



Nr 1-2002

# FEBE-BLADET

---

Föreningen FEBE - Nätverk för föräldrar som har mist barn

*Det tända ljuset kan symbolisera mycket.  
Lugn, eftertänksamhet, kanske en hälsning...*



Vi har låtit tillverka en handgjord FEBE-lykta som nu finns till försäljning. Se sidan 25.

## **Föreningen FEBE**

*-Ett nätverk för föräldrar  
som har mist barn*

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  
Ulrica Nilsson  
tel. 08-778 44 13

Föreningen FEBE är ett nätverk för föräldrar som har mist barn.

Vi träffas varje måndag (med uppehåll för sommaren) i Kista kyrka dit många föräldrar söker sig.

Behöver man vara troende för att komma till våra träffar?

- Nej!

Vi har våra träffar just i Kista kyrka p.g.a. att kyrkan har vänligheten att ställa sina lokaler till vårt förfogande.

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!*

## **Redaktören har ordet.**

Återigen har vi lyckats få till ett FEBE-blad och vi vill tacka alla som skrivit och bidragit med material till bladet.

Måndagskvällarna i Kista har varit flitigt besökta under vintern med ca 20 deltagare vid varje tillfälle. Vi får väl tolka detta som att behovet är stort och att vår föreningen fyller en viktig mission.

Man märker tydligt hur vintern går mot sitt slut och hur dagarna blir längre och ljusare vecka för vecka. Det är en brytningens tid och det väcker många och olika känslor hos oss drabbade föräldrar. För några kan det kännas skönt att det blir ljusare, medan andra upplever det anorlunda.

De många årsdagarna, såsom jul, födelsedag, dödsdag, skolavslutning etc, påverkar oss och livet fortsätter i sin berg-och-dalbana. Det känns skönt att vi kan prata om dessa saker hos FEBE under naturliga förhållanden. Vi vet alla att det är just så.

Det har hänt en del saker inom FEBE på det nya året och bl.a.har vi äntligen fått igång ett litet FEBE-bibliotek, vi har beställt speciella FEBE-lyktor och vi har gjort genomgripande förändringar på vår hemsida, men mer om detta finns att läsa i detta nummer av FEBE-bladet.

***Olle Bergman***

## Vi var på middag en kväll

Vi var på middag en kväll, och pratade naturligtvis om FEBE och dess inverkan på oss. För mig har FEBE betytt liv eller död; i mitt fall blev det liv!

Men det finns ett visst motstånd till FEBE.

Värdinnan tyckte att: man får ju inte gå helt in i det och inte förstå de som är utanför, typ att vi skulle ha blivit hjärntvättade!

Varför känner vänner, bekanta och anhöriga att detta inte är bra, det vi känner som en hjälp är helt plötsligt ett hot!! Jag insåg då att vi kommer aldrig nå fram i det här fallet. Och än en gång måste man försvara sin sorg.

På någotvis så har jag insett att "de" aldrig kommer att förstå och att klyftan mellan oss kommer att växa. Men jag kommer aldrig ifrån min sorg och saknad.

Varför är det så här?

Varför har vi så svårt att räcka ut en hand, varför har vi så svårt för att säga; vad bra att ni har några att prata med som förstår, vad bra att det känns bra för er att gå dit. Varför kan man inte acceptera att vissa saker kan man inte förstå som icke drabbad, att vi som mist barn behöver prata med varandra om sorgen och att det faktiskt kan

vara ett stöd.

Detta kan bero på rädslan att vi faktiskt har blivit förändrade, vi är inte som "förut" förstås! Våra liv har fått en annan mening, våra familjer är trasiga, vi tillhör inte "kärnfamiljen" längre, vi har en annan erfarenhet än de flesta, som stått oss dyrt.

Och om jag kunde förändra världen så skulle ingen förälder behöva gå igenom det som vi gör, att mista det käraste man har, sitt/sina barn! Jag lånar ett citat av Barbro: "Helvetet finns här på jorden, jag vet, för jag har varit där!"

Ständigt blir man påmind om allt detta, du kan titta på vilken TV-intervju eller personreportage som helst, på frågorna; vad önskar du dig mest av allt? Vad ska du göra nu på din ålders höst? Vad är det värsta som kan hända? Så är svaren: Att få se mina barn och barnbarn växa upp, att barnen får vara friska!

Och att mista mina barn.

För det är ju så, att turordningen är sådan, barnen ska överleva oss föräldrar.

Hos oss har turordningen förändrats, tror tusan att vi har blivit förändrade. Saker och ting får en annan mening, det värsta som kan hända har hänt!

Och borde då inte vi få en större förståelse?

**Mona**

## Att förlora förväntningar och framtid

När vardagen pågick i mitt "förra liv" – livet när Svante levde - så var den fylld av förväntningar om framtiden. Jag kanske inte insåg det just då, men när jag blickar tillbaka utifrån perspektivet i mitt "nya liv" framträder detta så tydligt. Tänk hur framtidsdrömmarna och förväntningarna bar mig fram genom livet. Utan att jag egentligen märkte det. Men jag skulle komma till insikt när de försvann. Tänker tillbaka på det gamla ordspråket "Man saknar inte kon förrän bålet är tomt!". Så sant.

Svante och jag fantiserade ofta om framtiden och eftersom ishockey var vårt stora, gemensamma intresse, så kom visionerna att kretsa mycket kring just ishockey.

Svante pratade om att vi skulle spola upp en skridsko-bana på gräsmattan på tomten hemma, för det hade minsann Gretzkys pappa gjort. Som gentjänst för detta skulle Anita och jag få en egen skärgårdsö av Svante när han blev proffs...

