


Når noen er DØD



UAU

Aldring hos mennesker
med utviklingshemning



Dette heftet er skrevet for å hjelpe
deg som nettopp har mistet
én av dine nærmeste, eller en annen du er glad i.

Her kan du lime inn foto av den som er død,
eller du kan lage din egen tegning.
Under kan du skrive navnet.

HVORFOR

Døden er en naturlig slutt på livet.

Noen dør når de er unge,
noen dør når de er gamle.

Noen dør raskt, kanskje etter et uhell.

Andre dør av sykdom.

Noen dør når de blir veldig gamle.

I disse feltene kan du skrive du navnet til den som er død.

HVA SKJER

Den som er død kan ikke høre
eller se noe lenger.
Kroppen kan ikke bevege seg mer.

En som er død ser annerledes ut.
Huden kjennes kald.

Hvis du vil, kan du få se den døde før begravelsen.
Du bør få med deg en venn eller slektning.

Du kan snakke med i tankene dine,
men en som er død kan verken se deg eller svare deg.

Den som er død ligger i en kiste.



BEGRAVELSE

En begravelse kan være i en kirke eller i et krematorium. Hvis du aldri har vært i en kirke, i et krematorium eller på en kirkegård, kan du gå en tur dit før begravelsen.

I en begravelse kommer familie og venner sammen for å si adjø til den som er død.

Du kan gå i begravelsen om du ønsker det.

Du kan snakke med presten om og om begravelsen.



Kisten blir kjørt i egen bil.
til kirken eller krematoriet.

Mange bruker sorte
eller mørke klær
når de går i begravelser.

De fleste er stille. De er lei seg.
Noen gråter. Det er bra.

Noen ganger blir kisten
gravd ned i bakken på kirkegården.
Der er det mange gravsteiner.
På steinen står det hvem som er begravet.
Mange pynter graven med blomster.

Noen vil kremeres, som betyr å bli brent.
Det skjer i krematoriet.
Kisten med den døde blir til aske.

Asken blir tatt over i en urne.
Urnen begravnes, eller asken kan bli spredd
på et sted som den døde ønsket.

Etter begravelsen er det vanlig
at familie og venner møtes
for å minnes den som er død.



Hvordan har **DU** det?

Det er viktig å snakke om den som er død.

Når du snakker om

blir det lettere å huske alt dere gjorde sammen.

Du kan være trist og lei deg.

Du kan ha lyst til å gråte. Det er helt naturlig.

Det kan ta litt tid å vende seg til at
aldri kommer tilbake.





Du kan komme til å oppføre deg annerledes.
Kanskje sover du dårlig om natten.

Du kan bli sint fordi du har mistet en du er glad i.

Du kan være sint på den som ble borte fra deg.

Det er normalt å føle det slik, prøv å snakke om det.

Det er ingen som er skyld i at noen dør.

Du kommer ikke alltid til å være så lei deg.

Det kommer en tid hvor du tenker på
og bare husker alle de gode stundene dere hadde sammen.

FRAMTIDA

Du kan ha bilder av den som er død.

Du kan ha ting som er igjen etter den døde.

Kan hende vil du være mer sammen med familie og venner enn vanlig.

Første gang du gjør noe uten den som er død vil du kanskje være lei deg.

Fødselsdager og jul uten blir nok uvant.

Du må snakke med familie og venner om hvordan du føler det. Mye er forandret. Det kan være godt å snakke om det.



Utgitt av:

© Forlaget Aldring og helse
Norsk utgave november 2006.

Oversettelse: Sissel Hofgaard Swensen

Opplag: 3000 eks

Idé og utvikling v/UAU: Britt-Evy Westergård

Design/trykk: BK Gruppen, Sandefjord

Takk til: Fotograf Jørn Grønlund, foto side 6, 7, 8 og 10,
og Trostrud-Freno AS for lån av kistebilder side 3.



UAU

Aldring hos mennesker med utviklingshemning

Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse
Postboks 2136, 3103 Tønsberg
Tlf.: 33 34 19 50, Fax: 33 33 21 53

E-post: post@aldringoghelse.no

En stor takk til den skotske foreningen for Downs
syndrom som er utgivere av originalbrosjyren:

SCOTTISH

Down's Syndrome

ASSOCIATION

helping people realise their potential

Down's Syndrome Scotland
158/160 Balgreen Road
Edinburgh
EH11 3AU

Telephone: 0131 313 4225
Fax: 0131 313 4285
Email: info@dsscotland.org.uk
www.dsscotland.org.uk

Les også de andre heftene som er utgitt i denne serien.



Disse kan du finne på internettsidene til UAU
eller bestille hos
Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse.



www.uau.no



UAU

Aldring hos mennesker
med utviklingshemning