestämt träff med floden. En träff med döden. Hon var så otålig att komma fram och var på så gott humör. Hon var 28 år och kommer för alltid att förbli ung".

Detta är alltså berättelsen om min älskade dotters sista tid och hennes död. Jag är outgrundligt tacksam att hon omgavs av dessa underbara människor som tog hand om henne både i livet och efter döden. Att dom tog sig tid att skriva brev och berätta hela händelseförloppet.

Detta har hjälpt mig mycket och gjort min sorg lite mer uthärdlig att bära. Jag är också så otroligt tacksam att jag fick hem min Leona och att jag vet att hennes kropp vilar här i närheten trots att hennes själ, hennes inre väsen är någon annanstans.

*Min älskade dotter*

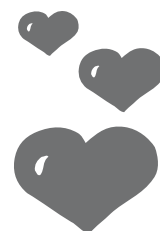
*Aldrig glömd*

*Alltid saknad*

**/Marita Isaksson**

Med sorg i hjärtat

[maritaisaksson2@gmail.com](mailto:maritaisaksson2@gmail.com)



## Att bearbeta sorgen...

***För mig är det viktigt att inleda en artikel eller ett inlägg med ett klagörande; jag är ingen modell eller ett facit på hur saker och ting förhåller sig rent objektivt, utan mer ett exempel på hur det kan vara, och framför allt en beskrivning hur det är för mig. Var och ens sorg är lika unik som ett fingeravtryck!***

Jag har sedan min son Svante omkom, lyssnat till många föreläsare, läst artiklar och mött personer som jobbar inom vården. När man diskuterar hur man kan hantera sorg kommer man ofelbart in på uttrycket "sorgebearbetning".

Min Svante har nu varit död varje dag sedan den 14 augusti 1997. Den första tiden i min sorgprocess reagerade jag inte alls över uttrycket sorgbearbetning. Det lät väl kanske klokt och rationellt att försöka "lägga bakom sig", "gå vidare", "livet måste ju gå vidare", "du måste tänka på de andra barnen", "man skall leva för de levande", "tiden läker alla sår", etc.

Jag var ju helt ny i min sorg och hade ingen referens eller erfarenhet hur jag skulle hantera min situation. I min utsatthet var det kanske naturligt att söka efter den "hjälp" som fanns att få och också att lyssna till kunliga och professionella hjälpare.

Men trots mängder av välmenande råd, kände jag inte att detta hjälpte mig. Visst var det skönt med välmenande människor, men någonstans inom mig kände jag, att jag mer kanske försökte uppfylla deras önskemål om hur jag skulle uppleva min sorg; kanske för att inte verka avvikande eller onormal... men var det bra för mig?

Under en period kände jag mig både pressad och oförstådd. Både ensam och isolerad. Gott för familjen att vi hade varandra i denna period – även om vi inte alltid befann oss på samma ställe i sorgprocessen.

Jag är förmodligen född till "ifrågasättare", och framförallt i frågor där jag upplever att svaren inte är "antingen eller". När jag kom in i den tankebanan upptäckte jag snart att det var förvånadsvärt mycket som kunde vara "både och" istället för "antingen eller"! Och samma sak kan även upplevas olika vid olika tillfällen.

Utifrån samma resonemang kom jag att reflektera över uttrycket "sorgebearbetning". I min värld kom uttrycket mer att framstå som etikett på just ett arbete med ett uttalat slutmål. Kanske att jag skulle "bearbeta mig ur sorgen" vad det nu skulle innebära. Jag kom att känna en press på mig att jag skulle utföra ett sorgearbete men där jag inte visste hur jag skulle känna när jag var färdig med mitt arbete.

Jag läste böcker och gick även en omfattande kurs men jag kände inte att dessa vägar var min väg.

När jag tog körkort så var det ju lätt att förstå målet, likaså när jag var liten och fick lära mig klockan. Men i sorgbearbetningen kände jag mig oerhört pressad och vilsen, eftersom jag inte förstod vad målet var. Ibland funderade jag också för vems skull jag skulle bearbeta sorgen... Undrar ibland om den som uppfann ordet sorgbearbetning själv hade klart för sig hur målet skulle se ut. (Hörde häromdagen att ordet lär ha myntats av Sigmund Freud för ungefär 100 år sedan).