Men så en dag, någon månad innan det ofattbara inträffade, så sa Svante plötsligt: "Det kanske inte är någon mening med att lägga ner så mycket tid på ishockeyn, det blir kanske inget av det...!? Jag fick aldrig klart för mig vilka tankar som kom till uttryck vid detta tillfälle, men än mer märkligt blir det när jag, vid ett samtal med en av hans tjejkompisar, blev varse vad han pratade med henne om.

De hade suttit och pratat en kväll, och plötsligt frågar Svante: "Tror du att det skulle komma många på min begravning om jag dog, och skulle det vara många som var ledsna?" Detta var bara några veckor innan Svante dog.

Nog undrar jag ibland... finns där något undermedvetet som pockar på uppmärksamhet?

## **Onaturligt att mista sitt barn?**

Jag får ibland höra om hur man i sin sorg går igenom en mängd faser. Man går in i fas ett och befinner sig där en tid och går från den till fas två och sedan följer fas tre...

Jag blir så trött av detta resonemang! Kanhända går jag in i fas ett men om det finns någon fas två så läggs den i så fall *tillsammans* med fas ett och då befinner jag mig i fas ett *och* fas två. Faserna läggs alltså till varandra. Det är precis som allt annat här i livet. Man lär sig andas, äta, gå, prata o.s.v. och det ena läggs till det andra. Inte slutar du gå bara för att du skall prata. Nej livserfarenheterna läggs till varandra och utifrån dessa lever vi i varje stund med de erfarenheter vi erhållit.

Så händer då detta att vi mister vårt barn...! Även om det inte är onaturligt (det sker ju och allt som sker är ju naturligt) så är det fruktansvärt smärtsamt och upplevs som onaturligt. Nu skall vi lägga detta till våra tidigare värderingar och kunskaper.

Idag efter 4½ år känner jag fortfarande hur den oerhörda förtvivlan snärjer mig i sitt grepp och plågar mig tills jag brister i våldsamt gråt. Till skillnad mot tidigare känner jag

igen attacken och jag känner mig "hemma" i den. Jag har ju varit här så många gånger tidigare. Jag vet att den kommer, men jag vet inte *när*! Och jag kan inte förbereda mig. När jag blickar tillbaka till den dag när jag fick dödsbeskedet så kan jag inte förstå hur jag har orkat överleva.

Jag träffar idag, via FEBE, många föräldrar som nyss har drabbats och jag vet att jag inte har någon tröst att ge dem. *Det enda tröst jag vill ha är att få mitt barn tillbaka!* Själv kan jag bara finnas till, som ett bevis för att de inte är ensamma och att man faktiskt fortsätter att existera. De flesta går igenom samma fasor som jag själv gått igenom och även fortfarande gör. Alla "varför" och "om"! Vid dessa möten blir det varje gång lika uppenbart för mig hur viktigt det är att få möta människor som befinner sig i samma situation.

Och sedan när det har gått en tid... att från den välmenande omgivningen få höra att "nu är det väl bättre, det har ju gått tre månader...!" Men hur skall dessa kunna förstå något som de inte själva har upplevt? Hur var jag själv innan Svante dog? Det går inte att förstå. Du kan inte förstå känslan om du inte har haft upplevelsen.

Vi som drabbats vet ju nu att det gäller att möta sin medmänniska där hon/han *befinner sig just nu*. Ack så lätt att säga, men så svårt att göra. Man har ju inte ens insikten i var hon/han befinner sig.

I upplevelsen att mista mitt barn har ingått att jag har fått "sänka ribban" på livets förväntningar. Ingenting är självklart! Jag har lärt mig att hälsan och lyckan bara är till låns. Förväntningarna på framtiden kanske bara är en hägring; en drivkraft så länge de finns där... Alla min tidi-



gare värderingar har rasat och jag nödgas omvärdera alla mina tidigare erfarenheter mot bakgrund av att jag mist mitt barn! Omvärdera allt som jag har lärt mig under hela mitt liv och som har utgjort min trygghet! Allt är förändrat!

Idag inser jag, att just själva förväntan på framtiden var en oerhörd stor del av min livskraft. Jag menar förmågan att kunna fantisera och tänka framåt. Om jag låg sjuk hemma, så kunde jag tänka att om någon vecka är jag uppe och hoppar igen. När jag kände obehag inför tandläkarbesöket om fyra timmar, så kunde jag tänka att om sex timmar är jag hemma igen. Ibland hade jag mycket omkring mig på jobbet och tiden ville inte räcka till, men jag visste att om ett par veckor så var detta i alla fall löst, på något sätt. Framtiden innehöll en trygghet. Trodde jag. Idag har jag slutat att tro!

Det finns ingen framtid att räkna med. Den är osäker och oviss. Det enda som är att räkna med är kanske *just nu!* Men det är ju passerat redan innan jag har uttalat det. Vad finns då kvar som är stabilt? Kanske är det forntiden, allt som redan har hänt. Ja, så är det nog – det är bara det som har hänt som är stabilt. Inte ens "nu" är stabilt, för det har ju förpassats till forntid så snart du har uppfattat det. Är det då i forntiden vi lever? Eller befinner vi oss mitt uppe i en aldrig sinande mängd "nu"? Men "nu" är ju också forntid: T.o.m. när du tittar på din egen bild i en spegel, så är det du ser redan forntid!

Det är inte konstigt att man blir förändrad!

***Olle Bergman***

## Välkommen till FEBE:s bibliotek

Vi har startat upp ett eget bibliotek inom FEBE med böcker som är anskaffade efter våra medlemmars önskemål. Biblioteket utökas hela tiden med inköp av nya böcker, alltefter vad vår ekonomi tillåter. Vi tar tacksamt emot böcker i form av gåvor till vårt bibliotek.

