



Nr 1-2001

# FEBE-BLADET

---

FEBE - Föreningen för föräldrar som har mist barn genom olyckshändelse eller hastig död.

Under den första delen av 2001 har många personer hört av sig till FEBE i sin sorg efter att ha förlorat sitt barn.

För några har det gått några år sedan förlusten, medan det för andra har förflutit blott några månader.

Vi har ägnat stor energi åt att informera om att FEBE finns och därför känns det skönt när vi kan se att dessa personer kontaktat just oss.

Behovet är enormt och det finns fortfarande många familjer som behöver stöd och någon att prata med.

Hjälp oss informera om att FEBE finns.

Broschyrer kan du få efter kontakt med någon i styrelsen.

**Föräldraföreningen  
FEBE**

**Postadress:**

Box 1073, 164 25 KISTA

Tel. 0736-237 551

Hemsida: [www.febe.net](http://www.febe.net)

E-mail: [febe@febe.net](mailto:febe@febe.net)

Postgiro: 94 17 14-8

**Ordförande:**

Jan Leva

tel. 08-751 95 03

**Sekreterare:**

Barbro Byström

tel. 08-751 57 73

**Kassör:**

Göran Ekengren

tel. 08-726 27 14

**Kyrkrepresentant:**

Ylva Edholm Johansson

tel. 08-632 54 55

**Suppleanter:**

Anita Bergman

tel. 08-38 91 89

Olle Bergman

tel. 08-38 91 89

Monica Leva

tel. 08-751 95 03

Föräldraföreningen FEBE är en förening för föräldrar som förlorat barn.

Vi har våra träffar på måndagar i Kista kyrka dit många föräldrar söker sig.

Vi får ofta frågan om man måste vara troende för att få komma till våra träffar i Kista kyrka, men så är givetvis inte fallet. Vi har våra träffar just i Kista kyrka p.g.a. att kyrkan har vänligheten att ställa sina lokaler till vårt förfogande.

Det känns angeläget att påpeka att vi inte är någon specialistgrupp, utan består endast av föräldrar som själva har förlorat barn.

Föreningens syfte är att vi skall kunna hjälpa och stötta varandra utifrån den erfarenhet vi fått.

*Tveka inte att kontakta oss om det ofattbara inträffar!*



*Janne Leva*

## **Ordföranden har ordet...**

*Det har varit en händelserik vinter och vår för FEBE.*

Det är glädjande att så många har hittat vägen till vår förening, men egentligen önskar vi väl alla att en sådan här förening inte skulle behövas, och att ingen skulle behöva uppleva känslan av vad det innebär att mista ett barn.

Ett annat skäl är att en förälder i FEBE skrivit en bok om sina erfarenheter. Boken har blivit uppmärksammas på olika sätt och genom denna sprids även kunskap om vår förening. Du som vill veta mer om denna bok "Pappa! Svante är död!" kan läsa om den på sidan 14-15.

Jag vill även här uppmärksamma er alla på höstens Gemenskapsdag lördagen den 20 oktober 2001. Det har funnits önskemål om någon föreläsning i ämnet sorg. Vi har därför inbjudit Dagfinn Winje från Bergen. Han är psykolog och möter i sin vardag många som delar samma erfarenhet som vi. Han har i sina publikationer uttryckt i skrift det som många känner och

tänker. Missa inte detta tillfälle.. Vi är övertygade om att det kan ge oss många tankar och bekräftelser på "att man inte är tokigt" samt även några guldkorn att med sig hem. Mer om denna dag läser du på sidan 8.

Som jag nämnde inledningsvis så blir vi allt fler medlemmar i FEBE och då känner vi det också angeläget att försöka utöka läsvärdet i FEBE-bladet.

För att FEBE-bladet i möjligaste mån skall spegla föreningens intentioner ser vi gärna att så många medlemmar som möjligt är delaktiga i innehållet. Skriv gärna ner dina tankar och funderingar som du vill delge oss andra. Kanhända har du några synpunkter på verksamheten, boktips eller någon fin dikt. Även bilder är välkomna.

Nästa nummer av FEBE-bladet beräknas utkomma hösten 2001 och sista manusdag är den 1 oktober!

Hör av dig till  
Olle Bergman, Brudsporregränd 2, 162 45 Vällingby,  
tel. 08-38 91 89.

Tack för hjälpen.

*Jan Leva, ordförande i FEBE*

## Ett Boktips

**Efteråt** är en bok av Anita Nilsson och handlar om ett sorgeår (?). Hon har inte mist ett barn, som vi, men hon miste sin man, mitt i livet, i cancer. Boken är varvad med dikter och små kåserier/berättelser under ett år efter det att mannen gått bort. Det skildrar tiden från den första skrikande förtvivlan, när livet helt har slutat att fungera fram till en punkt, i detta fall ett år.

Utgiven av Natur och Kultur. ISSBN 91-27-06933-8.

