



# Barn och svår sorg

utdrag ur boklistan "Svår sorg i familjen"

*"Den som drabbas av sorg blir aldrig mer densamma. Om sorgen fått läka ut har en mognare människa fötts. Om sorgen inte fått verka blir den kvar och visar sig på olika sätt. Därför får vi aldrig ställa oss i vägen för barns sorg. Vi måste hjälpas åt att skapa en atmosfär runt barnen så att de får möjlighet att sörja. Den som förmår vara lyhörd för barns livssätt förmår också nå dem. För så kan det vara, att barn skrattar innan tårarna torkat. Så är deras sätt att leva. De sörjer, samtidigt som livet går vidare."*

Stening: Det brinner i mina ögon

Ett stort stöd för barn kan vara att själva eller tillsammans med en vuxen få läsa om hur andra har känt och kommit till rätta med sina funderingar runt omkring de stora livsfrågorna. Att läsa om hur andra människor har hanterat sina livskriser kan vara till både tröst och hjälp.

Böckerna som rekommenderas börjar med bilderböcker för de yngre barnen och därefter berättelseböcker för de äldre. För att underlätta har vi efter varje bok uppskattat vilka åldrar den kan vända sig till. Barn är ju olika i utveckling och mognad varför man kan "känna in" vilken bok som ligger barnet närmast.

För de riktigt små barnen kan samtal kring bilder räcka som ett första steg. Sedan kan man läsa högt tillsammans med barnen. Det underlättar både för barn och oss vuxna att ha en bok som underlag för samtal om det som är svårt. Böcker motverkar känslan av att vara ensam och övergiven i sin sorg. Andra har varit med om liknande.

Litteraturen visar också för både barn och vuxna att livet trots allt som hänt kan gå vidare.

# Barn- och ungdomsböcker

**Elizabeth Dale (text), Frédéric Joos (bild)**

## **Lufsen**

Emils hund och bästa kompis som alltid finns att leka med och krama och klappa blir sjuk och dör. Saknaden blir stor för Emil och det känns som om han aldrig kan bli glad igen. Efter en tid börjar han minnas allt det som var roligt med Lufsen och han förstår att minnena kan ingen ta ifrån honom. En dag är Emil mogen att skaffa en ny hund – inte för att ersätta Lufsen – men för att få en ny vän och lekkamrat på ett alldeles eget sätt. Bilderbok för de små barnen.

**Marit Kaldhol (text), Öyen Wenche (bild)**

## **Farväl, Rune**

I vackra dramatiska akvareller berättas hur Sara mister bästa vännen Rune genom en drunkningsolycka. Saras svåra sorg och tankar kring döden är mycket verklighetsnära och gripande skildrat. Bilderna förhöjer känslöstämningarna. Begravning, kyrkogård och Runes grav är finstämt invävt i berättelsen. Rune lever kvar inuti Sara när hon tänker på honom. En "allåldersbok". För de mindre barnen kan bilderna vara tillräckliga att samtala kring. För äldre barn och även för vuxna kan bilderna kompletteras med den finstämda texten. (Från 4 år –)

**Mats Wahl (text), Tord Nygren (bild)**

## **Farfars Lajka**

Mathias farfar har en hund som heter Lajka. Lajka är gammal och sjuk. "Allt levande måste dö en gång", säger farfar. Lajka dör. Minnena blir kvar och Lajkas grav. Mathias får Lajkas matta och kan minnas. Ett kärt och älskat djur dör. En förlust som alla barn känner igen. Genom vänskapen med farfar kan Mathias prata om döden och förberedas för förlusten som kommer att bli verklig.

Varma och fina illustrationer förhöjer den känsliga och respektfulla stämningen. (4 - 8 år)

**Sue Limb**

## **Farmor, var är du?**

Anna 5 år, har en underbar farmor som alltid har tid att leka och vara med henne. En dag är farmor borta, hon är död. Saknaden blir stor och frågorna många. Anna växer upp och får egna barn och sin längtan efter farmor bär hon med sig. Enkel text och stämningsfullabilder hjälper till att bearbeta sorgen och saknaden efter någon som inte finns mera - dock finns den vi älskar kvar inuti oss och följer oss genom livet. (4 – 8 år)

**Astrid Lindgren**

**Bröderna Lejonhjärta**

Karl Lejon ligger hemma i kökssoffan. Han är sjuk och hostar för jämnan. Hans tröst och stöd är storebror Jonatan, som är frisk och vacker och allt som inte Skorpan (Karl) är. Jonatan och Skorpan talar om döden. De vet båda att Skorpan snart skall dö. Men döden är inte farlig, säger Jonatan, man kommer till Nangijala, som ligger någonstans på andra sidan stjärnorna. Det är från Nangijala som alla sagor kommer. Bröderna finner tröst och stöd hos varandra. Vissa saker måste man våga, annars är man bara en liten lort, säger Jonatan. Gråt inte! Vi ses i Nangijala! En bok som ger tröst och hopp inför det som vi inte vet så mycket om. Att läsa högt tillsammans eller uppleva alldeles ensam. (Från 7 år –)