Kom gärna med boktips på böcker som du tycker skulle passa i vårt bibliotek. Böcker kan lämnas och lånas i anslutning till våra måndagsträffar i Kista kyrka efter hänvändelse till vår bokansvarige Mona Granholm.

### **BOKLISTA (Uppdaterad 2002.02.19)**

Tisdagarna med Morrie, Albom, Mitch

Tisdagarna med Morrie, Albom, Mitch (Videofilm VHS)

Liv för liv, Attorps, Kaj

Pappa! Svante är död! Bergman, Olle

Gud på en Harley-Davison, Brady, Joan

Orienterarsjukan och andra berättelser, Bärtås, Magnus och Ekman, Fredrik

Alkemisten, Coelho, Paulo

En död Gud, Einhorn, Stefan

Simon och ekarna, Fredriksson, Marianne

Överlevnadshandbok, Fristorp, Lotta och Kollarik, Peter

Aldrig i livet, Gyllensvärd, Göran och Pohlfeldt, Lotta  
Minnets stigar, Hammarskiöld, Hans m.fl  
Thomas Johnson hette min bror, Johnsson, Titti /Videofilm  
VHS)

Om barn och döden, Kübler-Ross, Elisabeth  
Döden - en del av livet, Ljungman, Staffan

Det är slut mellan Gud och mig, Mazetti, Katarina  
Tradition och liv, Modéus, Martin  
Andens lagar, Millman, Dan  
Fredlige krigarens väg, Millman, Dan  
När döden drabbar oss, Ronge, Kari

Rensa i själen, Scrivner, Jane  
Reservkraft, Sjödin, Tomas  
När träden avlövas..., Sjödin, Tomas  
Att sörja en son, Wolterstorff, Nicholas



## Anhörigträffen den 21 januari

Det var 7 anhöriga som mötte upp till den aktuella dagen. Kvällen blev inte riktigt som den brukar vara på måndagarna. Vi började med att gå in i kyrksalen där Ylva berättade lite om kyrkans historia, bl.a. att korset som sitter på kyrkväggen är gjord av byggnadsmateriel och symbolen är Jesus och de två rövorna som hängde jämsides med varandra.

Kyrkan stod färdig 1978, och till ovanligheterna hör att en sådan ny kyrka har blivit kulturminnesmärkt. Arkitekten heter Zoltan Bedecs, är ungrare, lite ovanligt att en arkitekt är "pappa" till både arkitektur, konstnärlig utsmyckning samt snickerier men så är fallet. Med andra ord en modern Michelangelo. En annan intressant detalj i kyrkan är murtekniken i fogarna som bildar tecknet av de knäppta händerna.

Musiken vi spelade var Kevin Kern in the Enchanted Garden.

Många uttryckte att det kändes fint med den lilla stunden i kyrkan. Kanske vi ska ha det som stående på måndagar att sätta på lite musik i kyrkan och för den som önskar finns då tillfälle under kvällen att gå dit in och tända ett ljus eller bara sitta ner.

Sen läste jag några rader ur boken ATT SÖRJA EN SON skriven av Nicholas Wolterstorff. Efter det så gavs tillfälle

för den som ville att tända ett ljus. Kaffe serverades vid de små borden där de anhöriga fick möjlighet att ställa frågor, och vi fick tillfälle att berätta lite om oss själva.

Härefter tog Ylva med de som ville på en liten rundvandring ner i "kryptan".

Avslutningsvis samlades vi vid det "stora" bordet, där vi kunde konstatera att kvällen hade varit bra både för oss och anhöriga.

Det kom fram lite synpunkter om att vi borde ha skrivit på FEBEs hemsida om denna kväll, det var inte alla som kommit ihåg den, det kommer vi att göra till nästa gång. Någon hade förslag om syskonträff, vilket vi pratat mycket om tidigare i FEBE. Vi får se om det kan komma att bli något nu, men en chatsida är planerad på nätet. Det vore bra om något syskon kunde och orkade ta tag i en sådan träff, som förslagsvis kunde äga rum på måndagar samtidigt med våra träffar, fast i en annan lokal. Ylva stödde den idén.

*"Nu finns bara tystnad. Frånvaro och tystnad.  
Nu när vi samlas fattas det alltid någon.  
Hans frånvaro är lika närvarande som vår närvaro,  
hans tystnad lika högljudd som vårt prat.  
Alltjämt fem barn, men ett är alltid borta.  
När vi är tillsammans allihop är vi inte allihop tillsammans."*

**(Nicholas Wolterstorff)**

*Forts...*

Det här är en text hämtad ur boken ATT SÖRJA EN SON.  
Jag fastnade för den här texten för att jag kan känna igen  
oss själva, hur det har blivit för oss. Vi har visserligen inte  
5 barn men frånvaron och tystnaden finns där ändå, det  
är liksom en avvaktande tystnad....

Och att det ALLTID kommer att vara en som fattas.

***Mona***

### **Förlorade jag ett barn?**

Förlorade jag ett barn?

Nej,

jag fick ett barn.

Mitt barn förlorade livet  
men han fick min kärlek  
och vann mitt hjärta.

Men se inte på mig med rädsla!

Fråga istället om mitt barn  
precis som ni nyfiket skulle göra  
om min son ännu levde.

## Ett telefonsamtal...

Telefonen ringer, det är en ung tjej i andra änden, "Hej jag ringer från barnens universitet, hur gamla är dina barn?"