Vad jag däremot förstod var att mitt mål inte var att glömma Svante. Jag vill ju fortsätta att ha honom med mig i mina tankar, prata om honom, känna hans närhet och kärlek på det sätt som man gör till sina barn.

Egentligen hade jag ju bara en önskan... jag ville få Svante tillbaka... jag ville inte glömma honom eller lägga honom bakom mig... Utifrån den inställningen framstod det som nästan motbudande för mig att bearbeta min sorg, för att uppnå ett mål som jag inte ens kunde föreställa mig.

Jag kom att vända på begreppet. Jag övergav begreppet "bearbeta sorgen"! Jag började istället låta "sorgen få bearbeta mig"!

Vilken lättnad!

Alla krav på mig – mina egna eller kanske andras – försvann.

Det fanns ju ingen som tidigare hade förlorat Svante och därför ingen som visste hur det kändes.

Det var ju faktiskt bara min upplevelse som gällde för mig. Och det tror jag är lika för oss alla.

Vissa dagar gick hyfsat medan andra dagar fick jag ägna åt "att bara stå ut"! Nej, sorgen försvann inte. Men pressen på att den skulle försvinna bara jag utförde mitt "sorgearbete" försvann.

Jag insåg då i vilken enorm press jag levat genom andras förväntan men det tydliggjordes också för mig att svaret på hur jag skall hantera min sorg. Det svaret äger jag själv och jag fann att jag måste söka min egen väg för att finna svaret.

Jag lät sorgen ta det utrymme som den behövde. Sorgen var ju egentligen saknaden av Svante och i min värld är Svante fortfarande välkommen att ta det utrymme som han behöver... och som jag behöver... och som vi behöver tillsammans.

Livet och sorgen är ju inte enbart rationell utan den är också allra mest emotionell. I valet mellan att leva mitt liv utan mitt döda barn, eller med mitt döda barn, valde jag det som var en självklarhet för mig... jag lever mitt fortsatta liv med mitt döda barn.

Har också, efter alla år, kommit att finna en trygghet i sorgen, där Svante i mina tunga stunder, alltid finns som en kärleksfull lyssnare.

Kärleken är starkare än döden.

**/Olle Bergman**

**Lyfter blicken!**

Jag lyfter blicken mot himlen i natten kyla  
Ser alla stjärnor som tindrar i mörkret  
Tänker så starkt på Dig  
Vart finns Du?  
Du finns där någonstans  
Känner det så starkt  
Igår var Du här  
Idag finns Du där  
Så långt borta men ändå så nära.  
Jag kommer alltid att bära Dig i mitt hjärta  
Älskar Dig Andreas!

**/Christina**

**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](mailto: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**

## Föreläsning i Skellefteå den 23 februari 2011

### *Att leva vidare – om sorg och lycka i livet*

**Under hösten 2010 växte tanken om att vi i Febe Skellefteå skulle anordna en föreläsning där vi vände oss till allmänheten. Dels kände vi behovet av att fylla på med ny kunskap om vårt eget sorgearbete och dels ville vi sprida vetskapen om att vår förening finns. I ett samarbete med Sensus och Mats Björk, som arbetar för Sjukhuskyrkan i Skellefteå, förberedde vi för föreläsningkvällen.**

Kvällens föreläsare var Tomas Sjödin, författare, pastor och uppskattad sommarpratare. Tomas Sjödin har själv förlorat två söner i en fortskridande hjärnsjukdom. Den andre föreläsaren var lyckoforskaren Filip Fors. Han forskar om lycka och jobbar som doktorand i sociologi vid Umeå Universitet. Även Filip har synts i tv-rutan vid flera tillfällen eftersom hans forskning väcker stort intresse. Filip undersöker vad som påverkar människors subjektiva välbefinnande. Filip har själv upplevt en svår sorg, förlusten av en syster.

