

Nr 2-2001

FEBE-BLADET

Föreningen FEBE - Nätverk för föräldrar som har mist barn



Föräldraföreningen FEBE

Box 1073, 164 25 KISTA
Tel. 0736-237 551
Hemsida: www.febe.net
E-mail: 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
Ulrika Nilsson
tel. 08-778 44 13

Föräldraföreningen FEBE är ett nätverk för föräldrar som förlorat 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!

Ordföranden har ordet...

Det har hunnit gå ett par månader sedan vi återupptog våra måndagsträffar efter sommaruppehållet.

Flera föräldrar har kontaktat oss via vår jourtelefon och de flesta av dessa har sökt sig till vår förening och kommit till måndagsträffarna.

Vi brukar var 15-20 personer, både mammor och pappor, som träffas i Kista kyrka och de flesta säger att de bara längtar till måndagarna.

Lördagen den 20 oktober 2001 hade vi besök av Dagfinn Winje från Norge, som berättade för oss om sorg och trauma utifrån sin vetenskapliga utredning. Det kändes som en enda stor bekräftelse på att FEBE:s verksamhet är oerhört viktig och det styrkte oss i vårt arbete. Mer om Dagfinns anförande finns att läsa på annat ställe i detta FEBE-blad.

En nyhet är att vi har infört s.k. Anhörigdagar, vilket innebär att dessa dagar (21/1, 15/4 och 16/9 2002) är våra måndagsträffar öppna även för anhöriga till våra medlemmar. Det kan ju vara så att några är intresserade av hur våra träffar går till och vad vi pratar om, och då är de hjärtligt välkomna vid dessa tre dagar.

Vi kan även glädjas åt att två nya stödgrupper har bildats

ute i landet - i Norrköping och i Örebro och vi önskar
dessa ett varmt Lycka Till!

Allhelgonahelgen har just passerat och vi har alla ägnat
tankar och omsorg åt våra nära och kära med allt vad
det innebär.

Vi vill påminna om vår sammankomst onsdagen den 13
februari 2002 och även våra FEBE-dagar den 25 maj och
den 12 oktober.

Och till sist... Var med och bidra till innehållet i FEBE-bla-
det. Skriv och berätta om det som du vill delge oss andra.
Det är viktigt att innehållet speglar allas våra tankar.

Tack för hjälpen!

Jan Leva
Ordförande



P.S.

Vi har gott om FEBE-broschyrer där vi berättar om fören-
ingen och dess verksamhet. Hjälptill att sprida dessa på
arbetsplatser, sjukhus, stadsdelsförvaltningar, begravn-
ingsbyråer och andra ställen där de kan behövas.
Kanske just din insats kan vara till stöd för någon för-
älder!

Sorgen... tung som en skivstång

Många föräldrar som är i början av sin sorg frågar sig ofta hur lång tid det tar innan "det blir" bättre – ifall det blir bättre.

Vad svarar man...?

Ingenting blir bättre!

Jag vill ju bara ha mitt barn tillbaka; det är det enda jag vill!

Jag har funderat mycket på hur jag skall beskriva det som jag upplever och hur min väg har varit under dessa 4 år och hur den ser ut där jag befinner mig just nu.

Vad jag hittills lärt mig är att jag inte kan förvänta att den situation som jag befinner mig i just nu, är något som varar för evigt. Tvärtom pågår en ständig förändring. Ibland två steg framåt och ibland ett steg bakåt; eller tvärtom! Inget är som man förväntar sig.

Även om följande liknelse haltar på några ställen, så är det i alla fall ett sätt att belysa hur det har varit för mig.

Om jag tänker mig en skivstång med 50 kilos vikter på så är den mycket tung när jag skall lyfta den för första gången. Ja, den första tiden blir jag bara tröttare och tröttare och skivstången känns allt tyngre. Men ju mer jag tränar desto bättre teknik uppnår jag och kanske blir jag också lite starkare och en dag så går det ganska bra att lyfta.

Förundrad över att det känns så annorlunda tittar jag på skivstångens vikter och ser då är där står det fortfarande 50 kilo...!

Skivstången är fortfarande lika tung, men jag har, på något sätt, lärt mig att hanterara denna tyngd.

Kanske är det likadant med sorgen för mig. Sorgen är fortfarande lika tung, men jag har tränat mig att hantera den på ett mer behärskat sätt.

Men naturligtvis finns det dagar när skivstången känns så där otroligt tung igen!

Olle Bergman

Stå inte vid min grav och gråt,
för jag finns inte där.
Jag är färgen i de fallande höstlöven,
jag är glittret i den nyfallna snön,
och den varsamma vinden om våren.

Jag är ljudet från de hemflyttande gässen,
jag är barnens glada skratt.
Du kan till och med höra min röst
mitt i storstadens buller.
När du blickar upp mot himlen
kan du se mitt ansikte och leende
i sommarmolnen

Så gråt inte, jag finns alltid hos dig,
jag är inte död.