De är 9 och 10 svarar jag tveklöst, och medan tårarna rinner nerför mina kinder fortsätter hon att berätta om deras lek- och-lär-program på Cd-rom. Hon pratar och pratar, jag förmår mig inte ens att lägga på luren. Är vi intresserade?

Jag mumlar något om att inte nu så här efter jul!

Det är klart att den unga tjejen inte har en aning om vad som drabbat oss, men det kändes för j—ligt, man önskar ibland att det i "Register-Sverige" skulle stå någonstans att dit ringer man inte, vi är ju katalogiserade på så många andra "utskick".

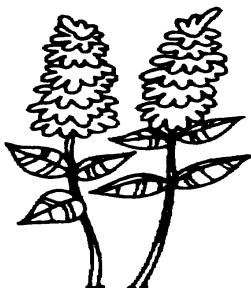
Detta är en sak som vi får tampas med i vår vardag efter ett barn som mist livet. Det här är något som icke drabbade inte förstår, att vi får fajtas med, vissa saker dagligen. Kallelse till tandläkare, reklamutskick, inbjudan till kallas m.m.

Även ett umgänge kan vara en "fajt". Ena stunden är det trevligt att umgås med vänner, nästa stund ångrar man att man överhuvudtaget tog kontakt eller gick med på att träffas. För det är ju så att, citat av Olle: "Tillvaron är en

färskvara!”

Det som känns bra just nu kan förändras om en liten stund och tvärtom.

**Mona**



*När en blomma bryts av  
i sin vackraste blom  
då blir marken så trist  
och så fruktansvärt tom.  
Men kanske ändå  
att det någonstans finns  
en äng eller undangömd skrevla,  
dit blommor som brutits för tidigt  
får komma och fortsätta  
växa och dofta och leva...*

*Insänt av Mona, Rotebro*

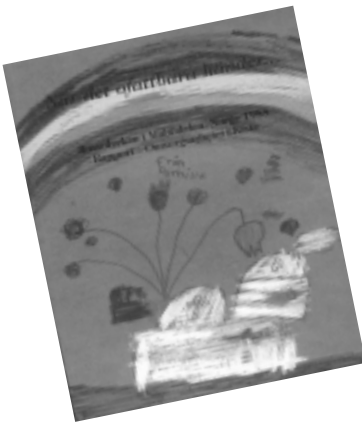


## Böcker med anknytning till FEBE

### **Pappa! Svante är död!**

En personlig skildring om hur det är att mista sitt barn.

**Olle Bergman**



### **När det ofattbara händer...**

Bussolyckan i Måbödalen, Norge 1988.

Rapport - Omsorgsarbetet i Kista

Ylva Edholm Johansson,  
Thomas Wohlin &  
Yvonne Nobert

## **Vad FEBE betyder för mig**

To FEBE

I was asked to write an article of my thoughts of the support group FEBE. To start off with, FEBE was a god-sending. I was locked in a feeling of desperation and depression. When I started the meetings at the end of September, 2001, I slowly found a slight glimpse of light from that black hole I fell into since Christopher's death on February 26, 2001.

The group has taught me to live with my sorrow, that it is alright to cry in public, that I am allowed to laugh again without feeling guilty, that I am not going insane when I look for Christopher at the subway station or bus stop, that it is perfectly normal to feel despair and depressed from time to time, or to feel anxiety when the one year anniversary is creeping up.

I am at the meetings almost every Monday and I found it my breathing space, a place where silence is not uncomfortable that sometimes prevails at our meetings. Since the people at FEBE have experienced the same tragedy as I have, I don't have to explain my feelings, we all feel the same pain of losing a child.

What has also been special about FEBE was the fact that Christopher did not die through an accident nor illness, he

chose to die. FEBE has welcomed me with open arms and without prejudice. Speaking for myself, I found that the FEBE meetings has given me the space that was necessary to continue with the process of healing that we all need when losing a loved one.

**Ann Gill**

*This poem was written by my friend Johanna  
when my son Christopher died*

*Du min vän, du finns här än  
vi aldrig dig ska glömma.  
Du har en plats på jorden du vet  
fast du valt att denna lämna.  
Jag minns dig som en liten grabb  
med busiga, spelande ögon.  
Jag undrar vad som hände sen  
som fick dig att lämna jorden.  
Tag väl hand om dig där du är  
du frid har fått som du ville.  
Jag önskar bara solen hade fortsatt lysa i ditt hår,  
och ögonen fortsatt spela.*

*Insänt av Ann, Bromma*

## Mitt möte med FEBE

Mitt möte med Febe kom 3 månader efter min son Emils död (2 nov 2000).

I DN läste jag på morgonen om en familj som förlorat sin son, och nu hade pappan skrivit en bok om detta. Jag läste artikeln och frös för allt stämde ju in så otroligt. Hur kan han veta hur jag känner tänkte jag?

Åkte till bokhandeln för att köpa boken men den fanns inte där; hem och beställde boken via internetbokhandeln istället.

I tidningen stod om föreningen Febe. Tog mod till mig och ringde, men när telefonsvararen gick på lade jag på luren. Några dagar senare gjorde jag ett nytt försök och läste in vem jag var och vad jag drabbats av. Samma kväll ringer Barbro från föreningen och talar om hur vi kan träffas. Flera drabbade hade hört av sig efter artiken i DN.

Vi bestämmer att träffas en måndag ca 1 timme innan vanliga måndagsmötet. Med en stor klump i magen åker jag dit och träffar några flera familjer och representanter från föreningen.