**Ulf Nilsson (text), Jens Ahlbom (bild)**

**Min farfar och lammen: en berättelse till barn och föräldrar inför en begravning**

Berättelse i bilderboksformat som består av två delar. Första delen handlar om Haralds tankar och känslor när han som nioåring mister sin farfar. Den andra delen tar upp fakta runt döden, begravningen och ritualer som hör till. Att läsa boken tillsammans, barn och vuxen, kan skapa trygghet och delaktighet i en svår stund. (Från 7 år –)

**Robert M. Warrebäck**

**Robbans bok om när pappa dog**

**: med förord av Lars H. Gustafsson**

En pojke vill i bild och dikt berätta om sorgen efter sin pappas död. Han är nio år – gammal nog att förstå, gammal nog att alltid minnas. Robert skriver och ritar sina känslor och funderingar i sorgen. I förordet säger barnläkaren Lars H. Gustafsson att man bär sin sorg med sig genom livet. Den försvinner aldrig, men man lär sig leva med den och ibland ger den djup och relief åt livet. (Från 7 år –)

**Annika Holm**

**Hur kunde hon!**

I den tredje boken om Matilda Markström och hennes kompis Maggis får vi till att börja med följa dem i deras vardagsliv i skolan och hemma, deras funderingar kring pojkar och fotboll osv. Men så dör Maggis mamma, som haft besvär med hjärtat en tid. Realistiskt och vardagsnära skildras hur Maggis drar sig undan, hur hon stänger inne sin sorg. Matilda vill så gärna trösta, men vet inte riktigt hur. Svåra frågor kring livet och våra livsvillkor ses ur ett barns perspektiv. Ett hoppfullt slut. (Från 10 år –)

**Bo R. Holmberg**

**Agnes och ljuset**

Vid allhelgonahelgen går Agnes, hennes pappa och storebror Martin till kyrkogården och tänds ljus för mamma som dog för några år sedan. Sorgen finns fortfarande kvar inom alla även om man försöker hitta vardagen i ett nytt sätt att leva. Alla bearbetar sin sorg på sitt eget sätt. Det handlar om starka känslor, sorg och livskraft. (6-10 år)

**Margaretha Jönsson Runvik**

**Min pappa ville inte leva**

Per, fem och ett halvt år, har många funderingar efter att hans pappa tagit livet av sig. Själv mord är svårt att förstå och så är det med döden över huvud taget. Allt är som vanligt – men ändå helt annorlunda. Boken kan hjälpa till och "öppna upp" när man vill prata om vad man tänker och känner. I efterskriften finns bl a beskrivet hur sorgearbetet kan se ut. Lämplig för barn och vuxna att läsa tillsammans.

**Gunilla Linn Persson**

**Allis med is**

En bok om saknad och längtan. Tioåriga Allis förlorar sin bästa vän Ann i en bilolycka. Allis stänger in sig i sin sorg, hon har "is" i sitt hjärta. En gripande bok om hur man kan känna sorg och också om hur man måste fortsätta att leva trots den stora saknaden. Som vuxen får man en klar inblick i hur det kan kännas i ett barnhjärta när sorgen tar all plats och vad som kan få sorgen att lätta efter en lång tid. Som barn kan man känna igen Allis smärta. (10 - 15 år)

**Viveca Lärn Sundvall (text), Jessica Palmgren (bild)**

**Bland fimpar och rosor**

Caroline sitter på en parkbänk och tänker på sin lillebror Jimmy, som bara blev 10 år. Hennes känslor och sorg uttrycks öppet och klart och berättelsen går rakt in i hjärtat och stannar där. Svåra och "förbjudna" tankar kring sorgen tas upp – skuld – anklagelser. Vi sörjer också på olika sätt. Texten kompletteras av ett enkelt och uttrycksfullt bildspråk. Boken ger tröst och manar till eftertanke. För de äldre barnen och för vuxna. (10 - 15 år)

**PatriciaMacLachlan**

**Detta är Sophie**

En vacker berättelse om inkapslad och undanträngd sorg. En familj lever i sviterna efter ett barn som bara blev en dag gammalt. Ingen talar om det eller berör det, men alla tänker på det. Ettåriga Sophie, som tillfälligt lämnas i familjens vård, har en förlösande inverkan på dem alla och det svåra tillåts komma upp till ytan och bearbetas. En poetisk och varm skildring, i väl valda ord, om sorg och förlust. Boken berör och stannar kvar i minnet. (Från 10 år – )