En föreläsning är en subjektiv upplevelse för åhöraren och jag vill här berätta vad som stannade kvar hos mig efter kvällen den 23 februari 2011. Någon annan åhörare kan ha tagit till sig andra budskap och detaljer som passerat in där hans eller hennes tankar befunnit sig just då och vad som varit centralt i den personens liv vid det tillfället. Det är väl så det är i livet. Vi bearbetar olika tankar beroende på var vi befinner oss och vi lyssnar extra till det som blir viktigt för just oss själva. Under kvällen den 23 februari känner jag mig ganska övertygad om att alla som var på plats, drygt 200 personer, fick höra något som de själva kunde relatera till. För kvällen handlade om livet självt, om sorgen, lyckan och kärleken.

Då vi förberedde oss inför den kommande föreläsningen fick vi ibland frågan hur vi hade tänkt. En pastor som förlorat två barn och en lyckoforskare. Hur skulle det hänga ihop? Frågan är säkert befogad, men vi såg inga hinder eller motsättningar mellan sorg och lycka som ett gemensamt ämne. Tomas Sjödin gav oss många exempel på hur kärleken och lyckan ändå fanns där i den svåra sorgen. Filip Fors som ägnar sin vardag åt lyckoforskning vet vad en nära förlust innebär eftersom han själv förlorat sin syster.



Föreläsarna Tomas Sjödin och Filip Fors.

#### **Tomas Sjäodins föreläsning**

Det går inte att ta miste på att Tomas Sjödin är en erfaren föreläsare då han ställer sig framför den till bredden fyllda salen och ska inleda sin föreläsning. Med stor närvaro möter han en publik som har stora förväntningar och en uppmärksam tystnad från deras håll. En stämning som finns där från början till slut. Tomas Sjödin har skrivit flera böcker och inleder med en text ur den senaste i raden *"Jag lutar åt Gud"*. Han låter oss höra om något som alla föräldrar som mist ett barn kan känna igen sig i, nämligen ett av alla beslut om hur man ska hantera de saker som förknippas med det barn man förlorat. I Tomas fall handlade det om alla överblivna sängkläder efter barnen. Vad skulle han och hans fru göra med dem nu när de inte längre behövdes? De valde att låta väva en matta av sängkläderna och behövde då inte ta beslutet att bara slänga. "Det blev en matta som värmer våra kalla golv, där vi har våra minnen utan att vi har vävt in smärtan efter barnen", säger Tomas.

Han berättar för oss om ett besök i Sankt Olavs kyrka i Norge. På tavlorna längst fram i kyrkan finns nummer uppsatta, psalmer före och psalmer efter predikan. Tomas tankar går då till hur hans eget liv ser ut. Så många sånger som fanns för honom före hans förluster, men finns det några sånger att hänga upp efter? Han menar att det växer fram nya sånger i det liv han nu lever, han säger sig höra en ny ton. Vi är många som sitter och lyssnar till det här och önskar oss nya toner, nya sånger och ny musik som åter kan skänka oss en känsla av glädje.

En berättelse som Tomas delar med sig av ger ord till en känsla som vi många gånger känt. Alla vi som mist ett barn och som kämpar med att försöka fortsätta vara en del av verkligheten runt omkring oss. Tomas Sjödin berättade om när han lyssnade på två pappor under en resa i en tågkupé. Två fäder som skröt ikapp över sina söner. Samtalet utvecklades till en form av tävling om vilken av deras söner som var mest försigkommen. Den ene pappan berättade hur motoriskt tidig hans son var, han kunde hoppa redan innan han kunde gå. Den andre pappan, som inte ville vara sämre, berättade att hans son istället var så tidig i sin språkutveckling, tidigare än alla andra barn. Tomas tyckte att han inte kunde sitta där och tjuvlyssna längre på deras samtal så han stoppade hörlurarna i öronen för att lyssna på musik. Samtidigt kände han hur tårarna steg och vände sig bort för att inte visa hur ledsen han blev. Han frågade sig själv om det var missunnsamhet han kände? Någon slags avundsjuka över att de här två papporna hade friska söner som levde? Efter att ha rannsakat sig själv visste han vad det var för känsla. Det var inte missunnsamhet. Det var ensamhet. Hans berättelse om ensamhet berörde oss på djupet. Det finns en oändlig ensamhet i förlusten av ett barn. En ensamhet som kan vara så svår att förklara.