Vi sitter pratar och allt känns för mig så rätt på en gång. Här finns flera personer som vet hur jag har det (fast vi kan ha det olika också) och förstår när jag berättar om

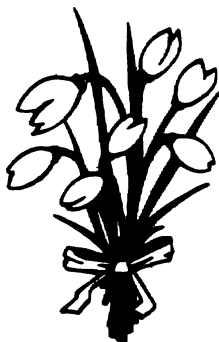
mina känslor. Det är det som kan vara så svårt, att hitta de rätta orden när andra frågar hur man har det/mår. Här förstår de andra utan att man behöver förklara närmare.

Efter att vi "nya" suttit för oss själva gick vi sen in i den "gamla" gruppen. Man kände sig varmt omhändertagen på en gång. Här har jag kommit till mina nya vänner!!!!

Nu i februari är det ett år sen min första kontakt med Febe, och jag har nog varit med de allra flesta måndagar. Ofta tänker jag att nu är det måndag igen och jag får åka till Febe!!!!!!!

Tack för att föreningen finns och att vi alla kan träffas, fast det hade ju hellre varit under andra förutsättningar än vår gemensamma nämnare "att vi förlorat vårt barn"

***Lena Fagerström***



# Träffar och aktiviteter med FEBE 2002

## **STYRELSEMÖTEN 2002**

*Samtliga styrelsemöten börjar kl. 18.30*

Onsdag 6 mars 2002

Onsdag 3 april 2002

Onsdag 15 maj 2002

Onsdag 26 juni 2002

Onsdag 7 augusti 2002

Onsdag 4 september 2002

Onsdag 2 oktober 2002

## **MÅNDAGSTRÄFFAR**

Varje måndag i Kista Kyrka kl. 19.00

### **Ingen träff följande måndagar:**

Måndag 24 och 31 december 2001

Måndag 1 april och 20 maj 2002.

## **Anhörigdagar**

Om du vill ta med dig någon släkting eller vän till en måndagsträff så går det bra följande måndagar:

15/4 och 16/9 2002.

## **SOMMARUPPEHÅLL**

Sista måndagen före sommaruppehållet är den 17 juni.

Träffarna återupptas måndagen den 19 augusti. *Om du*

*känner att du behöver någon att prata med, så är du välkommen att höra av dig till styrelsen, så skall vi försöka ordna med en extra FEBE-kväll. Tveka inte att ringa.*

## **ÖPPET HUS Lördagen den 6 april 2002.**

Det finns kanske drabbade föräldrar som kan ha svårt att ta sig till oss på måndagskvällarna men som är i lika stort behov som vi andra, att få träffa någon som befinner sig i samma situation. För dessa och andra som är intresserade av vår verksamhet inbjuder vi till Öppet Hus i Kista kyrka kl. 12-16. Varmt välkommen!

## **MEDLEMSMÖTE**

Möte för medlemmar onsdagen den 17 april 2002 kl. 19.00 i Kista kyrka. Kaffe och smörgås serveras.

## **Ingen träff följande måndagar:**

Måndag 24 och 31 december 2001

Måndag 1 april och 20 maj 2002.

## **FEBE-DAG VÅRSAMMANKOMST**

Lördag 25 maj 2002

## **FEBE-DAG HÖSTSAMMANKOMST**

Lördag 12 oktober 2002. Bl.a. konsert av Järva Röster.

## **ÅRSMÖTE**

Onsdagen den 23 oktober 2002 kl. 19.00 avhåller FEBE årsmöte i Kista kyrka.

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

*Vår hemsida har fått en or-  
dentlig "ansiktslyftning" och vi  
har flera nyheter som känns  
bra att få förmedla.*



### **SYSKONKONTAKT**

Vi har under en lång tid diskuterat vad vi kan göra för syskon som förlorat sin bror eller syster men vi har inte lyckats komma fram till någon som vi har tyckt varit riktigt bra.

Förrän nu!

Nu har Linnéa Fagerström, syster till Emil som omkom i en bilolycka den 2 november 2000, 19 år gammal, tagit initiativ till en syskongrupp. Vi är alla mycket tacksamma. I första skedet finns nu tillgång till gästbok för syskon under huvudmeny "Syskonkontakt" men vi planerar också att ordna med syskonträffar i Kista kyrka.

### **AKTUELLT FÖR FEBE:S MEDLEMMAR**

På hemsidan finns också en meny med ovanstående rubrik och där kan du läsa om det allra senaste som sker inom FEBE. Tyvärr är det praktiskt omöjligt att posta medlemsinformation till våra medlemmar så snart något nytt sker inom FEBE, och vi uppmanar därför de som har möjlighet, att hålla koll på vår hemsida [www.febe.net](http://www.febe.net)



## **DIKTER, TANKAR OCH FUNDERINGAR**

Du är även välkommen med bidrag som du vill delge oss andra. Du kan skriva till FEBE, Box 1073, 164 25 Kista eller sända via E-mail: [febe@febe.net](mailto:febe@febe.net).

## **ARTIKLAR UR FEBE-BLADET**

Vi lägger även ut artiklar ut FEBE-bladet på vår hemsida, men om du skriver en artikel som du inte vill ha med på hemsidan, så ber vi dig meddela detta. I samband med detta så vill vi, för ordningens skull, göra dig uppmärksam på att FEBE-bladet även sprids till personer utanför föreningen.

Välkommen till vår hemsida [www.febe.net](http://www.febe.net)

## **Handgjorda lyktor i keramik**

Vi har för FEBE:s räkning låtit tillverka ett antal handgjorda lyktor i keramik försedda med FEBE-symbolen "Det gråtande ögat".  
Konstnär: Leif Lind från krukmakeriet på Fjäderholmarna.