*Mona*

### **Dikt om verkligheter**

*Död är Död  
Du är inte slutet.  
Nej, du är början  
på en annan verklighet.  
Den som finns på den andra sidan.  
Den tunna hinna som skiljer oss  
från dem som gått före.  
De är där  
i ljuset.  
De väntar på oss.  
Vi kommer.  
Snart.*

Gunnar Julenius

## **Sa hon så? ... att den övergivne - överger...?**

Vi kom att prata om det. Det kan vara så motsägelsefullt. En drabbad - drabbar sedan andra med samma mynt.

Den svikne - sviker. Den slagne - slår.

När vi samtalar formar sig våra tankar. Vi hör hur vi tänker när vi delar med andra. Vi värderar och prövar när vi lyssnar. Förståelsen är där från början. Det finns ingen mall, som gäller för alla. Det enda säkra är att det är olika och likafullt sant, för var och en.

Vår gemensamma erfarenhet är att vi förlorat barn. Att vi aldrig mer kan ta dem i vår famn. Aldrig mer dela tankar, värdera och pröva, tillsammans med dem. Vi kan inte lyssna på barnen - direkt. Vi får göra det indirekt genom samtalet med varandra.

Döden formar tankar om skuld. Jag borde. Jag skulle inte... Tankar om att jag slagit, svikit, övergivit och nu kan inget rättas till.

Att samtala om det kräver mod - styrka att visa sig svag. Någon lyssnar mer. Flikar in och lyssnar igen. När vi känner igen oss i varandra lättar trycket. Min tyngd delas med andra, villiga att bära. När jag bär åt andra blir jag buren.

Om det är sant att negativa barndomsupplevelser fortplantar sig till vuxenbeteenden, så bör det också gälla positiva upplevelser.

Den omvårdade - omvårdar. Den älskade - älskar.

Vi behöver lysa upp skuldens mörker. Det finns bland skuldkänslorna - möjlighet att ge plats för omvårdningskänslorna. Vi gjorde vårt bästa. Vi älskade våra barn - på vårt sätt. Vår kärlek till våra barn lever vidare i vårt samtalande möte. Föräldrar har förståelsen där från början. Glädjen över samtalet är påtaglig. Tröttheten likaså. Utveckling tar och ger energi.

*En FEBE-dags funderare*

### **Vänner**

*När vännerna kom till  
var tanken ganska klar,  
för vännerna har nåt i sig  
som ingen annan har.  
De har en hand som hjälper,  
de lyssnar och förstår.  
De viker inte undan  
när många andra går.*

**Lördagen den 20 oktober 2001  
har vi inbjudit  
Dagfinn Winje från Norge.**

*Dagfinn, som är psykolog, undervisar i  
psykologi vid Bergens universitet i Norge.*

*Han har skrivit sin  
doktorsavhandling utifrån bussolyckan i Norge.*

Dagfinn kommer till oss i FEBE och föreläser  
under rubriken:

***“Omgivningens bemötande;  
vilka konsekvenser får det för mig i min sorg?”***

Vi samlas i Kista kyrka kl. 11.00 där det  
serveras kaffe och smörgås.

Vi kommer att ha lite förberedande  
småprat kring borden innan Dagfinn kommer  
och föreläser kl. 13.00-16.00.

Kostnad per person 125:- kr.

*Anmälan senast den 5 oktober till  
Ylva Edholm Johansson, tel. 08-632 54 55  
eller Anita Bergman 08-38 91 89.*

Om intresse finns kan vi eventuellt ordna med  
gemensam middag efter föreläsningen.

***Varmt välkomna!***



## **Till Dicken och Gud Universum!**

Dick min älskade son, jag vill att du kommer hem till mamma nu.

Jag längtar så mycket efter dig.

Om du inte kan komma till mig, så kan väl jag få komma upp till dig.

Jag vill att vi ska vara tillsammans.

Men jag har ju lovat dig att jag ska fortsätta leva och göra så gott jag kan, så att du ska kunna vara stolt över mig.

**Därför vill jag nu ställa några frågor till dig, Gud Universum:**

*Vad är det jag ska göra?*

*Vad har du för viktiga uppgifter som du ska ge mig?*

*Vad är det jag mer ska lära?*

Gud Universum, jag är otålig.

Ge mig ett tecken snart, jag vill försöka förstå varför jag ska vara kvar här, och Dicken hos dig,

*Annika*

## Att få dela med sig...

När Svante omkom den 14 augusti 1997 försvann jag in i en annan värld av djupa och, som jag då upplevde det, mörka tankar. Depressionen och sorgen var förlamande. Hela min tillvaro gick i krasch. Ingenting betydde något! Trodde jag! Jag kunde inte vara glad. Jag fick inte vara glad. Det blev t.o.m. tabu att skratta. Allt var nattsvart.