Det var fullsatt i Sankt Olovsgården denna kväll.

Tomas Sjödin och hans fru har ibland fått frågan om livet inte blivit lite lättare nu ändå då de svårt handikappade sönerna dött. De hade krävt stor omsorg under sina sista år i livet. Då de tänkt igenom frågan hade de svarat att det hade blivit lättare, men inte på grund av att de inte längre behövde utföra alla sysslor och hantera alla handikapphjälpmedel, utan därför de inte längre behövde drabbas av oron för sina söner. Det var först när sönerna dog som de förstod hur länge de redan hade sorjt dem. Sorgen hade börjat långt tidigare då de förstod att de inte skulle få ha dem kvar.

Tomas berättar om maktlösheten då barnen blivit allt sämre. Som förälder vill man finnas till hands för sina barn och ordna allt till det bästa.

Tomas Sjödin tror på ett återseende i livet efter detta. Han inger oss alla hopp då han uttalar de orden. Det känns fint att ta med sig. Han ger oss också tanken att se sorgen som ett rum i vårt hus, ett rum som måste få finnas där och som vi ska vårda. "Låt saknaden ha ett eget rum i huset, men låt den inte breda ut sig överallt", säger Tomas Sjödin.

### **Filip Fors föreläsning**

Efter en paus, där vi i Febe Skellefteå lyckades med konststycket att servera alla besökare fika, skulle lyckoforskaren Filip Fors presentera de senaste rönen inom lyckoforskningen. Många är vi som funderat på hur lyckan egentligen ser ut och hur gör man för att fånga den? Vi hoppades att denne 29-åriga forskare från Umeå kunde ge oss sakliga kunskaper om ämnet, trötta på kvällstidningarnas 10-stegsmodeller som har något flåshurtigt över sig. Och framförallt, går det att hitta tillbaka till lyckan när livet har behandlat oss mycket hårt?

Filip inledde med att ställa frågan till åhörarna om vad lycka är. Efter några minuters samspråkande med närmsta grannarna kom några olika förslag på definitionen av lycka. Att vara frisk, få umgås med familj och vänner, känna mening med livet, ha pengar, var några exempel. Visst, Filip höll med om de flesta förslagen till viss del. Men visst finns det människor som inte är friska men ändå känner lycka? Och pengar då? Till en viss nivå har det betydelse, så att vi kan vara trygga i att ha ett boende och nödvändigheter som mat, men större mängder pengar skänker inte någon ytterligare lyckonivå enligt forskningen.

Hur gör man då för att undersöka människors lycka inom forskningen? Man går helt enkelt ut och frågar och ber att undersökningsspersonerna skattar sin lycka på en skala från mycket lycklig till inte lycklig alls. I forskningsvärlden finns två vedertagna sätt att definiera lycka: Livstillfredsställelse och subjektivt välbefinnande. Det fungerar bra, menar forskarna, att låta människor själva skatta sin lycka. Vi människor har stor tilltro till värden för blodtryck, kolesterol, blodvärde. Man har de värden man har. Kanske ställer vi oss något mer undrande till ett resultat då människor fått beskriva sin känsla, men behöver det egentligen vara så?

Forts. sid 18

Än så länge bedrivs lyckoforskning främst inom västvärlden, något som man gärna skulle vilja se en förändring av. Men så länge tillvaron handlar om överlevnad pratar ingen om lycka, vilket kan vara fallet i många länder.