Lyktan som fylls med lampolja är tillverkad i ljusbeige eller vit keramik och den är 11 cm hög och 9 cm i diameter. Den finns att köpa efter hänvändelse till Anita Bergman, tel. 08-38 91 89. Pris 200:- kr.

## Födelsedagar

Svante föddes den 23 maj 1980 - en underbar försommardag när äppelträden stod i blom i vår trädgård. Hans senaste fyra födelsedagar har vi "firat" utan att han fysiskt har varit med. Vi hissar flaggan i topp och vi beställer Svantes favorittårta (frukttårta). På Svantes 20-årsdag kom det hem 35 kompisar till oss - både tjejer och killar. De flesta från hockeyn, men även andra vänner. Alla ville visa att de inte glömt Svante utan att han finns med i deras tankar. Det har känns jättefint för Olle och mig att de vill komma hem till oss och hedra minnet av Svante.

Olle fyllde 50 år några år innan Svante dog och vi hade då en stor fest på en restaurang, med middag och dans. Svante och de andra barnen och barnbarnen var givetvis med och jag minns så glad och stolt Olle var över dem.

Jag tänkte redan då, att när det är dags för mig att fylla 50 år så vill jag nog samla ihop barn och barnbarn och bjuda alla på en solskensvecka på Gran Canaria.

Denna tanke tog mer och mer form och blev till ett beslut, att såhär skulle vi göra med min 50-årsdag. Och inget annat!

Så dör Svante den 14 augusti 1997. Allt blir svart!

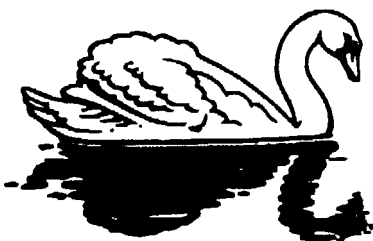
Tiden för min 50-årsdag närmade sig med stormsteg och jag började känna både ångest och förtvivlan. All planering och förväntan var som bortblåst. Det gällde inte längre.

Att åka utomlands var inte att tänka på. Det var ju inte samma förutsättningar längre. Svante kunden ju inte följa med!!! Jag kände ingen glädje och förväntan.

Jag förträngde att 50-årsdagen skulle komma. Saknaden efter Svante blev så fruktansvärt konkret. Jag kände att *jag ville inte fira!* Jag kunde inte tänka mig en fest där man ska hålla tal för mig, eller sjunga *Ja, må hon leva* och man skulle skratta och vara glad. Och presenter ville jag absolut inte ha. Var skulle jag befinna mig i mina känslor och tankar?

Jag bestämde mig för att säga ifrån allting. Istället blev det en skön heldag på Sturebadet med diverse behandlingar och sedan middag hemma med närmsta familjen.

**Anita Bergman**



## Hur jag hittade FEBE?

En dag i början av maj förra året arbetade jag hemifrån. Jag brukar göra det ibland för att få koncentrera mig i lugn och ro på lite större uppgifter. Strax efter kl 15 satte jag på radion och kom mitt in i ett program där Olle intervjuades. När jag förstod att Olle var representant för FEBE, en föräldraförening för de som har förlorat ett barn, lyssnade jag speciellt uppmärksamt. Det här var för bra för att vara sant. Tänk, jag som har saknat en sådan förening. Jag var visserligen med i en sorgegrupp i min hemförsamling, Västerhaninge, men där var vi bara tre som förlorat barn och det var sällan som vi var där samtidigt.

Efter programmets slut letade jag efter FEBE i telefonkatalogen och fann till min glädje ett telefonnummer. Jag ringde upp direkt och talade in ett meddelande på telefonsvararen. Dagen efter ringde Olle mig och vi hade ett långt och mycket givande samtal. Jag kände att nu har jag hittat det jag hade saknat.

Vi avtalade ett besök hemma hos mig och den 12 juni, en vacker sommarkväll, öppnade jag ytterdörren för Olle och Janne. Det blev ett varmt och givande samtal där vi bjöd på oss själva och de upplevelser och känslor vi så väl känner igen hos oss själva.

Jag deltar nu så ofta jag kan i FEBEs måndagskvällar.

Tyvärr blir det kanske inte oftare än en gång i månaden, men det beror mer på min arbetssituation och en lång resväg.

Det har nu snart gått två år sedan jag förlorade min yngste son, Lasse, och jag måste tyvärr säga att det är sällan någon som frågar hur jag mår med anledning av detta. Därför är det oerhört tryggt att veta att FEBE finns, närhelst jag känner för en kontakt.

**Solveig Hasselqvist-Ax**

*Do not stand at my grave and weep  
I am not there, I do not sleep.  
I am the thousand winds that blow  
I am the diamond glints on snow.  
I am the sunlight on ripened grain  
I am the gentle autumn rain.  
When you awaken in the mornings hush  
I am the swift uplifting rush  
of the quiet birds in circled flight  
I am the soft star that shines at night.  
Do not stand at my grave and cry  
I am not there, I did not die.*

*Insänt av Birgitta Nilsson, Sollentuna*

## **Minnen av Adilson**

Jag minns att vi satt i kafeterian på sjukhuset.  
Dit kom några av dina vänner som ville veta vad som var fel på dig.  
Jag minns hur du skojade och sa till dem att du hade cancer.  
Jag minns att jag blev så arg på dig för att du skojade med en så allvarlig sjukdom.

Jag minns hur tyst du blev, sa ingenting till mig.  
Vi gick tillbaka till avdelningen, i kafeterian, blev dina kompisar kvar och väntade på oss.

Jag minns att uppe på avdelningen, i väntrummet, där vi satt och väntade på doktorn, fanns många roliga serietidningar som du läste och skrattade så mycket när en ung manlig doktorn kom in till oss.