Carl O Lundberg

BOKTIPS BOKTIPS BOKTIPS BOKTIPS

”Jag hörde en bra liten historia häromdagen”, säger Morrie.

Han blundar ett tag och jag väntar.

”Nå. Den handlar om en liten våg som gungar fram på oceanen och roar sig av hjärtans lust. Han njuter av vinden och den friska luften - tills han får se de andra vågorna framför sig som krossas mot stranden.

”Gud, så hemskt!” säger vågen. ”Titta vad som kommer att hända!”

Då kommer en annan våg. Han ser den första vågens bistra min och säger: ”Varför ser du så ledsen ut?”

Den första vågen säger: ”Fattar du inte! Vi kommer att krossas allihop! Det blir ingenting kvar av oss! Är det inte hemskt?”

Då säger den andra vågen: ”Nej, det är du som inte förstår: Du är ingen våg, du är en del av oceanen.”

Jag ler. Morrie blundar igen.

”En del av oceanen”, säger han, ”en del av oceanen”. Jag ser honom andas, in och ut, in och ut.

Tänkvärda ord ur boken

”Tisdagarna med Morrie” av Mitch Albom.

Mycket läsvärd.

Lena

Ett referat av vår föreläsningsdag lördagen den 20 oktober 2001

*Föreläsare:
Psykolog
Dagfinn
Winje,
från Bergen
i Norge.*



Vi var c:a 40 nyfikna personer som med spänd förväntan träffades i Kista kyrka kl 11.00 för att dricka kaffe, äta smörgåsar och samla oss inför föreläsningen. Ylva, Febes egen diakonissa, hälsade oss alla välkomna och berättade om strukturen för dagen. Vi fick också skriva upp oss på en lista med menyval till kvällens middag.

Kl 13.00 samlades vi i Kryptan, kyrkans föreläsningssal, och vår ordföranden Jan Leva hälsade vår gäst Dagfinn Winje välkommen. Dagfinn berättar att han är psykolog, forskare och för närvarande arbetar som forskare och lärare på Universitetet i Bergen. Han har arbetat med kris och sorg i många år och säger att 'ju mer jag lär, ju mer inser jag hur mycket vi saknar!'

Sorg definierar Dagfinn som **'Oåterkallerlig förlust'**
Trauma definierar han som **'Skada'** och graden av skadan beror på:

- Hur förlusten sker och vid vilken tid i livet,
- Den drabbar ens grundläggande identitet,
- Den kan liknas med en psykologisk jordbävning, där den drabbades grundvalar rasar.

Sorg har varit något som inte diskuterats. Man har sett det som en naturlig del av livet, något som man inte kan göra något åt. Har man sörjt längre än under det s k sorgeåret så har man betraktats som neurotisk eller knäpp; det har ansetts som fel att sörja längre. Att sorg och trauma hänger intimt ihop är något vi måste få större förståelse för – att det gör ont när en älskad anhörig/vän är borta ur vår yttre verklighet, men förvisso finns kvar som en oerhört smärtande saknad inuti oss.

Detta har nu börjat ändras och många inser att man inte kan stänga av känslorna bara för att det gått en viss tid (1 år). Omgivningen kan inte heller hjälpa den drabbade med själva sorgen, men kan däremot avsevärt underlätta genom att hjälpa till med allt annat runt omkring.

Vi har alla våra inre bilder på hur verkligheten ser ut. Vi har också en uppfattning om hur vårt liv ser ut och en slags självklar förväntan på att det alltid kommer att se likadant ut, fränsett att vi alla blir äldre. Dagfinn visar vad han menar med hjälp av en Rubriks kub, där alla färger ligger på rätt ställe på var sin sida. När man flyttar om färgerna blir kuben kaotisk – och vi inser det nästan omöjliga i att åter få kuben i ordning igen. När vi hamnat i kris är vår tillvaro lika kaotisk.

Kris karaktäriseras av bl a följande reaktioner:

- Overklighetskänsla
- Känslomässig förflamning
- Hjämlöshet och initiativlöshet
- Ändrad tidsupplevelse
- Kroppsliga reaktioner; man kanske svettas, fryser, skakar, behöver uppsöka toaletten oftare, aptitlöshet, mensrubbingar, m.m.

Är detta normala reaktioner? JA! Är det vanligt? JA! I högsta grad! Man kan ibland undra om man drömt alltihop; är det inte han som kommer nu? Och om man inte har människor omkring sig som hjälper en att förstå detta så kan man tro att man blivit tokig.

Hur länge denna period med krisreaktioner varar finns inga tumregler för, men ett är säkert – de kommer och går under en lång, lång tid. Som Dagfinn citerar en drabbad: "Varenda cell i hela min kropp måste ta in detta!"

Dagfinn har följt samtliga familjer som var med vid bussolyckan i Norge 1988 (alltså både familjer där någon dött och familjer där ingen dog men där man blev skadad, allvarligt eller lindrigt). Han kan efter drygt 10 år slå fast att nära 95% av föräldrarna led av medelsvåra till svåra posttraumatiska symptom (dvs led av psykiska sviter efter olyckan). Efter 5 år har siffran sjunkit till drygt 75% för att efter 10 år vara nere på 62% - dvs fortfarande efter 10 år kan nära 2/3-delar av föräldrarna uppleva medelsvåra till svåra symptom och endast drygt 1/3-del ansåg sig ha lätta eller ringa symptom.