I oktober kom min fru Anita och jag i kontakt med FEBE och vi upplevde denna kontakt som vår räddning. Vi kände en oerhörd lättnad. Det var som om själva förlamningen började släppa när vi äntligen fick prata om Svante med några som förstod hur vi kände det. Det var inte så att depressionen, sorgen och de mörka tankarna plötsligt försvann, utan det var mer genom att få prata om dem som jag kunde börja lära känna min sorg och då kunde jag ibland skönja ett litet ljus, även i de mörkaste tankarna, trots att det fortfarande var samma tankar.

Jag kom t.ex. till insikt om att min oerhörda sorg efter Svante var ett eko av min kärlek till honom. Jag förstod att jag inte skulle *vilja* må annorlunda, efter det som hade hänt. Vi pratade om "att vilja backa bandet", att det fanns "en tid före och en tid efter", att känna sig "uttittad". Och så den ständiga frågan: "Varför"? Behovet att få prata var enormt.

I månadsskiftet november/december 1997 försökte vi "åka ifrån" sorgen genom att boka en resa till Gran Canaria, men ack hur fel vi hade. Inte kunde vi lämna sorgen hemma. Resan blev istället till ett uppvaknande och det var här vi insåg att vi aldrig skulle kunna åka ifrån sorgen.

Denna nya insikt blev till ytterligare en sorg i sorgen. Skulle vi leva resten av livet i detta mentala kaos? Jag som hade trott att det kanske skulle "bli bättre". För det var ju åtminstone vad folk sa till mig!

I ett intensivt sökande efter Svante snurrade tankarna i huvudet och de ville aldrig ta slut. Den ena djupdykningen följdes av den andra. Vad skulle jag göra? Jag kunde inte hålla isär tankarna. Hann inte ens tänka en tanke färdig förrän nästa dök upp. Och det var tankar som jag aldrig tänkt tidigare. Och ibland undrade jag om tankarna någonsin var tänkta överhuvud taget.

I ett ögonblick av klarsynthet insåg jag att jag på något sätt måste strukturera mina funderingar. Jag började skriva. På vår Gran Canaria-vecka fyllde jag ett helt block med anteckningar och när jag kom hem till Sverige började jag "måla" utifrån min anteckningar. Det tog tid och jag levde med papper och penna var jag än befann mig. Jag kunde vakna mitt i natten av mitt sökande, och då det gällde att snabbt skriva ner vad jag tänkte och kände, för några sekunder senare kunde hela bilden vara borta...

Det blev en tid med ständigt funderande och sökande och många menade att jag "grubblade för mycket". Jag kan idag förstå att mina tankar skrämde, men för mig blev det till en framkomlig väg. Jag ville förstå...!

Anita och jag var flitiga besökare på FEBE och måndagarna i Kista kyrka blev, i det närmaste, heliga för oss.

Framåt vårkanten 1998 började vi i FEBE att prata om att göra en gemensam bok som skulle ge en bild av våra

upplevelser att förlora våra barn, men det kanske kändes svårt för några att skriva så projektet rann så småningom ut i sanden. Emellertid så skrev jag vidare och efter något år hade jag fått ihop c:a 300 sidor. Sidorna bestod av många avsnitt, som var och ett levde sitt "eget liv". Jag hade ambitionen att jobba på materialet under sommaren 2000 men så blev det inte, utan det var Anita, som i sin sömnlöshet, en augustinatt 2000 läste igenom hela materialet och på morgonen var hon helt inne på att det här måste vi göra något av.

Vi kände både två, att genom att låta andra människor, både drabbade och icke drabbade, ta del av våra erfarenheter så kunde vi göra att Svantes liv och död fick en betydelse och ett budskap. Vi kunde göra hans död meningsfull. Hemskt men samtidigt underbart! Väl hemma i stan satte vi igång med att försöka få ordning på alla "lösa bitar" så att det blev någon röd tråd att följa. Detta var väl första gången i mitt liv som jag uttalade en välsignelse över att datorn hade blivit uppfunnen. Här kunde jag faktiskt plocka om styckena, ta bort avsnitt där jag dragit iväg in i de mörkaste ställena där ingen, och knappt jag själv, kunde följa mina tankar. Här jobbade vi på, Anita och jag, riktigt flitigt. Jag skrev och Anita läste och läste. Jag vet inte hur många gånger hon läste igenom materialet. Ingen av oss kunde ju någonting om hur man skriver en bok.

I december 2000 var boken i alla fall färdig och för mig har det haft en oerhörd betydelse att få berätta för andra vad jag känner, men det kanske allra finaste har varit den respons som jag fått från andra drabbade föräldrar, som säger känna igen sig precis i det jag skriver. På något sätt har jag kanske lyckats sätta ord på känslor och tankar.

Jag har själv blivit bekräftad och jag kan bekräfta andra!  
Fantastiskt!

Ett mycket glädjande mervärde har jag dessutom fått uppleva från "icke drabbade" som läst boken och som säger sig har fått en helt annan förståelse för våra upplevelser.

Jag tror dock, att de som har förstått mest, är de som förstår, att de aldrig kan förstå.

