

Gravferdsveiledning

– for foreldre som har mistet et lite barn



*Denne brosjyren er ment som
en veiledning til foreldre som har mistet
et lite barn og til de profesjonelle som
er rundt foreldrene den første tiden.*



Dette heftet er utgitt av Landsforeningen til støtte ved krybbedød
med midler fra Stiftelsen Helse og Rehabilitering.

Innhold

Når et lite barn dør	5	Gravstedstyper	16
		Gravminne (gravstein)	17
Å ta farvel	6	Avskjedsbrev	17
Navn og navngivning	7	Kiste	18
Håndfaste minner	8	Nedlegging i kiste	18
Obduksjon	9	Syning?	18
		Kistepynting	19
Hvordan forberede en avskjedsseremoni		Transport av kisten	19
og gravferd?	10	Betaling	19
Kistegrav eller urnegrav?	10	Tilskudd til gravferd (gravferdsstønad)	20
Kirkelig eller annen avskjedsseremoni?	11		
Andre kulturer/trossamfunn	11	Gravferds - eller avskjedsseremonien	20
Bruk av begravelserbyrå?	12		
Andre gode hjelpere	13	Tiden etterpå	23
		Omgivelsenes reaksjoner	24
Det praktiske:	14	Barselpermisjon/sykepenger	25
Dødsattest	14	Psykologhjelp	26
Dødsmelding	14	Andre å snakke med/søke støtte hos	27
Hvor og når skal gravferdsseremonien			
holdes?	14	Oppsummering	28
Dødsannonse	15	Telefonliste	30
Gravsted	15	Foreninger med tilbud om støtte til etterlatte	30
		Litteratur	31



Gravferdsveiledningen er utarbeidet av Landsforeningen til støtte ved krybbedød i samarbeid med fagpersoner og foreldre som har opplevd å miste et lite barn. Ressursgruppen har bestått av prosjektkoordinator Line Schrader og fagsjef Trine Giving Kalstad fra Landsforeningen til støtte ved krybbedød, foreldrerepresentanter Hilde Salvesen og Trude Berntzen, sykehusprestene Ida Faye og Hildegunn Aarø Teigen fra prestetjenesten ved Ullevål universitetssykehus og gravferdskonsulent Eli Marie Riefling Ree fra Jølstad begravelsesbyrå - Sandvika.

Utgangspunktet for teksten har vært det danske heftet "Begravelsesvejledning – til forældre, der har mistet et spædbarn" som ble utgitt av Landsforeningen til støtte ved Spædbarnsdød i 2000.



Når et lite barn dør



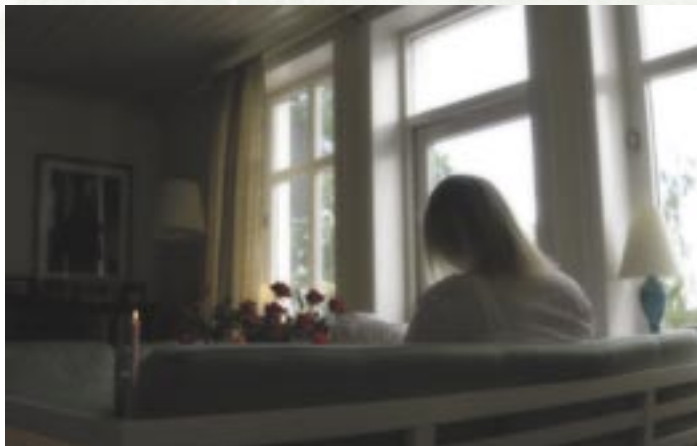
Når man mister barnet sitt, er sjokket og sorgen så voldsom at man ofte har mest lyst til å forsøke å flykte. Flykte fra smerten og sannheten. Prøve å beskytte seg selv fra virkeligheten. Mange er kanskje redde for å holde barnet, se på det og stelle det. De er redde for at det da blir vanskeligere å ta farvel. Det kan hjelpe å vite at smerten ikke blir annerledes eller større ved at man holder sitt døde barn og bruker tid sammen med det. Dersom barnet er dødt før det blir født, er dette den muligheten man har til å bli kjent med barnets trekk, få lov til å holde det og kjenne på det.

Det er helt naturlig å forsøke å beskytte seg selv. Men det er viktig at de beslutningene man tar rundt avskjeden med barnet sitt er helt ens egne. Å ta avskjed med barnet sitt er en vanskelig og langvarig prosess. Det er viktig å samle minner om barnet og få sagt farvel i et tempo der man selv kan følge med følelsesmessig.

Denne veiledningen er ment som en hjelp til å ta de beslutningene som er riktige for dere. Her kan dere lese hva dere har rett og plikt til, hvordan en gravferd kan foregå, og hvilke muligheter dere har til å sette personlig preg på gravferden.

"Først ville jeg ikke se han, jeg tror ikke jeg turte. Jeg ble overtalt likevel, og det er jeg glad for"

Å ta farvel



Gi dere god tid til å ta farvel med barnet deres. Det kan kreve stort mot, men husk at det fortsatt er dere som er foreldre til barnet selv om det er dødt. Det er fortsatt dere som har ansvaret for barnet deres og som bestemmer hvordan dere vil tilbringe disse siste dagene sammen med det.

Dere kan holde barnet, kysse det og klemme det. Dere kan stille barnet selv, kle på det med egne klær, gjerne snakke med det og synge for det. Mange foreldre forteller at de var redde for å ta på barnet og derfor lot være, men at de senere har angret. Dere må imidlertid kjenne etter hva dere selv ønsker.

En viktig del av det å ta farvel er å samle minner. Det kan være å ta bilder, hånd- og fotavtrykk, beholde en hårlokk eller andre ting.

Det kjennes oftest godt å gjøre så mye dere selv klarer av forberedelser og stell av barnet deres fram til gravferden. Sørg for at dere ikke er alene, men har noen med erfaring som støtte rundt dere. Få personalet på sykehuset eller presten til å hjelpe dere med det dere ikke klarer selv. Som regel vil det holde at de er hos dere mens dere steller barnet, alternativt kan en sykepleier stille barnet mens dere er tilstede. Mange foreldre som først trodde de ikke ville makte å stille sitt døde barn, har i ettertid vært glade for at de ble overtalt til å gjøre det.

"Jeg var så redd for å ta henne i armene mine – tenk hvis jeg mistet henne, eller hun var iskald"

Hvis dere har andre barn, er det viktig at de også får mulighet til å ta farvel med søsteren eller broren sin. Ellers kan det bli ekstra vanskelig for dem å forstå det som har skjedd, gjennomleve sin egen sorg og forholde seg til foreldrenes sorg. Det verste for et barn er å være utestengt. La dem derfor få være med på så mye som mulig av det dere går igjennom (les mer om barns deltakelse i ritualer rundt dødsfall i brosjyren "Små barns sorg"). Det samme gjelder besteforeldre, den nærmeste familie og venner.