Tillit tycks vara en nyckelfaktor i samband med lycka. Filip visar att vi i Sverige faktiskt är lyckligare än människor i t ex Italien och Frankrike. En förklaring, menar han, kan vara den trygghet vi känner till myndigheter och förtroendevalda i vårt samhälle. I många sydeuropeiska länder känner många stor misstänksamhet mot människor med makt. I topp hamnar Danmark medan Sverige, Norge och Finland ligger tätt efter. Även Sverige, undrar vi, med sin klassiskt höga självmordsfrekvens? Filip menar att det där stämmer inte. Vi ligger i mitten i Europa när det gäller självmord. Frekvensen är inte särskilt hög och har heller aldrig varit det. Att vi en gång fick den stämpeln berodde dels på att vi var så tidigt ute med statistik, dels på att det i USA fanns ett intresse av att svartmåla "den svenska modellen".

Något som har stor påverkan på lyckan är vårt genetiska arv. Något som låter som ett mycket orättvist lotteri. Människor kan vara introverta eller extroverta, säger Filip, och det påverkar vår lycka. Extroverta personer har lättare att uppleva lycka, har forskningen visat. Han säger sig själv vara en ganska introvert person och har därför funderat en del på vad han kan göra för att påverka sin egen lycka. Vi mår bättre då vi umgås med andra människor och väljer aktivitet istället för ensamhet i TV-soffan. Att leva ensam behöver däremot inte försämra lyckonivån. Det handlar mer om hur utåtriktade vi är. Filip menar att det går att påverka sig själv i sitt tänkande. Man kan bete sig som om man vore lycklig, säger han.

I en artikel i vår lokala tidning gav Filip Fors läsarna fem förslag (uppmanad av journalisten) på hur detta skulle gå till:

1. Man bör umgås mer med vänner, något som ger både introverta och extroverta personer utdelning.
2. Var aktiv och engagera dig i t ex föreningsliv. Aktiva fritidssysselsättningar är mer lyckohöjande än passiva aktiviteter.
3. Älta inte. Distrahera dig med roliga aktiviteter när de negativa tankarna kommer.
4. Försök träna dig på att vara närvarande i nuet. En stor studie visar att vi mår bättre av att leva i nuet än i tankevärlden.

5. Skrik inte. Svär inte. Skäll inte. Det finns en föreställning om att den som lever ut sin ilska blir av med den. Men undersökningar har visat att det förhåller sig precis tvärt om, berättar Filip.

Det som jag ändå tog till mig mest inom det gedigna forskningsområdet var Filips beskrivning av våra individuella lyckonivåer. Vi har alla vår egen lyckokurva som ligger på en viss nivå. Om något mycket positivt händer i livet, t ex förälskelse och giftermål, höjs nivån på kurvan under en period, för att efter några år återgå till den ursprungliga nivån. Samma sak händer om något negativt inträffar, t ex en nära förlust. Kurvan sjunker under vår grundläggande nivå. Det kan ta lång tid efter en svår förlust, men så småningom kommer man ändå tillbaka till den nivå där man en gång låg. Det här kändes som tröstande ord, det går att komma tillbaka, även om processen är lång. Fast min tro är att det då är andra saker som skänker lycka, kanske något som jag aldrig uppmärksammade innan min svåra förlust. Men det inger hopp.

### **Vi fick berätta om Febe**

Det kom betydligt fler till vår föreläsningkväll än vad vi kunnat drömma om. Vi plockade fram varenda stol som Sankt Olovsgården kunde uppbringa, och ändå blev vi tvungna att neka många att komma in. Det finns regler för hur många människor som samtidigt får befinna sig i en lokal. Helst hade vi förstås släppt in alla som troget köade utanför i vinterkylan. Under kvällen fick vi möjlighet att berätta för alla om Febe, varför vi finns och hur de kan kontakta oss. Det är inte alltid så lätt att nå ut med begränsade medel till annonsering. Redan nu gror nya planer på fler föreläsningkvällar, kanske vintern 2012. En ny chans att påminna invånarna i vårt närområde om att Febe finns.

Vi tackade våra föreläsare för en fin kväll som skänkt många nya tankar och nya sätt att se på livet. Både Tomas Sjödin och Filip Fors fick varsin Febe-lykta med sig hem. Vi hoppas att ljuset från deras lyktor ytterligare ska få sprida vetskapen om Febe, föreningen där vi träffas och pratar om det svåraste vi varit med om i livet. "De tunga samtalen kan ge en lättare känsla", menade Tomas Sjödin.