***Du kan aldrig få känslan utan att ha haft upplevelsen!***

*Olle Bergman*

*Säg inte, att ingenting blir kvar  
av den vackraste fjärilen livet gav.  
Säg inte, att vingarnas färg bleknar bort  
och försvinner i vinden som stoff.  
Om fjärlens kropp måste gömmas i grav,  
är ändå den svindlande flykten kvar!*

Bo Setterlind

## **FEBE - min oas i tillvaron**

För snart 13 år sedan hände det som inte får hända - min son, då 12 år gammal, omkom i en bussolycka i Norge, där också hans far (min make) omkom.

Jag blev ensam med två barn.

Ofta fick jag frågan: "Hur orkar du? Hur klarar du detta? Det hade inte jag gjort!"

Jag brukade svara: "Vad har jag för val?"

Den hjälp jag fick från början var från min familj, mina vänner och arbetskamrater, och förstås från mina barn. Men när det gått en tid tycker en del av ens vänner att "nu måste du gå vidare, glömma det som hänt". Men det fungerar ju inte så, men de tror ju att det blir lättare om man återgår till det liv man levde innan.

Det är då föreningen FEBE kommer in i bilden.

Tänk att få träffa föräldrar som förstår, ibland även utan ord! Till FEBE:s måndagskvällar kommer man med sin ilska, sina funderingar. Där kan man både skratta och gråta. Det är efter dessa kvällar man orkar med sin vardag, och även att förstå sina vänner som inte kan förstå, för de har ju inte drabbats av det som inte får hända.

Det har gått 12 år och 9 månader sedan mitt liv förändrades och fortfarande betyder FEBE jättemycket för mig.

*Barbro*

## Hemsida

Äntligen har FEBE:s hemsida börjat ta form. Om du har tillgång till en PC-dator så kan du hitta FEBE på adressen [www.febe.net](http://www.febe.net).

Här kan du läsa om vad FEBE står för. Vi kommer att komplettera sidan alltefter som det kommer in nytt material i ex.vis form av boktips och annat som kan vara av intresse för våra medlemmar.

Dessutom finns där både **Gästbok** och **Forum** och vi ser gärna att du använder dessa sidor och skriver lite om dina tankar och känslor.

Det kan kännas bra att få berätta för andra som befinner sig i liknande situation och det kan kännas skönt för andra att få läsa hur en drabbad medmänniska känner sig.

Att bekräfta och bli bekräftad!

Kanhända har du någon fin dikt som du vill delge oss andra eller har du någon fråga som känns angelägen att få diskutera. Använd gärna vårt **Forum** till både frågor och svar.

Om du vill skriva direkt till FEBE så går det bra under adressen [febenet@hotmail.com](mailto:febenet@hotmail.com), men naturligtvis kan du nå oss med vanlig post under adress FEBE, Box 1073, 164 25 Kista eller via vår jourtelefon 0736-237 551.

# En pappa berättar om förlusten av sitt barn

## ny bok

- Olle Bergman
- Pappan Svante är död!
- Att mista sitt barn
- Mälarens förlag, Bromma

Engentling är svårare än att mista ett barn. Omgivningens jämföra forskning till trust, krisgrupper, psykologhjälpen, utlösningen – inget kan utplåna den känsla av oroparabel förlust, något som varje drabbad förälder kan vilja om. När ett barn dör är det en sorg som inte går över, knappast ens minskar i styrka med åren.

Olle Bergman miste sin 17-åriga son Svante i en trafikolycka 14 augusti 1997. I en nyutkommen bok Pappan Svante är död! har han berättat om hur olyckan drabbade honom, hans fru Anita och Svantes bror. Och hur de tog sig igenom tiden efteråt.

Det är en stark och gripande skildring. En skildring som kan hjälpa omgivningen att bättre förstå människor som drabbas av en sådan katastrof. En skildring som visar hur viktigt det är att våga träffa andra människors sorg även om det inte finns någon trost att ge.

En av de mest uppmärksammade kapitel är hur Olle Bergman och hans fru togs emot vid olyckskvällen på Karolinska sjukhuset i Stockholm.

De trodde att sonen var svårt skadad, men fick inte träffa honom. Då hade Svante varit död i



Olle Bergman miste sin 17-åriga son 1997. Han tror inte att någon som inte upplevt samma sak kan förstå sorgens omfattning.

flera timmar, något som sjukhuspersonalen visste, men inte vågade säga. I stället blev föräldrarna placerade i ett undersökningsrum med beskedet att vänta på doktorn.

Förtvånande, när Olle Bergman skriver boken, strömmar tårarna och han får svårt att andas när han tänker på hur familjen behandlades på sjukhuset.