Det var stort intresse på vår FEBE-dag den 20 oktober 2001. Vi var ett 40-tal medlemmar som lyssnade till Dagfinn Winjes föreläsning

Dagfinn påpekar att dessa familjer inte är vare sig särskilt neurotiska eller sköra, utan snarare kan beskrivas som ett tvärsnitt av normalbefolkningen, inkluderat att familjerna var av olika nationalitet.

Det samtliga beskriver är ett ökat behov av att kontrollera och styra den nya verkligheten och att detta behov endast till en del minskat på 10 år. Detta behov är också avsevärt större än hos normalbefolkningen. Depression, trötthet och nedstämdhet är bestående i princip utan lättnad under de första 5 åren men har klart minskat efter 10 år, och detsamma gäller för oro och ångest, medan däremot somatiska symptom och brist på intressen inte minskar lika mycket – inte ens efter 10 år. Värst är det dock med sömnsvårigheter och spänningar – de är störst initialt,

men är fortfarande mycket stora även efter 10 år.

På den direkta frågan "när började Du tycka att det började så att säga 'gå åt rätt håll'? svarade de flesta något mellan 3-7 år, men det var ett stort spann.

Man kan också se att det inte finns någon skillnad i reaktionerna mellan män och kvinnor. Inte heller är det någon signifikant skillnad mellan de sörjande föräldrarna och de föräldrar som inte miste något barn, och detta beror på att man tittat på själva **traumat** och inte specifikt på sorgen.

Dagfinn berättade att en av världens mest kända psykologer 1986 skrev att "barns sorgreaktioner är ytliga och kortvariga". Dagfinn frågade hur man gått tillväga för att komma fram till detta faktum. Det visade sig att all forskning utgick ifrån vad barnens föräldrar och lärare rapporterat, och ingen hade någonsin frågat *barnen!* Det gjorde däremot Dagfinn och kunde konstatera att barn i princip upplever samma symptom som föräldrarna under de första 1-3 åren, men efter 3 år har de kommit "tillbaka", fränsett trötthet. Han ställde frågorna till de syskon som var mellan 9-19 år och vars syskon dött. Under det 1:a året upplevde nära 100% av dem 'skräckvisioner' men efter 10 år gäller detta mindre än hälften.

För att ens liv skall upplevas som en logisk, fullständig berättelse behöver vi känna en trygghet och självklarhet i att det vi 'vet' är ett livssammanhang som vi kan lita oss till. När man är i kris kan man inte berätta om vad som hänt i någon logisk ordning, utan allt kommer som små lösryckta fragment, i ett enda virrvarr. Man **måste** träffa an-

dra, med liknande uppleveler, för att byta erfarenheter och få hjälp att sätta allt i sammanhang, så att det blir en 'fullständig' berättelse om mitt liv; en berättelse som hänger ihop och som kan kännas igen som "mitt liv".

För att på bästa sätt få hjälp med detta bör man få **konfronterande omsorg**, dvs omsorg som hjälper till att konfrontera den drabbade med den nya verkligheten. Det handlar om 5 centrala dimensioner:

- Att veta, förstå
 - Att få uttrycka känslor
 - Dela med andra
 - Handla
 - Tro/Mening
- Genom *Information, fakta*
 - Genom att utsättas för *påminnelser* (som både underlättar förståelsen och får apatin att släppa)
 - Genom *Gemenskap*
 - Genom *att göra saker* i takt med den nya verkligheten (hjälpa skadade, gå på visning, klä den döde, m.m.)
 - Genom *Ritualer, tros-handlingar*

Dagfinn visade många stapeldiagram över de olika frågor han ställt till familjerna och över 4 olika delfrågor han ställt för varje enskild huvudfråga. De 4 delfrågorna var:

- Den egna uppfattningen/behovet
- Hur man uppfattat att det tillgodosetts
- Omgivningens acceptans
- Omgivningens avvisande

Delfrågorna speglar alltså hur den drabbade själv känt behov eller haft uppfattning om en Huvudfråga, hur den

drabbade sedan uppfattar att man faktiskt fått hjälp att tillgodose behovet, hur många i ens omgivning som accepterat den drabbades behov/uppfattning och slutligen hur många i omgivningen som avisat frågan/behovet. Frågorna har ställts vid 4 olika tillfällen, nämligen 1 år efter olyckan, 3 år efter olyckan, 5 år efter olyckan och slutligen 10 år efter olyckan.

För enkelhetens skull refereras här endast huvudfrågorna, samt ett slutligt sammandrag av Dagfinns tolkningar.