Det er mulig å ta med det døde barnet hjem. Dere kan ha barnet hjemme helt til gravferden (men det må være på et kjølig rom), en enkelt dag eller kanskje bare noen timer. Omsorgen for barnet deres tar ikke slutt selv om barnet er dødt. Hjemme har dere mulighet til å ta avskjed med barnet i deres eget tempo og på deres egen måte. (Dødsstivheten forsvinner. Den inntreffer vanligvis to til fem timer etter dødsfallet og vil avta gradvis og forsvinne helt etter ett til tre døgn. Hos små barn kan dødsstivheten inntreffe noe tidligere og vare kortere).

Dersom dere vil la barnet være på sykehuset, kan dere besøke det der. Dere må da avtale tid med personalet – sykehusprest eller sykepleier – som vil legge til rette for at dere kan få se og være sammen med barnet i dagene fram til gravferden.

Navn og navngivning

Selv om barnet var dødt ved fødselen eller døde like etterpå, er det viktig at det får et navn. Det er lettere å forholde seg til et barn som har et navn. Det er med på å gi barnet egen identitet. Mange foreldre har tenkt på et navn til barnet under graviditeten. Noen tenker at de vil gjemme dette navnet til et annet barn, men foreldre forteller senere at det føltes umulig å bruke det til et nytt barn. Bruk derfor gjerne det navnet dere har tenkt på.

Dersom dere ønsker kirkelig gravferd, blir barnets navn ført inn i kirkeboken.

Det er bare barn som lever som kan bli døpt. Men det kan holdes en seremoni i forbindelse med navngivning av det døde barnet. Hvis dere ønsker det, kan sykehuspresten delta i seremonien og velsigne barnet. Noen foreldre opplever det godt og trygt.

"Jeg trodde ikke dåpen var annet enn en tradisjon for meg. Men da Sander døde, var det så viktig for meg. Jeg opplevde det veldig riktig og godt å få han velsignet av sykehuspresten"

*Alle brosjyrer som er nevnt i teksten fås ved henvendelse til Landsforeningen til støtte ved krybbedød



Håndfaste minner – foto, hånd og fotavtrykk

På mange sykehus er det rutine å ta hånd- og fotavtrykk samt et bilde av barnet. Dere kan ellers be om at dette blir gjort. Ta gjerne mange bilder av barnet med eget kamera. Ta også bilder av dere selv sammen med barnet. Dere kan ta bilder av barnet både med og uten klær. Det er bedre å ha for mange enn for få bilder, dere kan aldri få gjort det igjen.

Hvis dere ikke orker å ta bildene selv, kan dere få noen andre til å ta dem for dere (evt. et familie-medlem, en sykepleier, sykehuspresten eller gravferdskonsulenten). Da kan filmen fremkalles, bildene oppbevares og dere kan se dem senere hvis

dere ønsker det. Dere kan gjerne ta noen sorthvitt bilder av barnet også, da blir ikke eventuelle misfargninger så framtrædende.

Noen avdelinger lager en minnebok/dagbok for barnet der personalet skriver ned det som skjer med barnet og setter inn bilder av det. Alle som kommer på besøk, kan skrive seg inn i minneboken, og foreldrene kan skrive ned sine tanker og lengsel i den om de vil. De kan også lage sin egen bok. På gravferdsdagen kan en minnebok legges fram slik at alle som er tilstede, kan skrive inn navnet sitt. Det er lett å glemme hva som skjer og hvem som er tilstede disse dagene. Derfor kan det være godt å ha en minnebok å slå opp i siden.

Obduksjon

Mange vet ikke hva en obduksjon innebærer og tar derfor avstand fra en slik undersøkelse. Obduksjonen er viktig for å fastslå hva som kan ha forårsaket dødsfallet. Den kan også utelukke årsaker og spekulasjoner samt gi kunnskap om barnet led av en sykdom. Det er vanlig at legen tar en prat med foreldrene om dette, forklarer hva som skal skje og hvorfor man ønsker å obdusere barnet. Legen kan også gi nærmere opplysninger om håndtering av organer i forbindelse med obduksjonen dersom dere ønsker å vite dette.

Også etter obduksjonen får dere mulighet til å se barnet og stille det. Det blir lagt stor vekt på å utføre undersøkelsen skånsomt slik at barnet skal se penest mulig ut etter obduksjonen.

På de fleste sykehus vil dere automatisk bli innkalt til en samtale med en lege etter obduksjonen, men det tar tid før resultatene er ferdig (ca tre måneder). Da kan dere få kjennskap til obduksjonsfunn og eventuell dødsårsak.

Man har vanligvis (ved såkalte sykehusobduksjoner) anledning til å reservere seg mot obduksjon.

Men ved plutselig og uventet dødsfall begjærer politiet denne undersøkelsen, som da kalles rettsmedisinsk undersøkelse. I slike tilfeller heter det i loven at pårørende skal informeres og gis anledning til å uttale seg, men det er politiet som tar den endelige avgjørelsen. Da har man vanligvis ikke mulighet til å reservere seg mot obduksjon. Ved rettsmedisinske undersøkelser blir resultatet sendt til politiet, som så avgjør hvem som ellers kan få vite resultatene av obduksjonen. I praksis kan man som oftest få vite obduksjonsresultatene ved å henvende seg til den legen som obduserte, eller ved å henvende seg til den pasientansvarlige legen ved sykehusavdelingen hvor barnet var innskrevet. I de fleste tilfeller vil imidlertid legen tilby samtale når obduksjonsresultatene er ferdige.

Hvordan forberede en avskjedsseremoni og gravferd?



Når dere skal bestemme dere for hvordan dere vil ta endelig avskjed med barnet deres, er det viktig at dere lytter til dere selv og hverandre. Dere skal også vite at dere er midt i en prosess hvor det er vanlig å skifte mening mange ganger underveis.

Et menneske som er dødt skal normalt begraves eller kremeres senest åtte dager etter dødsfallet. Dersom barnet kremeres, skal urnen gravlegges senest seks måneder etter dødsfallet. Fristene kan utsettes etter søknad til kirkelig fellesråd. Dere har altså tid til å føle etter hva som er riktig for dere. Det første døgnet er det naturlig at alle følelser og tanker er hos det døde barnet, og dette er ikke tiden for å ta praktiske avgjørelser.

Kistegrav eller urnegrav?