Olle Bergman beskriver hur en känsla av alltings meningslöshet förtjamar honom efter Svantes död. Han skriver om hur han den första tiden alltjämt hoppas, på något oälsamt sätt, drömmer om,

att f  
klar  
Svan  
va  
mod  
där  
H  
fela  
met  
"liv  
"lid  
"m  
re"  
"Ve  
for

C  
suli  
det  
oök  
lika  
en  
linn  
barn

H  
värd  
rins  
te n  
svik  
de a  
på k  
frukt  
ter h  
- Ja  
urg  
man  
som  
med  
H  
de  
Olle  
vies



# Örlusten av ett barn

Svante sötte till livet. Att besvara Svante som ringen. Att inte bli liggande i sin säng och sova mörkoben. Hur han kör bilen, efter bussen därför att står nästan som liknar Svante. Han berättar också hur för de alla dessa råd blir som valande människor ger. Om att det måste gå vidare", om att man läker alla sår" om att man måste glömma och gå vidare. Svantes pappa skriver, "du har sagt att livet måste sättas".

Olle Bergman menar att det är omöjligt för människor som inte upplevt samma att förstå hur framtidigt är ett misst ett barn. Han är också kritisk till profetjokarna, till och andra, "som inte har mening om den tomhet som inleder sig när man förklarar ett".

Han talar om vilket hopp som uttecknas när hans fru blev uppriktad av sjukhuset och lovad hjälp av en terapi-grupp. Och hur när den familjen blev när det visade sig att krisgruppen arbetade kontorslöst, och alltså inte den stansvärda, första helgen efter katastrofen.

Han som till sist ändå kom att säga ett ord var Föreläsningssällskapet FEEL, bildad av föreläsare om misst sitt barn i samband med bussolyckan i Norge 1984.

Här fanns människor som berättade igenom detsamma som Olle Bergman och hans fru, och det hur det kändes. Här fick de

omöjligheter att berättas om sina tankar och upplevelser av att Svante alljämligt var närvarande. De fick bekräftat att de inte var förtädda. Att andra upplevt samma sak.

En tröst var också den oerhärda omtanke som Svantes tonåriga vänner visade genom att höra av sig sång på gång, befolka huset, laga mat och spela "Svante musik".

Olle Bergman berättar om hur familjen motömsamt försöker återupptäcka vardagslivet efter begravningen, hur de möter den första julen, hur de åter döda annonserna med en sorts desperat känsla och vrede över att livet fortsätter som vanligt trots att Svante är död.

I boken går Olle Bergman in på flera olika frågor som Guds existens, livets mening, självmordstankar. Han ger inga generella råd, berättar bara hur han och hans fru tar sig igenom sårheten timme för timme, dag för dag, vecka för vecka. Allra viktigast är att lå prata om Svante.

Även om detta är en starkt personlig berättelse har den ändå allmännyttigt värde, inte minst för den balans till ämnet som Olle Bergman förmår hålla och det goda språk han skriver på.

En bok som kanske kan innehålla ett stråk av tröst för de drabbade, genom att den låter så öppet om det allra svåraste.

Jane Betts

# Boktips från Gemenskapsdagen

## SMÅ BARN

”Att möta små barn i sorg”. Nils Andersson, Rädda Barnen.

”Ängeln Gunnar dimper ner”. Lindgren & Ramel, Eriksson & Lindgren.

”Robbans bok”. Robert Warrebäck, Proprius.

”Ett litet barn dör”. Ingela Bendt, Verbum.

## UNGDOM

”Sorg finns”. Göran Gyllensvärd, Rädda Barnen.

”Klädsel i svart”. Helen Alexander

”Jag saknar dig”. Peter Pohl & Kinna Gieth

”Bara molnen flyttar stjärnorna”. Raben & Sjögren

”Det är slut mellan Rödluvan och vargen”. Katarina Mazetti, Alfabet

”Det är slut mellan Gud och mig”. Katarina Mazetti

”Nära döden nära livet”. Kati Falk & Anni Lönnrot, W&W

”Stöd för barn i sorg”. Göran Gyllensvärd, Rädda Barnen.

## ALLMÄNT

”Sommarlandet”. Eyvind Skeie, EFS-förlaget

”Hälsasns mysterium”. Aaron Antonowski, Natur och Kultur

”Medan vi har tid”. Gösta Josefsson, Verbum

”Vägar genom sorg”. Centrum för kriskunskap, Box 4054, Huddinge

”Den nödvändiga smärtan”. Marianne Davidsen-Nielsen

”Pappa! Svante är död!”. Olle Bergman, Mälarbörsen

”En källa av ljus”. Atle Burman, Argument

## **FEBE:s Gemenskapsdag den 5 maj 2001**

Det har kommit många nya medlemmar till vår förening och det innebar också att vår Gemenskapsdag i Kista kyrka den 5 maj var välbesökt; vi var inte mindre än 38 personer. De flesta kom från stockholmstrakten men några även utifrån landet.

Vi inledde dagen med kaffe och smörgås och sedan delade vi upp oss i mindre grupper där vi satt vid 6 olika bord och diskuterade kring våra tankar, känslor och upplevelser.