- Önskan att veta vad som hänt

Det är en naturlig, normal psykologisk process att vilja veta vad som hänt, så det får sin rätta plats i livspuzzlet. Det får inte finnas några lösa trådar. Att inte ha information – att oroa sig och fantisera – är destruktivt!

- Behov att uttrycka känslorna
- Behov att få dela tankarna med någon

Det gör ont att uttrycka känslor med det är att föredra framför den tomhet som blir resultatet, om Du inte får fråga och uttrycka känslorna. Detsamma gäller tankarna.

- Hur viktigt det varit att få konfronteras med det som hänt

De orörda rummen är **inte** ett tecken på förnekelse eller avståndstagande, tvärtom! Det är ju där *närheten* finns; lukten, minnena, saknaden – den verkliga konfrontationen.



Det blev många och intressanta diskussioner kring kaffebordet denna FEBE-dag.

- Hur viktigt blev det att få en livsåskådning

Som ett sammandrag av stapeldiagrammen kan man säga att för behovet att få prata, fråga, uttrycka känslor, rådbråka trosfrågor etc, låg svarsfrekvensen mellan år 1 till år 5 på 98-75%, och var stationärt på c:a 76-80% även efter 10 år. Siffrorna för omgivningens tolerans skiftar men är högre initialt, för att sedan stanna på c:a 50% efter 5-10 år. Omgivningens avvisande attityd är låg initialt för att sedan stiga till dryga 60-65% efter 5-10 år, fränsett önskan att veta och behov av livsåskådning där man endast är avvisande i c:a 20%.

Under studiens gång har Dagfinn konstaterat att de som uttryckt känslor, pratat, eller de som inte gjort det, inte uppvisar någon skillnad i "tillfrisknandetakten". MEN – dä-

remot ser man en tydlig skillnad för den som **velat** få uttrycka sig, prata, dela, men inte fått tillåtelse, utan avisats – det är de som mår mycket dåligt; de mår sämst! Tyvärr drar sig dock många i omgivningen undan just då, när det är som viktigast, när man behöver det mest.

Här ställdes en fråga från en av oss:

“Men, det är ju så många som säger att det är fel att ‘älta’; som säger ‘va, är ni där och ältar fortfarande, det kan väl aldrig vara bra’! Hur är det egentligen!?”

Dagfinn svarade med en retorisk fråga: “Och vad sysslar de med i Veteranbilsklubben, eller i Frimärksamlarklubben? Jo, de ältar. De ältar kablar, prestanda, kopplingar, årsmodeller, etc, eller utgivningsår, tryckfel, taggar m.m. Men de människor som drabbats av jättetrauma, de skall inte få träffas och ‘älta’. Det tycker jag är skit-snack!”

I referaret talades tidigare om den fragmenterade livsberättelsen som finns när man är i kris. Nu kommer beskrivningen på en *komplett berättelse*, när allt “fallit på plats”:

- Man kan avgränsa händelsen i tid och rum. (Man kan ta fram positiva minnen från tiden ‘innan’)
- Man knyter händelser till års-minnen (‘det hände samma år som vi hade 4-årsmemoriam..’)
- Berättelsen blir individuell och autentisk (Berättelsen är i jag-form; jag ‘äger’ min egen berättelse)
- Berättelsen utlöser effekter och gör den förståelig

(Man får/skall bli berörd)

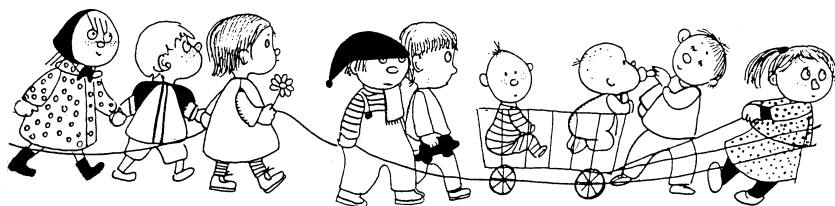
- Den inkluderar följderna av händelsen ('har lämnat oss i sorg och saknad')

Föreläsningens avrundning var ett förtydligande av hur en fragmenterad livsberättelse kan verka. Den har ingen förankring i själen utan styrs av fantasier, återkommande bekymmer, vågor av känslor. "Den är som ett fullproppat skåp" sa Dagfinn, "där allt rasar ut på en gång, när man försiktigt försöker glänta på dörren för att bara hämta fram en liten sak. Själens skåp behöver städas upp – inte kasta bort, men lägga var sak på sin plats, på sin egen speciella hylla. När detta jobb är gjort så är berättelsen komplett!"

Här var föreläsningen slut och Olle Bergman kramade om Dagfinn och överräckte vår tackgåva. Vi applåderade och många av oss kände nog att dessa 3 timmar gärna kunnat få vara 3 till! Vi har haft både fikapaus och bensträckare och norskan vållade inga bekymmer, så visst hade han kunnat få hålla på längre. Jag är viss om att många fick frågor att börja mogna fram, som vi kanske kan få möjlighet att ställa till Dagfinn framöver – per brev, eller om han får möjlighet att komma till oss igen någon gång.