**/Ingrid**

## Måndagsträffar i Kista kyrka

**Våra måndagsträffar har under vintern/våren 2011 pågått som vanligt. Vi har samlats c:a 12-14 föräldrar varje måndag och det har även tillkommit en del nya föräldrar.**

Jag vet inte varför, men ibland känns det som om mötena blir extra bra vissa kvällar, och med stort engagemang från alla närvarande.

Vid några tillfällen har vi varit kanske 6-7 föräldrar, men det har inte på något sätt gjort våra träffar mindre lyckade och meningsfulla. Det blir ju istället mer tid för var och en att få utrymme att prata. Och... det viktiga är ju att det är bra för de som är där.

Vi har ju haft som ambition att dela upp oss i pappa- och mammagrupp jämna veckor, men ibland när vi har varit väldigt få har vi hoppat över den uppdelningen.

Någon styrelsemedlem har varje måndag varit s.k. FEBE-värd, vilket innebär att man skall vara förberedd med ett diskussionsämne inför mötet. Vi ser gärna att flera av medlemmarna själva tar initiativ till olika ämnen, och kanske även påtar sig uppdraget att vara FEBE-värd. Delaktighet ger samhörighet.

*/Jan Leva*

## FEBE-Dagen

**Samtliga FEBE-medlemmar inbjudes till den traditionella FEBE-dagen i Kista kyrka.**

**Lördagen den 15 oktober 2011**

Vi vill redan nu göra er uppmärksamma på denna dag. Vi i styrelsen håller på att arbeta med att få en föreläsare till det föredrag vi alltid har.

Program kommer senare, men tiderna är som det alltid har varit:

- 11.00 Samling till kaffe och smörgås, och då man också träffas och kan samtala med varandra.
- 13.00 Föredrag (*inte klart ännu vilken som kommer*)
- 16.00 Konsert i kyrkan med Järva röster och ljuständning
- 17.30 Buffé i församlingssalen
- 19.30 Avslutning

Boka in denna dag i almanackan redan nu.

**Välkomna!**

## Febe Skellefteå 2010

### Verksamhetsberättelse

Febe Skellefteå startades upp 26 januari 2010. För att informera om Febe inbjöds olika myndigheter, kyrkor, sjukvård, begravningsbyråer mm till en informationsdag om föreningen. Till informationsdagen, dit vi hade bjudit in Olle Bergman och Ylva Edholm Johansson, kom ungefär 70 åhörare. Inför och i samband med uppstarten gjordes reportage av ortens lokala tidningar och de lokala TV-nyheterna.

Senare på kvällen genomfördes vår första träff med föräldrar. Till den träffen kom 33 personer. Ylva och Olle berättade om föreningen och vi själva informerade om våra planer för Febe Skellefteå.

Under våren har samtalskvällar hållits en gång per månad, sista tisdagen i varje månad. Sista träffen för våren, i slutet av maj, gjordes en utflykt till den vackra Kyrkholmen i Skellefteå, då även syskon var inbjudna.

Under hösten har vi fortsatt haft träffar en gång i månaden, samtalskvällar med 10-20 deltagare varje gång. Vi gjorde också ett gemensamt besök på en föreläsning där själavård kontra psykoterapi diskuterades. Terminen avslutades med en kväll där även syskon var inbjudna och vi ordnade en ljusstämning med musik i S:t Olovs kyrka. Alla våra träffar har hållits i S:t Olovsgården, kyrkans lokal, som vi får låna utan kostnad. För de föräldrar som önskat tätare träffar än en gång i månaden har sjukhuskyrkan erbjudit samtalsgrupper.

Vid Febes kontaktdag i Kista representerades Febe Skellefteå av Ingrid Degerman.

Vi har fördelat ansvaret för samtalskvällar och inköp av fika mellan oss som var med och startade föreningen. Fika säljs till självkostnadspris under samtalskvällarna. Även föreningens kontakttelefon roterar inom gruppen.