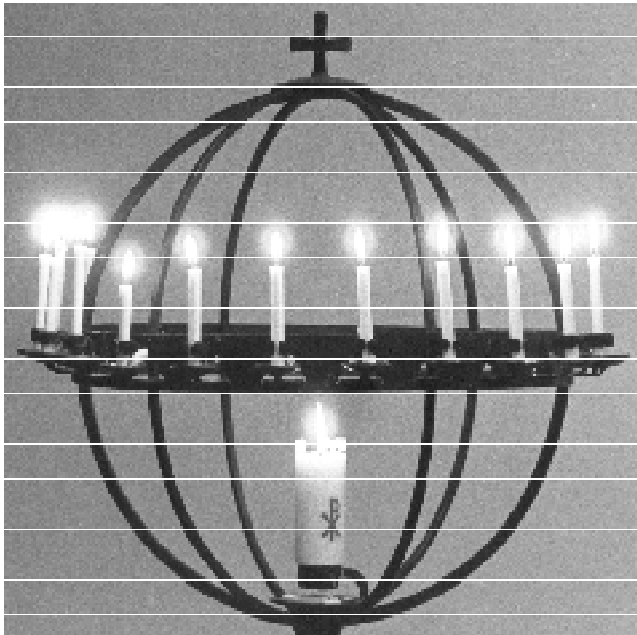
Ylva ordnade med en visning av kyrkan och vi fick också tillfälle att tända ett ljus för våra barn.



*Ett mycket populärt inslag, bland både barn och vuxna, var när Ylva visade upp sina 6 veckor gamla Norwich-terrier. Stor förtjusning hos oss alla.*

Vid 16.30-tiden begav vi oss till Kista Gård för gemensam middag varefter kvällen avslutades vid 19-tiden.

Man känner efter en sådan dag att man på ett engagerat sätt diskuterat mycket av sina innersta tankar, för när kvällen kommer känner man sig mycket trött, men på ett skönt och tillfredsställande sätt.



## **NYA MEDLEMMAR**

Under vintern och våren 2001 har många personer hört av sig till FEBE. Vi har lyckats i våra ansträngningar att visa att vi finns. Det är ju inte så att vi på något sätt skapar ett behov utan behovet har funnits hela tiden, men har tyvärr inte tillgodosetts. Alltför många drabbade föräldrar får ensamma bära sin oerhörda sorg utan att få tillräckligt stöd och kanske ej heller möjlighet att få träffa människor i liknande situation.

Genom att lägga ut vår hemsida på Internet, berätta både i TV och radio att vi finns och artiklar i dagspress och veckopress samt inte minst föreläsningar så har vi uppmärksamrats på ett helt annat sätt än tidigare.

Vi har ju tidigare inriktat oss på föräldrar som förlorat barn genom olyckshändelse eller hastig död, eftersom det är utifrån dessa förutsättningar som FEBE bildades och det var på det planet som vi kände att vi hade erfarenhet.

Under året har emellertid föräldrar som förlorat barn genom sjukdom kommit till oss, och efter många samtal med dessa så inser vi att sorgen efter ett förlorat barn inte är så olika som vi kanske trodde, vare sig det har skett efter en sjukdomsperiod eller genom hastig död. Det känns därför fint att vi idag kan utgöra ett stöd för ännu fler föräldrar.

## **Att vara medlem i FEBE**

Som drabbad förälder kan man bli medlem i FEBE men det går även bra för icke drabbad att bli s.k. stödmedlem.

### **Medlemsavgifter**

Medlemsavgift 200:- kr per person och år  
Stödmedlem 100:- kr per person och år

### **Pins**

Vi har låtit tillverka ett s.k. FEBE-pins som man kan fästa på ex.vis blus eller kavaj.

Pris per st. 50:- kr.

### **Gravljus**

Genom FEBE kan du köpa gravljus i kartonger om 20 st till ett pris av 100:- kr per kartong.

### **Broschyrer och FEBE-blad**

Du kan genom FEBE erhålla flera exemplar av vår broschyr eller FEBE-bladet om det är någon som du skulle vilja lämna det till. Kontakta någon i styrelsen eller ring på FEBE-telefonen 0736-237 551 eller maila.

## Inför sommaren 2001

Under semesterperioden gör vi ett uppehåll med måndagsträffarna i Kista kyrka, vilket innebär att den sista sträffen före sommaruppehållet blir måndagen den 18 juni.

Träffarna återupptas måndagen den 20 augusti.

Nu vet vi ju att sorgen inte tar någon hänsyn till att det är sommar och semestertid, och därför vill vi uppmana alla medlemmar att hålla kontakten med varandra. Om du känner att du behöver någon att prata med så går det bra att ringa till någon i styrelsen eller kanske titta i den nya matrikeln om det är någon annan medlem som du känner att du vill byta några ord med.

Du kan även tala in ett meddelande på FEBE:s jourtelefon 0736-237 551, så ringer vi upp så fort vi kan.

Kom ihåg att meningen med FEBE är att vi skall stötta *varandra!*

Fundera gärna lite på hur vi kan utveckla FEBE inför hösten.

FEBE skall vara bra för oss alla, för det är ju just var och en av oss som tillsammans är FEBE.