Efter detta promenerade de flesta av oss tvärs över Kista torg till en närliggande restaurang och åt en god middag, som Febe bjöd på, och pratade vidare. Med andra ord – en mycket lyckad lördag! TACK, Dagfinn och Febe!!

Eva Lönn



Det behövs massor av information om hur det verkligen är att mista sitt barn.

Vi jobbar lite med föreläsningar, där vi från FEBE är ute och berättar för ex.vis sjukvårdspersonal, hur det verkligen är att mista sitt barn. Det är inte alltid en lätt uppgift, även om man är engagerad, för vi har ju alla våra "tunga" dagar och man vet aldrig när en sådan dag infaller. Vi får ofta frågan hur vi orkar berätta om våra livsöden, men vi brukar då ställa motfrågan "Vem skall annars berätta?"

Efter en föreläsning kan man känna sig alldeles tom i huvudet, men samtidigt väldigt nöjd med att man har lyckats föra ut budskapet, för det känns verkligen att nästan alla blir djupt berörda och förstår åtminstone att det är något oerhört som sker när man mister sitt barn.

Det känns extra inspirerande när det sedan kommer några rader, som här, ifrån Danderyds Fria Gymnasium.

- ***Fantastiskt bra***
- ***En andlig omruskning***
- ***Tårkanalerna rensade för flera år***
- ***Det här borde all personal få höra***

Ovanstående är ett axplock från de utvärderingar som jag fått efter Barbro och Olles föreläsning för mina kursdeltagare, som alla är undersköterskor och arbetar inom akut-sjukvården.

I deras kursplan står det bl.a. att de ska få en fördjupad kunskap om bemötande av patienter och anhöriga i kris.

Ett bra sätt att skaffa sig kunskap måste vara att få träffa drabbade anhöriga, som kan förmedla sina tankar och upplevelser.

Jag bad Barbro, som förlorat sin man och son, och Olle, som förlorat sin son, att komma och berätta om sina erfarenheter. När de beskriver sina krisreaktioner, sitt möte med sjukhuspersonalen är det många kursdeltagare som får en tankeställare.

Otroligt gripande, otroligt fängslande och otroligt lärorikt!
Vi vill ju alla mötas av empatisk, handlingskraftig och kun-
nig personal.

*Lillemor Sarin
Vårdlärare
Danderyds Fria Gymnasium*

Att förbereda sorgen

Det har under hösten förekommit artiklar i pressen där man menar att den som förlorar en anhörig efter en tids sjukdom kan förbereda sorgen, till skillnad mot den som förlorar en anhörig i hastig död, bara upplever chock och en känsla överklighet!

Man tar sig ju för pannan när man läser sådana artiklar och då det dessutom står att läsa att uttalandena är gjorda av traumaexperten försvarsöverpsykiater Per-Olof Michel så känns det ju inte precis lättare.

Men det är tyvärr denna typ av vanföreställningar som vi har att kämpa emot.

Förutom att det är oerhört kränkande för de föräldrar som mist sina barn efter sjukdom, så är det ju dessutom helt fel.

Efter att ha pratat med föräldrar som mist barn efter sjukdom, så har jag kommit till den uppfattningen, att den första reaktionen är *djup förtvivlan* över att mitt barn har drabbats av en allvarlig sjukdom, som eventuellt även är dödlig. Då initieras den sjukdomsprocess som föräldrar och anhöriga går igenom under kanske flera års tid. Man kanske svävar mellan hopp och förtvivlan, fast man egentligen aldrig tror annat än att det hela skall få ett lyckligt slut.

Om man som traumaexpert tror att detta är någon form av förberedande sorgearbete som i sig också skulle ut-

göra en lindring när döden inträffar så tycker jag att man skall byta yrke. Då har man ju inte förstått någonting!

När barnet dör så tillkommer ju *dessutom* sorgen av att ha mist sitt barn.

Jag menar, att om jag säger att du skall få en dagsedel av mig nästa torsdag, så tror inte jag att den dagsedeln gör mindre ont för att du har haft tid på dig att förbereda dig för den. Tvärtom har du haft tid på att mentalt få fantisera om hur ont det kommer att göra, hur känns det efteråt, ångest och förtvivlan.

Men om det nu skulle vara som så att det går att förbereda sorgen, innebär ju inte detta att man som förälder skulle uppleva det lättare när mitt barn dör. Tanken att "vad skönt att jag hann förbereda mig" skulle aldrig komma i mitt huvud och än mindre uppfattas som lindring.

Man kan ju ställa frågan, för vem den aktuella artikeln i tidningen Expressen är avsedd!

I samma artikel står följande att läsa i en s.k. faktaruta: "Efter ett år har det stora flertalet lagt sorgen till livserfarenheterna i övrigt. Man glömmer inte, men lär sig leva med förändrade livsbetingelser."

Vad vet traumaexperten om det?

Måste vi försvara vår sorg?

Olle Bergman

**Här följer två verser som jag hittade i en bok
"Stilla under molnet" skriven av Marie-
Louise Bohman.**

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.