Noe av det første dere må ta stilling til, er om dere ønsker å sette barnets kiste direkte i jorden eller om dere ønsker kremasjon og urnegrav. Hvis dere ønsker kistegrav, blir barnets kiste senket ned i jorden på kirkegården/gravlunden. Ved kremasjon blir barnets kiste brent i et krematorium. Asken samles i en urne som en tid etter avskjedsstunden (gravferds-seremonien) settes ned i jorden på kirkegården. Urnen oppbevares av krematoriet eller kirkegårds-myndigheten i den kommunen hvor gravleggingen skal finne sted, fram til urnenedsettelsen. Dere kan få tillatelse til å spre asken dersom dere ønsker det. Dere må da søke fylkesmannen i det fylket dere

ønsker at asken skal spres. Aske-spredning er ikke en del av det kirkelige ritualer.

Det finnes ingen begrensning på hvor gammelt et dødfødt barn må være for å kunne gravlegges. Dere kan gravlegge barnet deres selv om det har dødd svært tidlig i svangerskapet dersom dere ønsker det.

Dersom dere ikke ønsker å ordne med gravferden selv, vil sykehuset i samarbeid med kirkegårdsmyndighetene sørge for at det dødfødte barnet blir gravlagt i anonym, umerket grav i minnelund, eller eventuelt i egen minnelund for barn der dette finnes. Ved enkelte sykehus har de et fullmakts-skjema som dere skriver under på, og som dokumenterer hva dere har valgt i forhold til grav. Spør personalet om hva som er praksis på sykehuset der barnet deres er.

Kirkelig eller annen avskjedsseremoni?

Ønsker dere ikke en kirkelig/religiøs gravferds-seremoni, kan dere selv arrangere en avskjedsseremoni fra et kapell, ved graven eller hjemme hos dere selv. Dere kan da stå for tale og minnestund selv, gjerne med hjelp fra slektninger eller nære venner. Dere kan også få bistand fra en gravferdstaler fra

Human-Etisk Forbund. I det følgende skilles det bare mellom kirkelig og annen avskjedsseremoni på de steder der det er avgjørende praktiske forskjeller.

Andre kulturer/trossamfunn:

Denne veiledningen tar utgangspunkt i norsk kultur og praksis, og når kirkelig gravferd omtales er det Den norske kirkes (statskirkens) praksis og regelverk det vises til. Likevel er informasjonen også aktuell dersom man tilhører et annet trossamfunn. Enkelte valg kan være begrenset innenfor andre religioner, eller man kan ha helt andre valgmuligheter enn det som nevnes her.



Bruk av begravelsesbyrå?

Mange tror at man må kontakte et begravelsesbyrå, men det er opp til dere om dere selv vil klare de praktiske forberedelsene til barnets gravferd. Dersom dere ønsker hjelp fra et begravelsesbyrå, er det ikke slik at de må brukes til alt fra A til Å. Dere kan selv bestemme akkurat hvor mye eller lite dere vil at begravelsesbyrået skal bidra med. Mange foreldre forteller at de ved selv å ha utført praktiske forberedelser til gravferden følte at de gjorde noe for barnet samtidig som de hadde noe viktig å foreta seg.



Begravelsesbyråene er gode hjelpere i alt det praktiske som må ordnes. De vet hva som må gjøres og kan ta seg av kontakten med offentlige myndigheter, sørge for at de nødvendige papirer blir sendt dit de skal, ta seg av søknad om gravferdsstønad fra trygdekontoret osv. Det kan være en avlastning for dere å slippe dette. Begravelsesbyråene skal også vite hvilke muligheter dere har, og kan veilede dere i valgene dere skal ta i forbindelse med gravferden. De kan hjelpe dere med å komme i kontakt med prest/gravferdstaler og andre som skal medvirke i gravferden. Mange begravelsesbyråer har også kunnskap om og kan bistå i ulike trossamfunns gravferdsritualer og seremonier.

"Da Line døde sto det klart for oss at ingen andre enn oss selv og familien kunne utføre arbeidet med å forberede begravelsen hennes. Vår omsorg for henne var like viktig selv om hun nå var død."

Andre gode hjelpere

Ta kontakt med prest/pastor/forstander (ved kirkelig gravferd) eller andre hjelpere så tidlig som mulig. Det kan gi dere et enda bedre utbytte av et eventuelt samarbeid med gravferdskonsulenten og være en hjelp i sorgen. Denne kontakten er også viktig for å få snakket om tid og sted for avskjeds-seremonien med den som skal være sammen med dere den dagen (se også avsnittet "Hvor og når skal gravferdsseremonien holdes?" nedenfor).

De fleste sykehusprester har god erfaring i å hjelpe til med avskjedsstunder for dødfødte og små barn, og mange menighetsprester har også det. De aller fleste prester søker å la foreldrene få være aktivt med på å bestemme utformingen av seremonien. Noen krav må oppfylles for at det skal være en kirkelig seremoni, men det utvises vanligvis stor fleksibilitet på dette området. Så tenk ikke på hvordan dere har opplevd en "vanlig" voksen-begravelse når dere tar kontakt med prest for å få hjelp til avskjeden med barnet deres. Prester kan for

øvrig være gode samtalepartnere for dere i denne vanskelige tiden; han/hun har ofte stor kjennskap til og erfaring med å "gå et stykke vei" sammen med mennesker i sorg.

Ønsker dere hjelp fra andre tros-/livssynssamfunn, så gjelder det samme. Ta kontakt så tidlig som mulig.

Spør gjerne presten/gravferdstaleren om det er mulig å få gravferdstalen etterpå. Mange foreldre har senere vært glade for å ha talen bevart fordi det kan være vanskelig å oppfatte så mye på gravferdsdagen.

Det praktiske:

Nedenfor finner dere en gjennomgang av de praktiske og formelle ting som skal ordnes – enten av dere eller av begravelsesbyrået.

Dødsattest

Dere eller gravferdskonsulenten får utlevert dødsattesten for barnet deres på sykehuset. Ved dødfødsel skriver sykehuset ut en bekreftelse på dødsfallet som dere/gravferdskonsulenten får utlevert.

Dødsmelding

Dødsfallet skal meldes til lensmannen/tingretten i kommunen der barnet døde i god tid før begravelse eller kremasjon. Lensmannen eller tingretten vil da signere en dødsmelding som dere/gravferdskonsulenten med en gang må sende til kirkegårdskontoret der barnet skal begraves/kremeres. Dere uttrykker ønske om begravelse eller kremasjon ved dødsmeldingen. Begravelse/kremasjon kan ikke gjennomføres før dødsmeldingen er levert. Ved dødfødsel behøver dere imidlertid ikke melde dødsfallet for å kunne begrave/kremere barnet.

Hvis dere benytter et begravelsesbyrå, vil de skrive dødsmeldingen for dere. Dersom dere vil ordne det selv, kan lensmannen eller skifteretten hjelpe dere med å skrive dødsmeldingen. Dere må da ta med dødsattesten. Via dødsmeldingen underrettes

de relevante myndigheter om dødsfallet: tingrett, folkeregister, trygdekantor, menighetskontor og kirkegårdskontor.