Vi tillönskar alla våra medlemmar en så skön sommar som möjligt och vi ser fram emot att få träffas åter den 20 augusti 2001.

## Reflektioner

Det är så mycket som förändras när jag mister mitt barn. Livets referensramar förskjuts. Det som var viktigt för mig tidigare är inte lika angeläget för mig längre. Ibland är det istället som så att de "små" sakerna, som tidigare *inte* var så viktiga, nu istället får ett helt annat värde och intar en mer framskjutande position.

Tidigare kände jag en odelad glädje inför våren och den annalkande sommaren. En förväntans tid när naturen vaknar till liv.

Idag är det annorlunda. Och jag är inte ensam i denna, min nya känsla. Jag har träffat många drabbade föräldrar som känner på precis på samma sätt. Det känns oräddvist att *jag* skall få vara kvar och uppleva när naturen vaknar till liv igen. *Jag... och inte mitt döda barn!*

Hur kan livet vara så grymt?

Solen syns högre och högre på himlen och dagarna blir allt längre. Träden grönskar och blommorna knoppas. De små myrorna skyndar sig fram över pinnar och stenar och flugorna värmer sig mot den ljumna husväggen. Fåglarna samlar ihärdigt gräs och kvistar till sina reden och en ny blomningstid tar sin början. Allt och alla som har förutsättningar för att leva får vara med.

När Svante levde var detta en underbar tid, med massor av förväntan, men nu känns det som ett hån.



T.o.m. den minsta lilla insekt som har livskraft lever, men inte Svante.

Nu har även tjusningen med våren och dess förväntningar tagits ifrån mig. Där jag tidigare kunde hämta livskraft finns inget kvar att hämta...

*Anita Bergman*

*Så liten plats en människa tar på jorden.  
Mindre än ett träd i skogen.  
Så stort tomrum hon lämnar efter sig.  
En hel värld kan inte fylla det.  
Så litet en människas hjärta är.  
Inte större än en fågel.  
Rymmer ändå hela världen,  
och tomma rymder större än hela världen,  
ändlösa tomma rymdskogar av tystnad sång.*

# ÅRSMÖTE

Måndagen den 29 oktober är det dags för FEBE:s Årsmöte 2001. Vi träffas som vanligt i Kista kyrka kl. 18.30 där vi efter mötet serverar kaffe och smörgås.

I stadgeenlig tur att avgå enligt följande:

Ordförande (Jan Leva). Nyval 2 år.

Kassör (Göran Ekengren). Nyval 2 år

Övriga ledamöter: (Anita Bergman) Nyval 2 år.

Har du förslag på styrelse så går det bra att kontakta vår valberedning Marie Demander 08-750 86 86 eller Inger Ekengren 08-720 27 14.

Dagordning enligt följande:

1. Mötets öppnande
2. Fråga om mötets stadgeenliga utlysande.
3. Val av ordförande för mötet.
4. Val av sekreterare för mötet.
5. Val av 2 justeringsmän att jämte ordföranden justera mötets protokoll.
6. Fastställande av det gångna årets resultaträkning.
7. Fråga om ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret.
8. Val av styrelse och suppleanter.
9. Frågor som väckts av styrelsen.
10. Frågor som väckts av medlem.
11. Fastställande av medlemsavgift.
12. Val av 2 personer till valberedning.
13. Övriga frågor.

Mötets avslutning

## **FOTOMONTAGE**

Du vet väl att vi på måndagsträffarna har en särskild tavla för fotografidier på våra barn. Där står det var och en fritt att sätta upp en bild på sitt barn (gärna med barnets namn under bilden) och vi ser till att vi har tavlan framme vid alla våra möten.

## **NAMNFÖRSLAG PÅ FEBE-BLADET**

Nu när vi utökar omfånget på det som vi hittills kallat FEBE-bladet, har vi funderingar på om man skulle hitta på något annat namn på den lilla tidningen. Kom gärna med förslag till styrelsen.

## **KAFFEKOKNINGSLISTA**

De medlemmar som känner att de orkar och har tid att hjälpa till med kaffekokning och brödinköp någon måndag kan höra av sig till Janne Leva. Det innebär i princip att man behöver vara i kyrkan c:a 30 minuter före måndagsträffens början kl. 19.00, så hinner man gott och väl med att koka kaffe och duka upp koppar.

Vi är tacksamma för all hjälp vi kan få. Desto fler vi är som hjälps åt, ju bättre och enklare blir det.

En insändare från en nybliven FEBE-medlem.

### ***Att komma till FEBE var inte lätt.***

Och då menar jag att det är ju inte så att man ringer till FEBE när man mist sitt barn och säger: "Hej, jag har mist mitt barn, när kan jag komma?"

Nej, vi pratar om veckor, kanske som det var för mig, månader. Att det tog så lång tid som c:a 6 månader för mig, berodde kanske delvis på att när jag första gången hörde talas om FEBE, så var inriktningen på *de som mist sina barn i hastig död eller olyckshändelse*.