Endast ett fåtal av de nya föräldrar som kommit har tagit kontakt via telefon. Några har skickat mejl, men de allra flesta har kommit till föreningen genom personliga kontakter.

Vi har sålt Febes böcker under året och skickat cirka 2000 kronor till kassören i Febe Kista. Vi har påbörjat ett litet bibliotek där man

kan låna böcker. De flesta böckerna är våra egna som vi samlar i föreningens skåp på S:t Olovsgården.

Det har funnits intresse från syskon att få vara med på kvällarna och vi planerar under 2011 ett samarbete med skolkyrkan som ska starta grupper för syskon.

Under hösten har vi planerat in en föreläsning inför våren 2011, tillsammans med sjukhuskyrkan och Sensus. Föreläsare kommer att vara Tomas Sjödin, författare, och Filip Fors, lyckoforskare. Då får vi möjlighet att nå ut till fler och informera om Febe i Skellefteå.

**/Febe Skellefteå**

Ingrid Degerman  
Kerstin Eriksson

Roger Eriksson  
Elisabeth Hällgren

### **Måndagsträffarna i Kista kyrka.**

*Vi har under vintern provat med bl.a. lite struktuella förändringar vid måndagsträffarna i Kista, men har beslutat återgå till som det var tidigare. Detta innebär att vi träffas som vanligt kl. 19.00 kring det större bordet, för lite allmänt samtal.*

*Härefter serveras kaffe och smörgås, varvid vi samlas i mindre grupper kring småborden.*

### **Mamma- resp. Pappagrupp**

*I FEBE Kista fortsätter vi att dela upp oss i mamma- resp. pappagrupper varje **jämn** vecka, men vi inleder varje måndagsmöte med gemensam samling kring det stora bordet.*

*Det har visat sig mycket uppskattat bland såväl mammor som pappor och det kommer ibland upp lite annorlunda ämnen än vid de gemensamma diskussionerna.*

*Ojämnna veckor fortsätter vi med de gemensamma grupperna.*

## FEBE Medelpad

**Vi har ändrat dag för våra föräldrträffar. Nu ses vi på tisdagar istället för onsdagar. Men vi fortsätter som vanligt att träffas under udda veckor i S:t Johannesgården vid Timrå kyrka.**

Antalet deltagare på våra träffar varierar mellan 4-13 st. Det har tillkommit en hel del nya föräldrar denna termin, mycket tack vare att våra "gamla föräldrar" förmedlar kontakt. Vi har även ett bra samarbete med Timrå församling och vår nya kyrkoherde Mattias Huss. Så det känns bra att vi lyckats nå ut till de föräldrar som behöver oss.

Vi välkomnar förslag på ämnen som ni gärna vill prata om vid våra träffar. 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.



*Terminsavslutning vid Villa Fridhem.*

Söndag den 12 juni hade vi vår terminsavslutning vid vackra Villa Fridhem i Härnösand, som Sara Dahlberg-Eriksson har i sin ägo. Titta gärna in på deras hemsida för att läsa mer [www.villafridhem.nu](http://www.villafridhem.nu).



*Samling i bagarstugan "Åttkanten" för gemensam lunch.*

Efter sommaruppehållet startar vi med föräldrträffarna igen tisdag den 30 augusti (vecka 35).

Ni kan redan nu boka in söndag den 4 september kl. 19.00. Då har vi planerat in vår traditionella minnesgudstjänst vid havet i Varfskapellet i Timrå. Där kommer det bl.a att vara musik, ljusständning och diktläsning. Vi riktar oss till alla som har mist barn, oavsett ålder, orsak eller när det hände. I år har vi glädjen att få f.d. kyrkoherden Tommy Wadebecks medverkan.

Höstterminens avslutning är inbokad till tisdag den 6 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 trevliga butiken och handla det man vill.

**/Birgitta Nordström**

### Fler FEBE-grupper...

FEBE finns idag på 13 ställen i Sverige med föräldrar som förlorat barn.

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.