Hvor og når skal gravferdsseremonien holdes?

Hvis dere ønsker kirkelig seremoni kan denne holdes i den lokale kirken eller kapellet. Ved mange sykehus finnes det også kapell som er velegnet til avskjedsstunder for små barn. Ved annen (ikke-kirkelig) gravferdsseremoni har dere sjeldent mulighet til å bruke kirken til gravferdsseremonien fordi kirken er et vigsløst gudshus. Heller ikke alle kapeller egner seg til ikke-kirkelige seremonier, men krematoriekapellene og alle andre offentlige gravkapeller (bl.a. sykehuskapellene) er åpne for alle. Dere kan også velge å la seremonien foregå i et annet egnet lokale (f.eks. samfunnshus eller kommunalt lokale), i hjemmet eller ute ved graven.

Ved kirkelig seremoni må tid og sted avtales med presten. Ved ikke-kirkelig seremoni må tid og sted avtales direkte med krematoriet (ved kremasjon) eller kirkegårdskontoret (ved kistegrav), og eventuelt med den som skal tale i begravelsen. Pass også på at tiden passer for andre sentrale hjelpere/medvirkere, som gravferdskonsulent, organist/solist/musiker m.fl. Hvis dere er i kontakt med et begravelsesbyrå, kan de hjelpe dere med å få dette på plass.

"Vi var på mange forskjellige gravplasser før vi kunne bestemme oss."

Dødsannonse

Når tid og sted for seremonien er fastsatt, kan dere sette inn en dødsannonse i avisen hvis dere ønsker det. Det er en god måte å få fortalt omverdenen at dere har mistet barnet deres og er i sorg. I dødsannonsen kan besteforeldre, onkler og tanter navn nevnes dersom dere ønsker at også deres omgivelser skal bli informert. Noen velger å sette inn dødsannonse først etter at gravferden har funnet sted.

Gravsted

Noen steder har dere mulighet til selv å velge gravsted til barnet deres. Det er i så tilfelle en god ide å gå ut på kirkegården og se hvordan gravplassene ser ut før dere bestemmer dere. Hvis dere ønsker å gravlegge barnet i en annen kommune enn hjemstedskommunen, kan dere søke om å få tillatelse til det.

Tenk igjennom hvilke muligheter og behov dere vil ha for å besøke graven.

Når dere har bestemt hvilket gravsted barnet deres skal ha, skal kirkegårdskontoret underrettes. Begravelsesbyrået eller Kirkelig fellesråd i kommunen kan opplyse om hvilket kirkegårdskontor dere hører til. Forhør dere med kirkegårdskontoret om hvilke papirer dere skal ta med for å få tildelt gravsted, dette kan variere fra sted til sted. På steder der det ikke finnes kirkegårdskontor, skal dere avtale gravsted direkte med presten eller graveren. Dersom dere bruker et begravelsesbyrå, vil det hjelpe dere med dette. Én person skal stå som fester (eier) av gravstedet, og dere må bli enige om hvem av dere det skal være.



Gravstedstyper

- Tradisjonell grav med gravstein og individuell beplantning. Størrelsen på gravplassen kan variere etter om det er en urnegrav eller kistegrav.
- Barnegravfelt. På noen kirkegårder er det satt av et eget område for barn. Feltet kan benyttes av alle, uansett religiøs tilknytning.
- Familiegrav. Hvis dere har familiegrav, vil kisten eller urnen som regel kunne nedsettes der. Kirkegårdskontoret kan gi opplysninger om dette, eller begravelsesbyrået kan hjelpe dere med det. Dersom dere velger familiegrav, vil barnets navn kunne inngraveres på gravsteinen sammen med andre i familien. Samtidig vil vanligvis også andre i familien stelle og forme graven. For noen foreldre kan det oppleves vanskelig å måtte forholde seg til andre enn sitt eget barn. Tenk derfor nøye gjennom valget før dere bestemmer dere. Den som står som fester (eier) av graven, må gi tillatelse til at den skal brukes før en urne eller kiste kan settes ned der.
- Anonym grav/minnelund. På flere kirkegårder/gravlunder finnes det eget gravfelt, en minnelund for dødfødte barn og fostre.

På slike anonyme graver/minnelunder kan ikke foreldre få satt opp eget gravminne, men vanligvis er det satt opp et felles minnesmerke. Hvor hvert enkelt barn mer nøyaktig er gravlagt, er kun kjent for kirkegårdsmyndighetene og blir de fleste steder ikke oppgitt til de pårørende. Foreldrene får likevel et minnested å gå til.

- Når foreldre ikke ønsker grav til sitt dødfødte barn/foster, blir det gravlagt i en minnelund (se punktet ovenfor) av kirkegårdsmyndighetene. Dette skjer i samarbeid med sykehuset. I slike tilfeller har foreldrene overlatt til sykehuset å ta seg av det døde barnet/fosteret.
- Askespredning. Det kan gis tillatelse fra fylkesmannen til å spre aske etter barn når de nærmeste etterlatte ønsker det (se også avsnittet "Kistegrav eller urnegrav" ovenfor). Askespredning skjer i de fleste tilfeller på havet eller på fjellet.

"Jeg følte at jeg måtte ha en gravstein så fort som mulig. I ettertid ser jeg at en måned eller to i forhold til resten av mitt liv ikke spilte så stor rolle. Jeg skulle ønske at jeg heller hadde tatt meg bedre tid til å kikke på andre steiner."

Gravminne (gravstein)

Både på fri grav som ikke er anonym grav og på festet grav kan dere plassere et gravminne (en gravstein). Det kan settes opp et kors eller ventetegn på graven til barnet deres fram til dere får plassert en gravstein der. Dere har derfor god tid til å velge ut den gravsteinen dere ønsker å gi til barnet deres. En gravstein vil være der så lenge dere har graven, så det er lurt å tenke nøye gjennom hvilke valg dere tar. Gravstein kan bestilles hos en steinhugger eller hos begravellesbyrået. Dere har også mulighet til å finne en stein selv ute i naturen som kan brukes. Det finnes bestemmelser om gravminner med hensyn til størrelse, form, materiale osv. som dere må følge. Begravellesbyrå, kirkegårdsmyndigheter og firmaer som selger gravsteiner kan gi råd om valg av gravminne. Mange velger å kikke rundt på

kirkegårder for å se hva andre har valgt. Det kan ofte være enklere å se hvordan en gravstein ser ut i virkeligheten enn i en brosjyre.

Avskjedsbrev

Noen foreldre velger å skrive et avskjedsbrev til barnet sitt, eller kanskje et dikt eller en sang. Det kan være godt på denne måten å få uttrykt tanker, forventninger, drømmer og håp om framtiden som nå ikke blir innfridd.