Jag fick veta av skolfröken om FEBE, och att en av representanterna skrivit en bok om hur det kan vara att mista ett barn.

Jag blev nyfiken, och köpte boken, läste, grät, läste grät. Vilken fantastisk(?) upplevelse att få ord på sina egna funderingar och samtidigt höra att någon annan har såna där konstiga tankar som jag!!

Jag började söka via Internet efter s.k. krisgrupper, och hittade ett par stycken.

Den ena var VSFB (Vi Som Förlorat Barn) och var stationerade i Göteborg.

Den andra var VIMIL (Vi som mist någon mitt i livet) och de riktar sig till de som mist barn eller vuxen mitt i livet; den webben inriktar sig på självhjälp.

Jag gick med i båda föreningarna, men kände att det här inte var vad jag tänkt mig. Jag frågade om VSFB fanns i Stockholm, men nej, tyvärr inte än. (När detta skrivs finns inte VSFB i Stockholm; reservation för förändring).

Jag mailade till FEBE och undrade om de visste någon förening som jag kunde få kontakt med eftersom vi mist vårt barn i sjukdom. Jag fick ett mail *omgående* att *nu* hade man tagit in andra som mist sina barn i sjukdom.

För sorgen efter ett barn man mist är i stort sett densamma!

Om jag ville, så skulle jag meddela min adress och telefonnummer så skulle jag bli kontaktad.

Fy, vad läskigt tyckte jag! Och lät bli!

Ja, för det är jobbigt att andra ska ta kontakt, när man inte har kontroller själv och bestämt sig för det. Därför gick det c:a 6 månader innan jag vågade.

Ja, där emellan andra försök till kontakter via sjukhus o.s.v.

Men en dag så skrev (mailade) jag till FEBE: "Jag tror vi vill ha kontakt!"

Kl. 09.00 morgonen därefter ringde en representant från FEBE och berättade att de noterat mitt mail och förstod att vi var i kris. Denne berättade lite om FEBE och att, om vi ville, så kunde vi träffas hemma hos oss eller i Kista kyrka.

-

Vi tyckte att det skulle vara skönt om vi kunde träffas hemma hos oss, så vi avtalade tid med de två representanterna från FEBE.

Jag tyckte att den kändes väldigt nervöst. Vi hade ju haft några främmande hemma sedan begravningsentreprenören och prästen var på hembesök.

Vi tyckte att det var jobbigt att träffa andra människor, även om vi kände dem, och att nu träffa två helt främmande kändes väldigt nervöst. Hur skulle detta gå?

Men den oro jag kände gick snabbt över; det var två likasinnade som satt på andra sidan bordet. Vilken känsla!

Efter det mötet gick vi på FEBE:s måndagsmöten, men även där var det jobbigt till att börja med. Första gången var det inte så många, och då bet jag mig i läppen för att inte gråta; man ville ju inte visa sig svag(?). (Som om det vore starkt att inte gråta!)

Det jag tycker är bra med mötena är att jag inte behöver förklara hur jag mår, för alla vet. Man utgår liksom däriifrån. Och däriifrån är man ledsen eller glad.

I vardagen tycker jag att om folk ska förstå så måste jag börja med att berätta hur djävligt det är, och ändå förstår de ingenting. Och förstås, hur ska de förstå, då somaldrig har upplevt det som vi har...?

En kurator som jag pratade med sa, när jag berättade att vi fått kontakt med FEBE: att hennes egen erfarenhet var

att sådana organisation som FEBE ofta är en bättre hjälp än "vi terapeuter".

Men... jag kan ändå känna mig ensam med *min sorg*,  
inte ens den äkta hälften förstår.

*Man kan vara ensam när man är ensam, men det är  
ohyggligt att vara ensam när man är två!*

NN

*Nu börjar du tänka förbjudna tankar.  
Om det inte hade hänt  
- vilken svindlande glädje du skulle känt  
över en enkel blomma eller ett moln.  
Kan inte smärtan göra en paus,  
om så bara för en kort stund.  
Om du bara en gång till fick uppleva  
hur det kändes förra sommaren.  
Sen skulle du aldrig mer begära något.*

*Nu förstår du, att du verkligen är ensam  
- och att du måste leva med det.  
Aldrig vara glad, men leva.  
Du får mod att ta farväl.  
Du framkallar bilden av den du saknar mycket,  
du tar till dig varje detalj.  
Du känner en sorts tacksamhet  
för att du en gång var lycklig.  
Sen vågar du vara ensam.*

Marie-Louise Bohman

# **Hjälp oss att stötta föräldrar som mist barn!**

## **Bli stödmedlem i FEBE!**

**Medlemsavgift för Stödmedlem 100:- kr.**

Postgiro 94 17 14-8  
Box 1073. 164 25 Kista. Tel. 0736-237 5511  
[www.febe.net](http://www.febe.net)    [febe@febe.net](mailto:febe@febe.net)