Barbro



Utdrag ur HUNDTIDNINGEN nr 3/2001

Inlämnat av Monica Leva

En tre månader gammal pojke hade avlidit i plötslig spädbarnsdöd. Föräldrarna hade en hund, en newfoundlandstik. Den här hunden hade avgudat baby'n från den dagen han kom hem från BB. Hon vek inte från baby's sida och den stoltaste på barnvagnspromenaden var hunden. Hon sov nedanför baby-sängen. Det hann utvecklas mycket starka band mellan hunden och barnet.

Så inträffade tragedin. Föräldrarna ordnade själva allting med begravningen. När pojken föddes hade han fått en fin skrinna som han skulle åka i när han blev större och det fanns skaklar så att hunden kunde dra den. På begravningsdagen hade föräldrarna klätt skrinna med granris. Hunden spändes för skrinna vid kyrkogårdsgrinden och så kom föräldrarna med den lilla kistan i sin bil.

Kistan placerades i skrinna och hunden fick dra den in i kyrkan. Under ceremonin gick hunden runt kistan i kyrkan och luktade. Hon var väldigt orolig. Sedan spändes hon för igen och fick dra kistan ut till graven på kyrkogården. När kistan sänktes ner satt hunden helt lugnt bredvid och tittade på. Sedan lufsade hon långsamt bort en bit från graven och satte sig och väntade på sin husse och matte.



Jag kommer just från kyrkogården, det är allhelgonatid.....

Jag har tänt ljus på min sons grav och regnet hänger i luften. Det är sen oktober, mörkret sänker sig tidigt men ännu har inte kylan tagit över. Jag betraktar den lilla gravrutan och tankarna vandrar till sommaren som var.

Det var en fin sommar med mycket sol och jag var konvalescent efter en operation på våren. För att samla tankarna och få nya krafter blev det långa promenader ute vid vårt sommarhus på Värmdö. Favoritpromenaderna var utmed de branta och steniga stränderna där horisonten var långt borta och bara måsarna höll mig sällskap. Där hittade jag stenarna, alla dessa vackra, av havet rundslipade stenarna som låg överallt. Det blev många vändor i vattenbrynet för att hitta de rätta, just de som var lagom stora, tillräckligt runda och med den rätta, röda granitfärgen.

När hösten kom och vi var tillbaka i stan, lade jag de fina stenarna jag samlat runt min sons grav, och de har samma röda färg som hans gravsten. När jag står här och ser på stenarna, kommer somrarna på landet tillbaka och det är som en hälsning till pojken i graven, han som älskade landet och havet. När regnet väter stenarna blir de som allra vackrast och visar sina mönster och färger precis som när de låg i strandkanten på landet.

Jag återvänder till verkligheten och upptäcker att det börjat skymma. Långsamt lämnar jag kyrkogården och vänder mig om för att försäkra mig om att ljuset i lyktan inte har slocknat.

Marie Demander

Bardels begravningsbyrå sponsrar FEBE

Vi vill från FEBE:s sida här framföra vårt varma tack till Bardels Begravningsbyrå som under flera år stöttat vår verksamhet genom gåvor av gravljus, som vi inom föreningen kan ha till försäljning.
Ett Stort Tack!

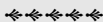


Dödens Port

Vi står där ensamma i osynligheten och väntar på ljuset.
Det som ska få oss levande. Att återuppträda i den här grymma världen. Utan blod ska vi leva. Utan luft ska vi andas. Bara våra själar finns kvar. Vid dödens port skall vi vänta, där finns ingen återvändo.

Ty alla kommer dit för det är början på slutet.

Det annorlunda, det ensamma, det oändliga.



Den här dikten har jag tillägnat min storebror Emil Fagerström som dog i en bilolycka i November 2000.

Det är honom jag tänker på när jag skriver och det är den här dikten jag är mest nöjd med.

Författare: Linnéa Fagerström, 16 år.

Skolavslutning 2001-06-08 i Sollentuna kyrka

Den första skolavslutningen utan dig!

Det började med att vi som vanligt skulle tåga till kyrkan från skolan, men det fick vi hoppa över då det kändes alldeles för jobbigt med alla dessa glada barn och föräldrar.

När vi kom till kyrkan så var vår första tanke förståss att vi skulle gå in och tända ett ljus för dig, i dörröppningen blev vi stoppade, vi talade om vårt ärende, och blev insläppta. Det var den första gången sedan begravningen vi skulle gå in i kyrkan igen. Då visade det sig att vi inte fick tända ett ljus pga. brandrisken, vilket jag i sig kan acceptera, men skulle man inte kunna ha flyttat på ljuskronan för att tillgodogöra för de som eventuellt ville det?
Kyrkan ska ju vara till för alla.

Vi fick tåga ut med oförättat ärende, vilket kändes väldigt jobbigt. Efter det att alla barn tågat in och satt sig så fick vi, föräldrar, syskon och släkt komma in och sätta oss, i mån av plats!