Kanskje vil dere at brevet eller diktet skal leses opp i gravferden, eller kanskje bare legges i kisten. Hvis det er vanskelig for dere å lese det opp selv, kan dere be presten/ gravferdstaleren eller en god venn gjøre det. Også søsken kan skrive brev eller lage tegninger som legges i kisten.



"De eldre barna ville gjerne at Kristians kiste skulle være gul, og det ble den"

Kiste

Kiste kjøper dere fra et begravelsesbyrå. Dere kan bestille kisten og få den levert til sykehusets kapell eller hjem til dere selv, eller dere kan hente kisten i byrået selv.

Når dere skal bestille kisten, så tenk på at den skal være stor nok til at barnet kan få sin egen dyne, pute, kosedyr og annet med i kisten, hvis dere ønsker det. Hvis dere arrangerer gravferden selv, må dere huske på å gi graveren beskjed om kistens størrelse.

Nedlegging i kiste

Dere kan legge barnet deres i kisten selv, eller dere kan be sykehuspersonalet eller noen andre om å gjøre det sammen med dere eller for dere. Mange foreldre opplever det godt å gjøre dette selv, men med støtte fra noen de har hatt kontakt med på sykehuset. Det kan enten foregå på avdelingen, i sykehusets kapell eller hjemme hos dere selv hvis dere har det døde barnet der.

Dere må velge om barnet deres skal ha på seg egne klær og eventuelt hvilke klær. Dere må også velge om dere vil at barnet ellers skal ha noe med seg i kisten. Kanskje vil dere at barnet skal ligge med sin egen pute og dyne eller teppe. Andre ting foreldre legger med i kisten kan være kosedyr, leker og

bøker barnet var glad i, kanskje en sutteklut eller en smokk. Men tenk samtidig på at det kan være fint å ta vare på noen av tingene selv til minne om barnet deres. Det kan også være andre ting dere ønsker å legge med i kisten (se "Avskjedsbrev" ovenfor). (Det som legges i kisten må ifølge Gravferdsloven være nedbrytbart i jord innen fredningstiden på 20 år).

Syning? Åpen eller lukket kiste under gravferdsseremonien?

Familie og nære venner kan inviteres til å se og ta avskjed med barnet før gravferdsseremonien (syning). Det å få lov til å se det døde barnet kan gjøre det lettere for dem å forholde seg til både barnet og dere i ettertid. Dersom søsken/andre barn skal tas med til syning, er det viktig at de forberedes godt på det de skal være med på (les mer om barns deltakelse under syning i brosjyren "Små barns sorg").

Dere bestemmer selv om kisten skal være åpen eller lukket under gravferdsseremonien. Syning på forhånd utelukker ikke muligheten for å ha åpen kiste under seremonien. Barnet er pyntet og ser fredfullt ut. Presten eller noen andre kan gi beskjed om at barnet ligger i åpen kiste slik at de tilstedeværende blir forberedt på det som møter dem når de kommer inn. Det hjelper alltid å være forberedt. Husk spesielt på søsken/andre barn også her.

Kistepynting

Blomster til å pynte kisten med kan dere bestille selv i en blomsterforretning eller gjennom, begravelsesbyrået. Dere kan enten ta med dere blomstene selv, eller be om at de blir brakt til kirken/kapellet til rett tid. Dere kan også gjerne plukke blomster selv eller la søsken plukke blomster eller lage en tegning til sin døde bror eller søster. Bruk dobbeltsidetape til å feste blomster og tegninger med.

Transport av kisten

Det er vanlig å transportere en barnekiste i baksetet av en privatbil. Dere kan selv kjøre bilen eller la noen av deres venner eller familie kjøre. Hvis dere ikke selv ønsker å stå for transporten, kan dere avtale med begravelsesbyrået at kisten kjøres i gravferdsbil. Skal dere gå direkte ut på kirkegård/gravlund, kan dere gjerne bære kisten selv. Ellers kan noen andre av familie eller venner gjøre det.

Betaling

Det er gratis å bruke sognets kirke og kapeller. Av og til betaler man et visst beløp for å få en organist til å spille, men som regel er spillet til salmene inkludert. Noen steder må man betale for ekstraspill. Man må betale for gravferdstaler fra Human-Etisk forbund dersom man ikke selv er medlem i forbundet (pris i 2004: kr 2.300,-). Det kan også koste ekstra å få en solist eller et kor til å spille eller synge i seremonien. Dette må dere forhøre dere om.

Dere har rett til fri grav til barnet deres på kirkegård/gravlund i hjemkommunen. Dette gjelder selv om barnet ikke er døpt og derfor ikke tilhører statskirken. Retten til fri grav har dere ut en fredningsperiode på 20 år for enkel grav (normalt plass til én kiste eller fire urner). Deretter kan dere feste graven mot en mindre avgift i året. Dersom dere ønsker å reservere plass til en kiste ved siden av ("dobbel grav"), vil dere de fleste steder måtte betale en festeavgift for denne. Opplysning om takster m.m. fås ved henvendelse til kirken, kirkegårdskontoret eller begravelsesbyrået. Hvis barnet gravlegges i en annen kommune (se også avsnittet "Gravsted" ovenfor), må dere vanligvis betale ekstra avgift.

I de fleste kommuner må man betale en avgift for kremasjon.

Utover dette må dere regne med utgifter til kiste og/eller urne samt eventuelle utgifter til kistepynting, pynting av kirken eller kapellet, transport av kisten samt for gravstein. Det er også knyttet utgifter til syning av det døde barnet i kapell (hvis begravelsesbyrået tar seg av det), utforming og trykking av program (kan lages og kopieres selv eller bestilles fra begravelsesbyrået), dødsannonse i avisa og til eventuelt minnesamvær etterpå (mat, drikke, evt leie av lokale mm). Hos begravelsesbyråene får dere prisoverslag for hva en gravferd vil koste.

Tilskudd til gravferd (gravferdsstønad)

Folketrygden dekker faktiske utgifter til gravferder for alle barn under 18 år med opp til 15 540 kroner (i 2004) – såkalt gravferdsstønad. Dette gjelder også ved dødfødsler. Det er ingen nedre grense for hvor langt svangerskapet må være kommet for å være stønadsberettiget.

For å få stønad må dere sette fram krav til trygdekontoret i bostedskommunen deres. Dere får kravskjema på trygdekontoret, hvor dere også kan få hjelp til å fylle det ut. Hvis dere bruker begravelsesbyrå, vil de ordne dette for dere.

Dokumentasjon dere/gravferdskonsulenten må legge ved kravet:

- Dødsattest eller bekreftelse på dødfødsel
- Dokumentasjon for faktiske utgifter til gravferden.