**Dan Höjer (text), Gunilla Kvarnström (bild)**

**Kärlek och sorg**

Boken bygger på insändarbrev skickade till Dan Höjer efter att han pratat med ungdomar ute i skolorna. Första delen handlar om kärlek och kärlekens uttryck och påverkan på kropp och själ. Andra delen handlar om sorg och känslor som hör till och följer dessa upplevelser. Allt är skildrat på ett enkelt, ärligt och humoristiskt sätt. En glad och optimistisk bok även när den handlar om sorg. Lämplig för ungdomar i tidig tonår.

**Peter Pohl & Kinna Gieth**

**Jag saknar dig, jag saknar dig!**

Ungdomsroman med verklighetsbakgrund. Cilla och Tina är tvillingsystrar. Cilla dör i en trafikolycka och Tinas liv förändras i grunden. En bok om Tinas känslor och tankar och om hennes sorgearbete efter systemens död. En gripande och osentimental berättelse om död och sorg. På vilket sätt och hur länge får man sörja? Bara Tina själv vet och kan svara på det. En bok även för vuxna. (Från 13 år – )

**Peter Pohl**

**Jag är kvar hos er**

En gripande berättelse som berör i djupet av ens själ och hjärta. Allt känns mycket äkta. Anna, 15 år har reumatism, men också andra oklara symptom som ingen förstår - inte ens läkarna - tills diagnosen fastställs till hjärntumör. Vi får följa ett sjukdomsförlopp på ungefär ett år. Anna själv, bästa vännen, systern och mamman, alla får komma till tals i varsina kapitel varvade med rent medicinska fakta ur Annas sjuk-journal. Alternativ läkekonst, healing, en tro på livet och dess outgrundliga mening i ett större sammanhang gör Anna stark och hjälper henne att hantera sjukdom, saknad, sorg och död. Hennes kropp lämnar jordelivet och de kära men hon finns ändå alltid kvar. Jag är kvar hos er...

En bok att läsa ensam i stillhet eller en trösterik bok att läsa och bearbeta i skola och med kamrater. För tonåringar och vuxna.

**Bredvidläsning:**

**Lindgren, A** Mio, min Mio

**Stark, U** Kan du vissla Johanna

**Varley, S** En vän för alltid

# Familjesorg

Många vuxna blir berörda då en familj drabbas av svår sorg. Litteraturen belyser hur du som vuxen närstående kan hjälpa sörjande föräldrar, vänner i sorg osv...

Du kan också läsa om hur du kan förstå dina egna sorge-reaktioner. Följande böcker handlar om sorg och omsorg – den sorg vi alla någon gång drabbas av och den omsorg vi alla behöver och även har möjlighet att ge varandra.

## Lars Björklund

### **Guds begränsning : en bok om kärlek**

Författaren är sjukhuspräst i Uppsala med många års erfarenhet av arbete med bl.a. svårt sjuka barn. Han har då också mött många förtvivlade föräldrar och anhöriga. Han ställer svåra och existentiella frågor till sig själv men finner inga enkla svar. Genom möten med människor och möten med Gud har han fått anledning att fundera över livets djupaste innehåll. En ödmjuk medmänniskas tankar om gemenskap och kärlek.

## Bonnie Hunt Conrad

### **När ett barn har dött - hur du kan hjälpa sörjande föräldrar**

Den här lilla boken på ca. 50 sidor är tillägnad alla som frågar: "Hur kan jag hjälpa?" Författaren skriver ner sina egna erfarenheter och upplevelser om vad som händer när ett barn dör och hur omgivningen bäst kan stötta och hjälpa. Boken är också tillägnad alla sörjande föräldrar som öppnat sina hjärtan och beskrivit sin sorg.

## Kati Falk

### **Nära döden – nära livet: en bok om mod och livsvilja**

Vi står ofta handfallna inför oförutsedda tragiska händelser. Hur ska vi hantera sorgen och alla känslor som väller fram? Hur går vi vidare? Här berättar människor själva om svårigheter som drabbat dem och hur de tagit sig igenom dem.

## **Gurli Fyhr**

### **Hur man möter människor i sorg**

Boken vänder sig till alla som möter vuxna människor i sorg och även till sörjande som vill förstå sina egna reaktioner. Här beskrivs inte bara sorgereaktioner efter dödsfall utan även vid olika typer av stora förluster. Här belyses också varför vi sörjer så olika.

Gurli Fyhr har arbetat med sorg och sörjande i olika sammanhang i mer än 25 år.

