



Når noen er DØD



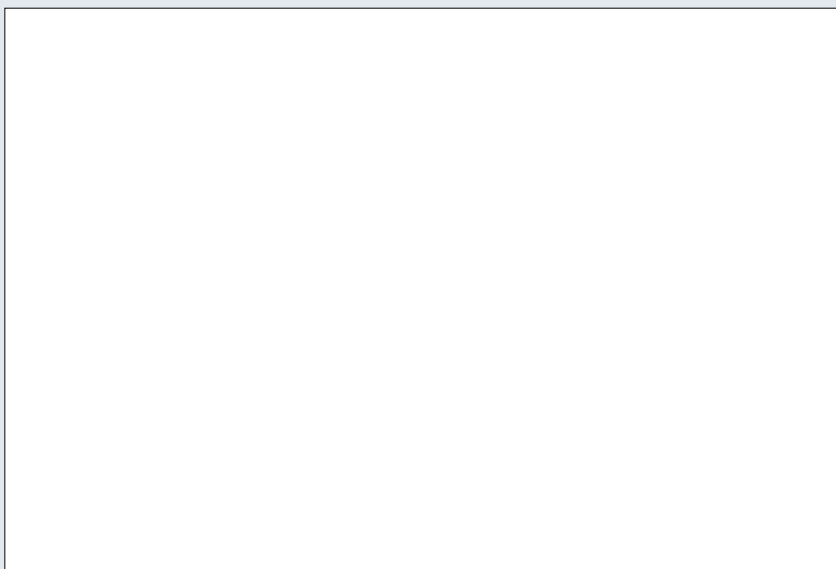
LETTLEST



Aldring og helse
Nasjonalt senter

Dette heftet er skrevet for å hjelpe deg
som har opplevd at en av dine nærmeste,
eller en annen du er glad i, er død.

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



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.

På disse linjene 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.

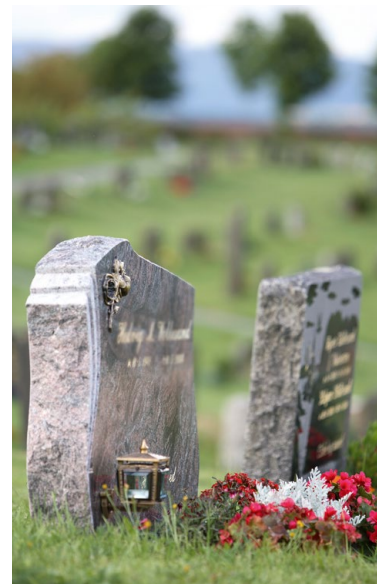
De fleste er stille. De er lei seg.
Noen gråter. Det er bra.

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 spredt
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, 2019

Norsk utgave 2006

Oversettelse: Sissel Hofgaard Swensen

Idé og utvikling Britt-Evy Westergård, Aldring og helse

Forsidefoto: Martin Lundsvoll, Aldring og helse.

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

Grafisk oppsett: www.bk.no i samarbeid med Aldring og helse

Oppdatert utgave 2019 / 2. opplag 2026

ISBN 978-82-8061-490-2 (papirutgave)

ISBN 978-82-8061-491-9 (digital utgave)



Nasjonalt senter for aldring og helse

Postboks 2136, 3103 Tønsberg

Tlf.: 33 34 19 50

E-post: post@aldringoghelse.no

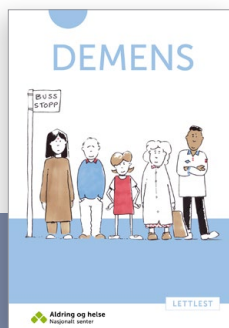
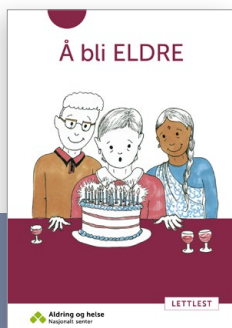
En stor takk til den skotske foreningen for Downs syndrom som er utgiveren av originalbrosjyren.

Down's Syndrome Scotland

Email: info@dsscotland.org.uk

www.dsscotland.org.uk

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



Disse kan lastes ned digitalt eller bestilles fra
www.aldringoghelse.no

ISBN 978-82-8061-491-9



Aldring og helse
Nasjonalt senter