Utgifter til blomster til gravferdsseremonien og gravminne/gravstein medregnes som utgift til gravferden. Utgifter til minnesamvær (mat, drikke, leie av lokale mm) regnes ikke som faktiske utgifter til gravferden og blir altså ikke dekket. Fristen for å sette fram krav er seks måneder fra dødsfallet skjedde.

Gravferds - eller avskjeds-seremonien

Den første tiden tenker mange foreldre at de vil være for seg selv i avskjedsseremonien. Det er så personlig og smertefullt at det kan synes vanskelig å dele dette med noen. Mange pårørende vil gjerne være til støtte, men de vet ikke på hvilken måte og er redde for å gjøre noe galt. Derfor unngår de å være direkte. Men hvis dere kan få uttrykt hva dere ønsker til menneskene rundt dere, er det lettere for dem å vise sin deltakelse. Ved å la dem være med i gravferden, gir dere dem mulighet til bedre å kunne forstå hva dere har mistet, og de kan bli en bedre støtte for dere i den vanskelige tiden som kommer.

Dere kan sette deres eget personlige preg på gravferden ved for eksempel selv eller sammen med presten/gravferdstaleren skrive minneordene og velge de salmene/sangene dere vil ha. Nedenfor følger en oversikt over forskjellige muligheter dere har i forhold til avskjedsseremonien for barnet deres:

Åpen eller lukket seremoni.

Husk at dette er den anledningen andre har til å vise sin medfølelse. Det gjør det lettere å møte andre senere dersom de har deltatt i gravferden.



"Rett etter at han døde, ville vi ha begravelse i stillhet. Vi orket ikke å forholde oss til andre. Dagen etter kom en venninne på besøk som sa hun respekterte vårt valg, men dersom vi orket, ville hun gjerne delta. Da forsto jeg at det betydde mye for omgivelsene våre å få være med og ta farvel."

Venner og familie har i tillegg også behov for å trøste, og de har sin egen sorg over barnet.

Minneord/tale.

Dere kan skrive eget minneord og/eller dere kan være med å forme minnetalen sammen med presten/gravferdstaleren. Dersom dere har skrevet et brev, dikt eller en sang til barnet, kan dette leses opp enten av dere selv om dere orker, eller av presten/gravferdstaleren. Ønsker noen andre av familie eller venner å si noe, er det mulighet for det. Dere, eventuelt søsken, øvrig familie og venner kan også ønske dikt, musikk og sang som del av minneordet.

Sanger, salmer, musikk

Dere kan selv plukke ut salmene/musikken dere vil ha i seremonien. I kirkelige gravferder må det være enkelte salmer, men det åpnes vanligvis også for annen sang og musikk – spesielt i forbindelse med minneordet er det stor frihet. Hvis dere har en bestemt sang eller melodi som betyr noe for dere i forhold til barnet deres, så nevnt det (det kan være en vuggevise eller en barnesang dere har sunget for barnet, eller kanskje musikk dere har på CD). De fleste prester vil være åpne for spesielle ønsker (se avsnittet "Andre gode hjelpere" ovenfor).

Søskenes deltakelse.

Hvis dere har andre barn, så ta dem med i gravferden. Husk at det også er deres sorg, og det er veldig viktig for dere alle sammen at søsken

ikke føler at de blir holdt utenfor foreldrenes og familiens sorg. Dette gjelder også andre barn som har hatt et nært forhold til det døde barnet. Dere skjerner ikke barna fra sorgen ved å holde dem utenfor. De kan godt klare å se voksnes sorg, og de må få være med for å kunne forstå og for å leve ut sin egen sorg. Det er imidlertid viktig at barna forberedes godt på det som skal skje. For dere foreldre kan det være vanskelig å konsentrere dere om annet enn gravferden, så det er lurt å avtale at en nær venn eller pårørende tar seg av omsorgen for de andre barna deres under seremonien. La de minste barna ta med en leke, dukke eller kosedyr som de kan holde på med, eller gi dem litt godteri. Da holder de seg gjerne litt rolige, samtidig som de er med. (Les mer om barns deltakelse i brosjyren "Små barns sorg").

Alternative innslag i seremonien

Lystenning er en fin skikk som enkelte har i gravferdsseremonier. Presten/gravferdstaleren sier noen ord om å tenne lys for barnet. Deretter tenner alle som er tilstede, et lys som de setter ned ved barnets kiste. Til slutt kan presten/gravferdstaleren eventuelt tenne lys for dem som ikke har hatt anledning til å være tilstede. Dersom dere har et dåpslys, kan dette brukes som tennelys.

Minnesamvær

Dere kan invitere til minne-samvær etter gravferden – enten hjemme hos dere selv eller i et leid lokale. Det kan være godt på denne måten å være sammen med nær familie og venner.

*"Vår sønn på tre år gomlet smarties og kjørte bil i begravelsen til sin lillebror.
Det var godt å ha ham der, og ettersom han blir eldre, forstår vi hvor viktig
det var for ham at han faktisk var med på begravelsen til lillebror"*

Tiden etterpå



Det finnes ikke to mennesker som reagerer helt likt på sorgen over å miste et barn. Ethvert menneske sørger på sin måte – og man trenger å få lov til å vise sin sorg uten å måtte reagere på en bestemt måte. I tiden som kommer kan det oppstå mange situasjoner der dere ikke vil kunne kjenne igjen eller forstå deres egne og hverandres reaksjoner. (Se også brosjyren "Parforhold og sorg ved tap av barn").

I begynnelsen er følelsene ofte veldig voldsomme, og man kan miste kontrollen over seg selv en stund. Man brister plutselig i gråt, blir sint eller føler seg så bitter og fortvilet at man er redd for å miste "forstanden". Noen drømmer eller mener at de ser eller hører barnet sitt. Andre føler seg tomme og innestengt i en fornemmelse av at alt er uvirkelig. Kanskje går det flere dager man er ute av stand til å føle noe som helst og derfor føler seg skamfull

over ikke å kunne sørge. Hvis barnet deres døde etter en lengre sykdomsperiode, er det også vanlig å føle en lettelse. Det kan være veldig sjokkerende å oppleve at man har den slags følelser midt i sorgen. Det er også vanlig å reagere veldig fornuftig i tiden rundt gravferden.

Nesten alle foreldre lider av stor skyldfølelse over barnets død. Det er normalt å søke forklaringer på hvorfor barnet døde. Ofte anklager spesielt kvinner seg selv hvis det ikke kan påvises en klar dødsårsak. Også selvbekreftelser over kanskje ikke å ha vært nok tilstede hos barnet, eller å ha hatt negative tanker om barnet kan melde seg med større eller mindre kraft. Det kan være en god ide å snakke om disse følelsene med noen dere kjenner godt, eller kanskje foreldre i lignende situasjon (se også avsnittet "Andre å snakke med" nedenfor).