## Vad blir en förälder utan barn?

**När en kvinna förlorar sin man blir hon änka. När en man förlorar sin fru blir han änkeman/änkling. Men vad blir en förälder som förlorat sitt barn?**

Nyligen lyssnade jag till Oprah Winfrey's showprogram, där en amerikansk läkare intervjuades tre år efter att han förlorat hela sin familj och sitt hem i ett bestialiskt mord och mordbrand av två yngre män. Hans fru samt två döttrar, 11 och 18 år blev först våldtagna och sedan dödade, varpå man satte eld på deras villa.

Vid slutet av samtalet ställde läkaren ovanstående fråga. "Vad är man, när man förlorat barn?" Jag slogs av hans reflektion och insåg att inga ord finns för det! Och jag kände att jag ville förmedla tanken vidare till mina vänner i FEBE.

Ja, vad är man, när man förlorat sitt/sina barn genom döden. Inga ord, inga beskrivningar, inga formuleringar kan täcka detta svåraste i våra liv.

Ord har ofta sitt ursprung i något språk - latin, grekiska, engelska osv. Och vi får det översatt till vårt uttrycksätt. Men inför detta inferno har ingen kunnat hitta ett enda ord!

"I namnlös sorg" skrev man ofta i dödsannonser förr. Precis vad det är! Och lika "namnlös" tvingas vi gå vidare, i ny identitet, okänd, främling även för sig själv. Vidare i ett landskap jag aldrig hade velat vandra i.

**/Kerstin Högberg**

Kontaktperson, FEBE Medelpad

**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 berättas för andra hur jag gjorde med min sorg. Jag ville få folk som inte mist ett barn att förstå att det 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](mailto:marie-anne.t@tele2.se)



## FEBE:s styrelse



### **Olle Bergman**

*Ordförande*

Jag förlorade min son Svante 17 år, den 14 augusti 1997 i en bilolycka.



### **Ola Krondahl**

*Vice ordförande*

Far till Mats, 33 år, avliden i Lissabon 24 juli 2007 efter att ha blivit utsatt för miss-handel.



### **Sören Holmberg**

*Sekreterare*

Jag miste min son Roger den 21 november 2002. Han blev 29 år.



### **Suzanne Hermansson**

*Vice sekreterare*

Jag miste min son Simon 20 år, den 6 november 2006.



### **Willy Eriksson**

*Kassör*

Jag miste min son Gustaf 25 år, i en bilolycka den 11 oktober 2001.



### **Jan Leva**

*Ledamot*

Min son Patrik 12 år, omkom i en bussolycka i Norge 1988.



### **Birgitta Nordström**

*Ledamot*

Jag miste min son Jonathan 6 år, i en olycka hemma på gården den 3 september 2005.



### **Barbro Byström**

*Ledamot*

Min son Alexander 12 år, omkom i en bussolycka i Norge 1988.



### **Ingrid Degerman**

*Ledamot*

Mamma till Marcus som dog 18 år gammal 2008.



### **Anita Mäntyniemi**

*Kontaktperson mot febe-grupperna i landet*

Jag förlorade min son Mattias 17 år, i en hjärtmuskelinflammation den 15 februari 2002.

*(Denna post finns ännu inte i styrelsegruppen)*

### **Vi som har mist**

Vi sitter här tillsammans.  
Vi som vet.  
Vi har varandra.  
Vi är inte ensamma.

Jag skulle helst av allt inte ha velat vara här.  
Jag skulle helst av allt inte ha velat träffa Er.  
Jag skulle helst av allt inte velat veta hur det känns, hur det är.  
Jag skulle helst av allt ha varit hemma och spelat kort med min son.

Min son vad jag saknar Dig.  
Min kärlek till Dig kommer alltid att leva.  
Min sorg bär jag med mig i mitt hjärta.  
Min otröstliga längtan efter Dig kommer alltid att bestå.

Nu är det så  
att livet måste gå  
att livet utan Dig måste fungera  
att bara jag kan göra det värt att leva  
att vi då har varandra, vi hjälper varandra att förstå.

Det är en tröst i mörkret!

***/Christina***

# **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**