Rektorn höll det tal som vederbörligen hör till en skolavslutning. Inte i en enda mening nämnde hon Robin, inte en enda tanke kunde hon sända. Fy vad detta smärtade!

Hela tiden i kyrkan grät jag, det blev inte bättre då system Sara fick en utmärkelse för att ha varit en bra ordförande i elevrådet så här skrev rektorn: "för ditt strålande sätt att sköta ordförandeskapet i Gröndalsskolans elevråd. Så

duktigt gjort, Sara!" Vad stolta vi föräldrar blev!
Efter skolavslutningen gick vi till Blomsterhörnan för att köpa rosor till dig, och sen började vi gå mot din grav. Det som mötte oss var både oerhört jobbigt och fantastisk fint, vid din grav står barn, föräldrar och lärare, vissa som jag aldrig sett och många som var dina vänner, de hade också tänkt på dig i denna stora stund, det utbyttes kramar och små fina ord och tårar, förstås.

Det känns väldigt fint att se att du ej är bortglömd, det är ju så att det är det man är rädd för, att ingen kommer ihåg dig, vår älskade son.

***Mona Granholm
mamma till Robin***

Vårt liv är en vindfläkt,
en saga, en dröm.
En droppe som faller
i tidernas ström.
Det skimrar i regnbågens
färg en minut.
Brister och faller och
drömmen är slut.

Hur är sorgen efter ett perspektiv på tretton år?

Vår son Patrik omkom den 15/8 1988 i Bussolyckan i Norge.

Det är inte lätt att beskriva hur det känns efter så lång tid, ty förändringen går så långsamt utan klara gränser. Med förändringen menar jag att kunna leva med sorgen på ett så normalt liv som möjligt.

Det känns angeläget att påpeka att detta är min personliga upplevelse av sorgen, för det kan vara mycket olika hur man upplever sorg. Även min fru och jag kan uppfatta samma händelse på helt olika sätt.

En fråga som jag ofta funderar kring är om det någon gång kommer att bli bättre, eller om jag alltid kommer att känna mig på detta sätt. Förmodligen går det inte att svara på frågorna, för man vet inte vad som händer i framtiden.

När jag tänker på Patrik så kan jag ju bara se honom som 12-årig, men egentligen skulle han ju var 25 år idag. Jag brukar tänka att om jag mötte Patrik på gatan idag, så skulle jag antagligen inte känna igenom honom. Tänka sig att inte känna igen sin egen son!

Det är lätt att backa tiden 13 år och ramla tillbaka till den tiden. Jag skall ta ett exempel. Den 25/10 var inne i city och väntade på tunnelbanetåget vid T-Centralen, när tre

pojkar kom gående på perrongen. De var i 12-årsåldern och i samma ålder som Patrik var när han dog. Jag tittade på dem när de passerade förbi mig, och när jag såg på dem bakifrån så var det en av pojkarna som var otroligt lik Patrik. Inte i ansiktet, men just bakifrån. Det gick en stöt genom min kropp! Det finns en öm punkt eller en nerv. Jag blev totalt överraskad av att plötsligt befinna mig 13 år tillbaks i tiden.

Det sägs att tiden läker alla sår, men av ett sår blir det ett ärr, och det ärret får man leva med resten av sitt liv.

Om jag går på bio eller ser en film på TV där någon kommer med ett dödsbud så blir jag genast gripen av situationen. Jag är oerhört känslig inför sådana situationer och så tror jag att det alltid kommer att förbli.

Jan Leva



TRÄFFAR OCH AKTIVITETER MED FEBE 2001 - 2002

STYRELSEMÖTEN 2001/2002

Samtliga styrelsemöten börjar kl. 18.30

Onsdag 5 december 2001

Onsdag 9 januari 2002

Onsdag 6 februari 2002

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

Anhörigdag

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

21/1, 15/4 och 16/9 2002.

Ingen träff följande måndagar:

Måndag 24 och 31 december 2001

Måndag 1 april och 20 maj 2002.

SOMMARUPPEHÅLL

Sista måndagen före sommaruppehållet är den 17 juni 2002.

Träffarna återupptas måndagen den 19 augusti 2002.

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.

Vad av hjärtat är fullt talar munnen...

Onsdagen den 13 februari 2002 samlas vi kl. 19.00 i Kista kyrka där Stefan Säfsten berättar om sitt musikverk "Leva i världen" som Mirsada Pasic skrivit texter till.

Kaffe med tillbehör serveras.

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.

Drömmar

Det är olika med oss människor när vi sover. Några av oss drömmer ofta och mycket, medan andra knappt drömmer alls.

Jag tillhör den första kategorin som drömmer ofta, och under det första året efter Svantes bortgång drömde jag oerhört mycket om honom. Många som inte brukar drömmar, sade sig då avundas mig som fick drömma så ofta och träffa Svante i sömnen.

I mina drömmar så var ju Svante levande, och vi gjorde en mängd olika saker tillsammans, men väldigt ofta handlade det om ishockey. Den första tiden spelade han matcher men efter något halvår så kunde han inte spela p.g.a. skador och någonstans i drömmen så spelade själva bilolyckan också en roll. Jag upplevde i drömmen att han skulle vara skadad i bara ett år, efter den 14 augusti 1997, sedan skulle allt vara bra igen.