Sorgen over å ha mistet et barn kommer man aldri helt over. Men man kommer igjennom sorgen ved å arbeide med smerten og gi sorgen tid. Med tiden blir tapet et minne – en del av ens liv – som man kan leve med uten at det blir en skygge over resten av livet.

Omgivelsenes reaksjoner

Hvis dere har andre barn, er det viktig å snakke med dem om det som har skjedd og det som skjer nå – med et språk de forstår. Dere behøver ikke skjule sorgen deres for dem. Ved selv å være åpne og ærlige, gir dere barna mulighet til å gjennomleve tapet som de har vært utsatt for. De har ikke bare mistet en lillesøster eller lillebror, som de kanskje var sterkt knyttet til eller gledet seg til. De har også for en stund mistet den hverdagen de kjenner og er trygge på. Vær oppmerksom på at barn reagerer annerledes enn voksne, og kanskje til og med først veldig sent. Ofte mener vi at vi beskytter barna ved ikke å forklare dem hva som har skjedd. Det er som regel et misforstått hensyn. De blir snarere forvirret



Barn deltar i minnestund for sine døde søsken.

hvis de ikke får vite noe, for de kan alltid merke at dere er triste og at noe er helt annerledes enn det pleier å være. (Se også brosjyren "Små barns sorg").

Det er ikke uvanlig at det oppstår en forlegenhet overfor familie, venner, bekjente og arbeidskolleger. Andre mennesker kan trekke seg vekk fra dere fordi de ikke vet hvordan de skal forholde seg til at dere har mistet barnet deres. Derfor er det viktig at dere raskt får fortalt familie, venner og kolleger hvordan det føles å gjennomleve den store sorgen det er å miste et barn. Ved å slippe andre inn i sorgen og smerten deres, vil det bli lettere for både dem og dere å snakke naturlig om det.

Det vil også være lettere for andre å støtte dere hvis dere forteller dem hva dere trenger. For mange foreldre i deres situasjon har det vært en hjelp å gi familie, venner og kolleger brosjyren "Plutselig dødsfall – hvordan kan du hjelpe".

Hvis dere likevel skulle oppleve at noen rundt dere har vanskelig for å forholde seg til sorgen deres, må dere be dem om å respektere dere. De behøver ikke å forstå følelsene deres fullt ut, men hvis de aksepterer at reaksjonene deres er naturlige for dere, vil dere kunne få et bedre forhold til hverandre.

Barselpermisjon/sykepenger

Hvis barnet var dødfødt etter 26. svangerskapsuke, får mor seks ukers barselpermisjon med stønad dersom hun har opptjent rett til fødselspenger. Dette gjelder også hvis barnet var levende født før 27. svangerskapsuke selv om det døde kort tid etter. Mor kan eventuelt frasi seg retten til fødselspenger og heller velge engangsstønad dersom hun ønsker det. Dersom mor ikke har opptjent rett til fødselspenger, kan hun ved dødfødsel få utbetalt en engangsstønad som hun også ville fått dersom barnet var levende. Far har rett til to uker ulønnet permisjon i forbindelse med fødsel, og denne retten beholder han dersom barnet er dødfødt/dør etter fødselen.

Dersom barnet døde i barselpermisjonsperioden/stønadsperioden, kan mor eller far (dersom det er far som tar ut permisjonen) fortsette barselpermisjonen og motta fødselspenger i inntil seks uker av den gjenværende permisjonsperioden.

Dersom barnet døde etter at barselpermisjonsperioden var over, kan foreldrene med en sykemelding fra egen lege eller sykehusets lege få sykepenger. Det samme gjelder dersom barnet var dødfødt før 27. svangerskapsuke, og i andre tilfeller der mor og/eller far er arbeidsufør.

Dere kan få mer opplysninger om sykepenger og permisjonsordninger fra deres lokale trygdekontor.

Psykologhjelp

Dersom dere ønsker kontakt med en psykolog, kan dere få stønad fra trygden til behandling hos psykolog som er spesialist i klinisk psykologi. Psykologen må da ha avtale om driftstilskudd med et regionalt helseforetak. For å finne ut om psykologen har driftstilskudd, kan dere enten spørre psykologen direkte, eller kontakte det regionale helseforetaket i regionen dere tilhører. For å få

stønad fra trygdekontoret, må dere få henvisning fra lege. Selv om dere ikke har henvisning, kan trygden gi stønad for opptil tre utredende samtaler.

Dersom psykologen dere går til har driftstilskudd fra regionalt helseforetak, skal dere bare betale en fastsatt egenandel for hver samtale. Resten av utgiftene skal psykologen kreve refundert direkte fra trygdekontoret etter fastsatte takster.

Behandling hos psykolog inngår i den vanlige frikortordningen. Dere må betale egenandeler til egenandelstaket er nådd (kr. 1.550 i 2004). Da kan dere søke om frikort på trygdekontoret. Når dere har fått frikort, slipper dere å betale egenandeler resten av året.

Dersom dere går til psykolog uten driftstilskudd, må dere betale alle kostnader selv.

Dere kan få mer opplysninger om dette fra deres lokale trygdekontor, legen eller psykologen, eller se trygdeetatens hjemmesider www.trygdeetaten.no.

Andre å snakke med/søke støtte hos

Det kan være godt å treffe andre som har opplevd det samme eller noe lignende som dere selv. Noen sykehus har sorgstøttegrupper for foreldre som har mistet barn. Noen steder finnes det ulike former for sorgstøttegrupper og individuell sorgoppfølging for både voksne og barn. Den kommunale helse-tjenesten/familievernkontoret har oversikt over de offentlige sorgstøttetilbud som finnes der dere bor. De kan også ha oversikt over andre eksisterende sorgstøttetilbud.

Sorgstøttegrupper og/eller individuell sorgoppfølging tilbys også av ulike frivillige organisasjoner. Landsforeningen til støtte ved krybbedød tilbyr familier som har mistet et lite barn plutselig og uventet, oppfølging fra frivillige kontaktpersoner

som selv har mistet barn. Noen steder arrangerer Landsforeningen også sorgstøttegrupper. For kontakt eller mer informasjon, ring Landsforeningens hovedkontor på tlf. 22 54 52 00. Foreningen Vi som har et barn for lite har sorgstøttegrupper forskjellige steder i landet ledet av frivillige som selv har mistet barn. Ta kontakt på tlf 815 48 501. Andre foreninger, som bl.a. Kreftforeningen (sykehusene skal ha informasjon om lokale tilbud) og Foreningen for hjertesyke barn (tlf 22 79 94 50) tilbyr også sorgstøtte til etterlatte etter dødsfall som følge av bestemte dødsårsaker.