Jag minns att det blev tyst först och sedan sa han till dig:  
"Du har en tumör i blodet, en allvarlig sjukdom som måste behandlas.  
Du är ung och stark och det här kommer du att klara..."  
Jag minns inte mera av det han sa. Han pratade fort och länge.

Jag minns att jag tittade på dig och såg rädsla i dina ögon.  
Doktorn försvann och i rummet blev vi kvar ensamma.  
Jag minns att vi kramade varandra och grät, sedan sa du till mig att du ville vara ensam en tag.

Jag minns dina kompisars rädsla också när jag kom tillbaka till kafeterian och de såg på mig, att det inte var en bra nyhet.

Jag minns hur de grät förtvivlat och kramade varandra och sa om och om igen:  
"Nej, inte vår Adde, vår bästa vän, som är så snäll och stark, och ställer upp för alla."

Jag minns inte, vad jag sa till dem, inte heller vad jag tänkte eller funderade, när jag i bussen satt och var på väg hem för att berätta det ofattbara som hade hänt dig för resten av familjen.

Jag minns alla jobbiga behandlingar och biverkningar du gick genom.  
Alla gånger som du besvärades av illamående, och inte kunde äta eller behålla det lilla som du lyckades få i dig.  
Jag minns alla dessa mediciner som du fick stoppa i dig, alla dessa jobbiga undersökningar som du så gärna ville avstå från, som jag ibland fick lirka dig till.

Jag minns att du många gånger sa till mig:  
"Mamma, jag tänker inte dö av den här sjukdomen, jag vill leva."  
Jag minns att du avskydde sjukhus, och ville komma därifrån så fort du fick chans till det.

Jag minns att du sa en gång att det enda positiva med sjukhus var att det fanns så många snygga sjuksköterskor där och därför skulle du vilja jobba där i din framtid.

Jag minns den gången när du hade duschat och stod framför spegeln helt naken och skrek fåfängt: "Mamma, min berömda rumpa är borta! Vad ska tjejerna säga nu?"

Jag minns alla dessa kompisar som kom till sjukhuset varje dag, och även hem till oss när du mådde bra, alla gånger de fick åka till McDonald's för att köpa hamburgare till dig, alla gånger de satt och spelade dator med dig, eller tittade på fotboll med dig, eller tog dig med ut på stan eller annat.

Jag minns din kompis Johan som varje dag satt hos dig och ibland gjorde mig galen med alla hyss som ni två hittade på.

Jag minns den fruktansvärda dag, en söndagmorgon, då Johan dog, drunknad på sin arbetsplats. Jag visste inte hur jag skulle trösta dig.

Jag minns den gången som du och några kompisar var på väg till Johans grav och du blev trött.

När dina kompisar bar dig, sa du till dem:

"Världen är förändrad nu.

Förut var det negrer som bar vita, och nu är det tvärtom.

Nu är ni mina slavar."

Jag minns att trots allt du gick genom så hade du kvar din humor.



Du skojade hela tiden, det var få gånger jag såg dig ledsn.

Du fick personal på sjukhuset skratta.

Du fick dina kompisar att skratta.

Du lugnade mig med ditt skratt när jag blev orolig och ledsn.

Jag minns den dag när du kom in till sjukhuset med lunginflammation, efter många antibiotikabehandlingar utan några förbättringar.

Läkaren berättade för oss att det fanns inget mer de kunde göra för dig.

Vi tog hem dig dagen därpå och du fick vård av underbar personal i hemsjukvården.

Jag minns din sista kväll med oss.

Vi tittade på en film och du blev trött och ville sova.

Vid ettiden på natten gick jag och la mig.

Vid tretiden kom din pappa och väckte mig, du ville prata med mig.

Jag minns att jag kom ner direkt,  
du försökte säga någonting till mig, men inget ljud kom fram.

Jag minns hur jag såg tårarna rinna från dina ögon.

Jag minns att jag läste på dina läppar "MAMMA" och sedan somnade du in.

***Arminda Bränngård, Solna***

## Vad är bra för mig...?

Jag har, tillsammans med Barbro Byström, varit omkring på sjukhus och andra ställen några gånger, och berättat om hur det är att mista sitt barn. Åhörarna brukar bestå av sjuksköterskor, kuratorer och annan personal som utbildar sig i bl.a. krishantering och det brukar vara c:a 30 åhörare per tillfälle. Vi brukar inleda med att Barbro berättar "sin historia" varefter jag berättar "min". Detta tar ungefär en dryg timme i anspråk och herefter har vi en diskussion med åhörarna utifrån vad vi berättat och hur de upplever att det fungerar i deras verksamhet.

Vi får många frågor och de följande två timmarna tycks flyga iväg. Många blir ju starkt gripna av våra berättelser och många av de efterföljande frågorna visar på stort engagemang från åhörarna. Barbro och jag upplever det som både anmärkningsvärt och meningsfullt att så mycket av de erfarenheter som vi förmedlar, ofta uppfattas som fullkomliga nyheter! En av de vanligaste frågorna är: "Hur orkar ni stå här och berätta om detta; det måste ju göra fruktansvärt ont och riva upp en massa känslor hos er?"

Vi har pratat mycket om detta, Barbro och jag, och vårt svar på frågan är: "Vilka skall annars berätta?"

Alla föräldrar som är drabbade vet ju att man inte kan förstå hur det känns förrän man själv befinner sig *just där*.