Så långt var väl allt OK i mitt drömmande.

Men sedan inför drömmens upplösning eller mitt uppvaknande så kom jag ju till insikt i att Svante inte kunde bli fri från skadad, "för han var ju kremerad" och strax efteråt så "tog jag in" hela den fruktansvärda verkligheten i mitt medvetande. Jag vaknade till helvetet! Jag måste natt efter natt återregistrera att Svante faktiskt var död! Jag menar bara att det kanske även finns en baksida i allt drömmande...

Naturligtvis har jag ställt mig frågan: "Skulle jag hellre vara utan drömmarna"?

Svaret är enkelt: NEJ!

Det känns oerhört fint att få vara tillsammans med Svante i drömmen även om uppvaknandet är fruktansvärt, men jag är beredd att betala det priset.

Och förresten, oavsett vad jag tycker! Hur skulle jag kunna ändra på mitt drömmande?

Inget är som man tror att det skall vara!

Olle Bergman



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.

Jag hade varit hos min terapeut och åkte därifrån till Robin

Där var jag och rensade lite och stod och tänkte, ja, ni vet säkert, med tårarna rinnande ner över kinderna. Då kom en dam fram till mig, en för mig helt främmande människa och sa: jag ser att du gråter, och kramade om mig, "jag har följt den här graven på håll", jag tror att hon menade att hon haft koll, precis som jag, att helt plötsligt är där en ny grav och man funderar lite kring den och ser blommor, minnessaker och till slut en sten, vilken bekräftar vem det är och hur ung eller gammal.

Nu ska jag gå vidare till minneslunden, sa hon. Jag ropade tack, efter henne. Jag stod kvar ännu en stund, och då hör jag bakom mig, "jag kommer tillbaka" och sen stod damen där bredvid mig och vi pratade om hennes make som gick bort den 17 november förra året. Hon berättade igen att hon följt graven på håll och brukar alltid se någon hos Robin, jag berättade att vi var där varje dag. Hon blev alldeles förstummad, jaha varje dag, sa hon liksom funderande.

För att försöka "bjuda" lite på mig själv så sa jag att sorg och saknad efter en make är förstås också väldigt stor. Ja, sa hon, men barn är barn och det går säkert inte att jämföra. Jag tackade henne för hennes medmänsklighet att just bara komma fram och lägga en arm om mig när hon såg att jag var ledsen, hon sa: det är väl det minsta man kan göra.

Vi kom förstås in på vänner, bekanta och anhöriga. Och ett konstaterande att en arm, en klapp eller att någon bara tar i en är så väldigt skönt, det behövs inte så mycket för att man ska må "bättre". Hon tyckte det var ont om det varan nu, hon hade två vuxna barn, som klarar sig själva, visst sa hon, vi kramas när de kommer, men de har ju sitt, så det blir inte så ofta.

Det finns ingen generell regel för hur man ska bete sig när någon har sorg, men troligtvis är detta typiskt svenskt att tänka: jag vet inte hur jag ska göra. Istället för att vara sig själv, räkna ut en hand, ge en klapp, det behövs inga ord, det är närheten som räknas eller medmänsklighet.

Jag vet inte om jag skulle "vågat" göra samma sak som damen gjorde mot mig. Men nu har jag varit med om det och om jag ska tänka på hur det var och hur jag upplevde det, så var det fantastiskt, så förmodligen, nästa gång jag ser någon som står och funderar och ser förtvivlad ut, så gör jag säkert samma sak, för jag upplevde detta som enbart positivt!

Det finns hopp om befolkningen!

Kramar
Mona



BOKTIPS

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, Alfabeta
”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
”Hälsans 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

Böcker med anknytning till FEBE

Pappa! Svante är död!

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

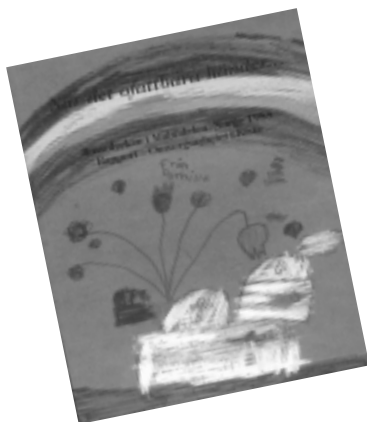
Olle Bergman



När det ofattbara händer...

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

Ylva Edholm Johansson,
Thomas Wohlin &
Yvonne Nobert



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.

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 febe@febe.net, men naturligtvis kan du nå oss med vanlig post under adress
FEBE, Box 1073, 164 25 Kista
eller via vår jourtelefon 0736-237 551.

Vi vill från FEBE rikta ett stort tack till Magnus Bergman som varit oss till stor hjälp med arbetet kring vår hemsida.

**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 ⁴⁰ febe@febe.net