Sykehusprestene og prester generelt kan være gode å snakke med uansett hvilket livssyn dere har. De er utdannet til å snakke med mennesker i sorg og krise, og har gjerne stor erfaring på området.



Oppsummering av noen ting dere bør diskutere innen gravferden

Er det noen – større søsken, familiemedlemmer, nære venner – som skal se barnet før gravferden?

Skal dere samle minner om barnet ved å ta bilder, fotavtrykk, håndavtrykk, klippe av en hårlokk, lage en minnebok? (Dette kan sykehuspersonalet/evt. andre hjelpe dere med)

Skal barnet ha på sine egne klær i kisten? Skal barnet ligge i sitt eget teppe/sengetøy?

Hvem skal kle på barnet?

- Vil dere gjøre det selv?
- Personalet på avdelingen?
- Gravferdskonsulenten?
- Andre?

Skal barnet ha med noe i kisten?

- En bamse? Smokken? En blomst? Et brev, et dikt? Et bilde av dere? En tegning fra søsken? (Må være nedbrytbart innen fredningstiden av graven på 20 år)

Hvem skal legge barnet over i kisten?

- Dere selv?
- Personalet på avdelingen eller ved kapellet?
- Gravferdskonsulenten?
- Andre?

Skal det være syning slik at familie og nære venner får se og ta avskjed med barnet før avskjedsseremonien?

Skal det være åpen eller lukket kiste under seremonien?

Skal kisten pyntes?

- Med blomster dere plukker selv eller med blomster fra en blomsterforretning?
- Med tegninger fra søsken (festet med dobbeltsidetape)?
- Med et bilde av barnet?

Hvordan skal kisten transporteres?

- Vil dere benytte egen bil og kjøre selv?
- Vil venner eller familie kjøre?
- Skal gravferdskonsulenten kjøre?

Hvor skal barnet gravlegges?

- Eget gravsted?
- Familiegrav?
- Anonym grav/fellesgrav?

Hvor skal avskjedsseremonien foregå?

- Deres egen kirke/kapell?
- Sykehusets kapell?
- Annet egnet sted? (Ved graven, i kommunalt lokale, hjemme hos dere selv?)

Hvordan skal avskjedsseremonien foregå?

- Skal kirken/kapellet pyntes med lys, blomster?
- Vil dere synge salmer og/eller sanger?
- Skal det spilles musikk? (Evt solist, kor, CD, organisten spiller et bestemt stykke)
- Vil dere at alle skal tenne et lys for barnet (lysteningsseremoni)?

Hvem skal skrive minneordet?

- Vil dere skrive alt selv? Eller kanskje deler av det, eller et brev, et dikt?
- Vil dere samarbeide med presten/taleren om minneordet, evt la han/henne skrive alt?

Hvem skal forestå seremonien?

- En prest? (menighetsprest, en prest dere er knyttet til eller evt. sykehusprest?)
- En venn, familie, eller taler fra Human-Etisk Forbund?
- Vil dere selv eller en av deres nærmeste si noe?

Hvem skal delta i gravferden?

- Kun dere selv/nærmest familie?
- Familie og venner?
- Alle som ønsker det?

Skal dere sette inn dødsannonse i avisen?

Når skal gravferden være?

Skal det være minnesamvær etterpå?

Her kan dere skrive noen viktige navn og telefonnummer

Sykehuset	Tlf: _____
Legen	Tlf: _____
Sykepleieren	Tlf: _____
Helsesøster	Tlf: _____
Jordmoren	Tlf: _____
Psykologen	Tlf: _____
Presten	Tlf: _____
Begravelsesbyrået	Tlf: _____
Kirkegårdskontoret	Tlf: _____
Sykehusets kapell	Tlf: _____
Familievernkontoret	Tlf: _____
Den kommunale helsetjenesten	Tlf: _____
Human-Etisk Forbund	Tlf: _____
Andre: _____	

Foreninger med tilbud om støtte til etterlatte

Landsforeningen til støtte ved krybbedød (www.sids.no)	Tlf: 22 54 52 00
Foreningen for hjertesyke barn (www.ffhb.no)	Tlf: 22 79 94 50
Vi som har et barn for lite (www.etbarnforlite.no)	Tlf: 815 48 501
Kreftforeningen (www.kreft.no)	

Andre: _____

Litteratur

Materiell som kan bestilles fra Landsforeningen til støtte ved krybbedød:

Brosjyrer (gratis, kun porto betales):

Når babyen ikke våkner mer

Ved et barns død – en første hjelp til foreldre som rammes plutselig og uventet

Kjære besteforeldre

Nytt svangerskap etter tapet av et barn
(Foreningen Vi som har et barn for lite)

Når babyen ikke våkner mer

Når barnet dør – en brosjyre for helsestasjonen
(Landsforeningen til støtte ved krybbedød og
Foreningen Vi som har et barn for lite)

Parforhold og sorg ved tap av barn. Av forelder
Kristin Lynau og psykolog Oddbjørn Sandvik.

Plutselige dødsfall – Hvordan kan du hjelpe?
Av psykolog Atle Dyregrov (2002)

Små barns sorg. Av psykolog Atle Dyregrov (1997)

Sorg hos barn – en veiledning til foreldre om barn
som sørgende.

Av Atle Dyregrov og Elin Hordvik.

Ved et barns død – en første hjelp til foreldre som
rammes plutselig og uventet

Bøker og annet materiell:

Det kan ikke være sant – når et lite barn dør.

Anne Mia Myhre, 1992, selvbiografi (50 kr + porto)

Krybbedødspermen. Rutiner ved mottak og
oppfølging av barns død.

En veileder for helsepersonell ved mottak, oppfølging
og forebygging av krybbedød og annen barnedød.
(Revidert 2004) (100 kr + porto)

Samtale om sorg – ved tap av barn.

Video med psykolog Atle Dyregrov i samtale med
to foreldrepar som har mistet barn i krybbedød
og selvmord (100 kr + porto)

Smerten, den ubudne gjest. Inger Marie Aase,
1994. Dikt om sorg (100 kr + porto)

Pelle og de to hanskene. Kari Vinje og Vivian Zahl
Olsen. Bok som forklarer døden på en fin måte for
barn. (148 kr + porto)

Å miste et barn. Rikke Bjurstrøm, 1990,
selvbiografi (60 kr + porto)

Annen anbefalt litteratur

Sommerlandet. Eyvind Skeie, 1995. En fantasi-
fortelling om hvor barnet befinner seg etter døden,
fin for både barn og voksne.

(Kan bl.a. bestilles fra Luther Forlag på
www.lutherforlag.no, kr 125 + porto)



Landsforeningen til støtte ved krybbedød
Arbinsgt. 7, 0253 Oslo. Tlf: 22 54 52 00. Faks: 22 54 52 01
E-mail: sids-norge@sids.no - www.sids.no