Ingen annan kan delge någon annan hur det är. Vi kan bara med ord beskriva hur vi känner det, men det är knappast troligt att vi lyckas förmedla den fruktansvärda känslan som det är att förlora sitt barn! Våra åhörare kanske kan snudda vid känslan *just när vi berättar*, men efter en liten stund har troligen den känslan sjunkit undan. *Säkert reagerade jag själv på samma sätt innan Svantes död.*

Jag kan väl inte svara på om jag egentligen *mår bra* av att gå ut och berätta om hur vi förlorade Svante, men jag vet hur mycket det betydde för mig och Anita att få träffa andra människor i FEBE som verkligen förstod oss, så jag känner att jag kan inte bara ta emot detta utan att få dela med mig till andra av denna insikt.

Jag vet hur mycket man lider när man mist sitt barn och hur viktigt det är att få *möta någon just där jag befinner mig i denna svåra stund*. Att få känna att jag inte är ensam.

Jag vet hur det känns att få ett tafatt och otillräckligt omhändertagande vid meddelandet om dödsfallet och hur vi utlämnades till oss själva i vår djupaste förtvivlan.

För Barbro har det gått snart 14 år sedan hon förlorade både sin son och sin make och för mig har det nu gått 4 ½ år sedan Svante dog. Jag har genomgått en remarkabel förändring som människa. Inte trodde jag, något år efter Svantes bortgång, när mitt liv var ett totalt kaos, att jag idag skulle ha kraften och modet att stå inför en publik och berätta om den fruktansvärda tragedin. Naturligtvis är vi alla olika men jag kan idag inte tänka mig, med den insikten jag tillägnats, att dra mig tillbaka för enbart att

ägna mig åt *min egen rehabilitering*.

Det skulle ge mig oerhörda skuldkänslor och antagligen skulle jag må sämre.

Så jag tror att jag mår bättre av att få berätta...!

Idag kan jag, efter att ha berättat min historia, känna att idag var det några som lyssnade, och när jag sätter mig i bilen för att åka hem, kan jag säga... "Det här gjorde vi riktigt bra Svante!"

**Olle Bergman**

*Jag kan inte låta bli att fascineras av den kraft och den påverkan som våra döda barn fortfarande har över våra liv. Kanske påverkar de oss mer idag än när de levde. Tänk att de förmår oss föräldrar, att träffas i vår förening FEBE för att finnas till för varandra. Jag är tveksam till att de skulle haft den förmågan när de levde...*

*När kärleken mellan oss och våra barn är så stark att de förmår oss till detta... Är de verkligen döda då?*

*Kärleken är starkare än döden!*

*Olle Bergman*

## Varm sensommarnatt i februari månad.

Det är något konstigt med tiden, den finns och den finns inte. Micke dog för länge sen, han dör just nu, han är inte död. Eller är han

Det är något konstigt med årstiden. De säger att det är februari men förklara för mig då varför det varje fredagsnatt blir varm sensommar med doftande rosor, sammetsmjukt mörker och syrsors sång ?

Det blir varmt som den fredagsnatten Micke åkte till stan för att ha kul med sin kompis. Sista semesterdagen, ny lägenhet, bra flyt på livet, framtidsplaner Stor, stark, brunbränd, skrattande. Vackrast av alla.

Det blir mörkt som den fredagsnatten han svårt knivhuggen ringde hem frånsjukhuset och grät och var rädd och bad oss komma.

Rosornas doft kväljer och kväver, syrsornas sång blir till sirener och skrik.

Timmar av väntan, en ny dag gryr. Solen går upp över Södersjukhuset.

Mickes ögon ser det inte.

Det är något konstigt med lördagsmorgnar. Då finns ingen tid, då finns ingen årstid. Då finns det bara en bår

med en död son på.

Stor, stark, blek, allvarlig. Vackrast av alla...

Förklara för mig varför jag måste ta på kapp och handskar när jag går till sonens grav och det är varm sensommarnatt i februari månad.

**Marianne de Valladolid**

Saxat ur VSFB:s tidning Fjärilen

Sorgens svartglänsande fågel  
här byggt bo i våra hjärtan.  
Vi ska låta honom stanna där  
men ändå inte glömma  
att sorgens svarta fågel är en flyttfågel

En dag,  
säkert inte imorgon,  
kanske inte på länge än,  
men en dag upptäcker vi  
att sorgens fågel har lämnat sitt bo  
och flyttat ut i vår trädgård.  
Där kan vi skymta honom då och då  
och höra hans sorgsna läte allt längre bort  
ända tills vi inte hör honom längre.

Sorgens fågel  
här flyttat från vår trädgård,  
men han lämnade kvar något;  
Saknadens blå blomma.  
Den ska blomma i vår trädgård  
länge, länge.

Den ska blomma resten av våra liv.  
Den svarta fågeln lämnade också kvar  
minnenas brokiga fjärilar  
som kommer fladdrande  
varje gång som vi betraktar  
saknadens blå blomma  
som prunkar där i vår trädgård.

Gunnar Julenius vid Hasses här 980904

## Förlora en bror?

Förlora min lillebror. Det kunde jag inte tänka mig, allt jag gått igenom med honom. Vi två, tillsammans, har haft väldigt, väldigt roligt. Även om vi bråkade ibland är det så konstigt. Han bara försvinner så där. Hans finns ju fortfarande i våra och allas hjärtan. Min och vår familj, mamma, pappa, jag Sara och hunden Jack. Vi har gått igenom mycket som få har upplevt. Mycket som är svårt och ledsamt.

Det känns bra att få veta att det finns andra som också har gått igenom samma sak. Det känns bra, mycket bra.

Och att kunna skriva lite om sina känslor här, i detta blad är ett under....

Så gör det ni också.

**Sara Granholm, 10 år**  
**Syster till Robin**



**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)