## **Gösta Josefsson**

### **Gråta har sin tid - tankar om sorg**

Sorgens väg, om den än går genom det tätaste mörker, kan så småningom omslutas av ljus och framtidshopp. Bara genom de egna erfarenheterna kan vi förstå sorgen, och sorgen söker ord. Här finns både texter, bibelcitat och dikter som uttrycker smärta men också tröst.

## **Iris Kihlman**

### **Hela sorgen**

Den här boken är till för dig som är i djup sorg och inte förstår dina egna reaktioner. För dig som har en vän i sorg och vill veta hur du kan hjälpa... Iris Kihlman berättar bl. a. om hur hennes 32-årige son dog av en överdos heroin, och ett halvår senare dör också hennes mor. Varje sorg är unik, men det finns också vissa likheter. Författaren har intervjuat präster, terapeuter, läkare och andra med erfarenheter av sorgearbete. Det är viktigt att vi delar svåra upplevelser med varandra. Att vi talar om sorgen. Mycket lättläst med många vackra och tänkvärda visdomsord.

## **Caroline Krook**

### **Om sorgen i livet**

En diktbok för alla som sörjer och för dem som vill trösta. Om den sorg som vi alla någon gång drabbas av och den omsorg vi alla behöver och kan ge varandra.

Caroline Krook är biskop i Stockholm.

*Du som sörjer någon du älskar,  
kom, sätt dig här bredvid mig,  
så skall jag tala med dig om smärtan  
och om livet som efter mörkret  
föds på nytt.*

Caroline Krook

# Faktaböcker

**Ingela Bendt**

## **Mörker och ljus - små barns livsfrågor är också vuxnas**

På ett engagerat och personligt sätt tar författaren upp viktiga trosfrågor. Författarens egna reflektioner är blandade med intervjuer med psykologer, lärare och präster. Boken handlar om liv och död men också om gott och ont, glädje och sorg. Ingela Bendt fördjupar dessa frågeställningar genom att visa hur myter, drömmar, riter, sagor m m kan hjälpa oss att hantera livets olika skiftningar. Hon påpekar att sorg är lättare att bära om vuxna och barn får dela den. En mycket givande bok med nya spännande funderingar. Om livsfrågor för både barn och vuxna. I slutet av boken finns en mycket utförlig litteraturlista som ger tips för vidare läsning.

**Atle Dyregrov**

## **Barn i sorg**

En utomordentlig faktabok om hur barn bör förberedas i svåra situationer och hur de sörjer och bearbetar sorg i olika åldrar.

Den är lätt att läsa och författaren är en erfaren barnpsykolog. Den kan med fördel användas som uppslagsbok. Barns sorg ändrar sig med tiden och boken tar också upp många olika situationer som t ex kontakten med skolan och ger kloka råd om hur man kan göra.

**Atle Dyregrov**

## **Att ta avsked - ritualer som hjälper barnet genom sorgen**

I Rädda Barnens projekt "Barn i sorg" deltar psykologen Atle Dyregrov som sammanställt denna skrift. Här får man konkreta råd och anvisningar om barns möte med döden, betydelsen av ritualer, anordnandet av minnesstunder osv. Barnets deltagande i bl a ritualerna hjälper dem att få grepp om dödsfallet hävdar författaren. En mycket lättläst skrift för den vuxne.

### **Atle Dyregrov**

#### **Små barns sorg**

I den här boken ger man exempel på vanliga reaktioner hos barn som förlorat en nära anförvant. Författaren ger också råd om hur man kan hjälpa små barn att förstå vad som hänt, både precis när någon dött och en tid därefter. Med små barn menas här barn upp till skolåldern. För föräldrar och andra berörda vuxna.

### **Sis Foster**

#### **Barn, död och sorg - om barn i sörjande familjer**

Den är också skriven av en barnpsykolog och ger grundläggande kunskaper om hur barn i olika åldrar sörjer och bearbetar sin sorg. Författaren är själv drabbad av en svår förlust varför boken är personligt hållen. Den innehåller också intervjuer med människor som har liknande erfarenheter. Som stöd för alla känslor som dyker upp då man läser boken varvas texten med många fina dikter.

### **Göran Gyllenswärd**

#### **Sorg finns**

Boken är uppdelad i två delar. I den första delen berättar nio ungdomar om det första tunga året eller åren efter dödsfallet. Hur de försökt förstå det som hänt. I den andra delen beskriver dom den förändring som så småningom kommit. Hur sorgen och tankarna ändrat karaktär. Det är vad vi gör i sorgen som får oss att gå vidare i livet. Utmärkt bok för ungdomar att själva läsa och känna igen sig i.

### **Göran Gyllenswärd**

#### **Stöd för barn i sorg**

I den första delen av boken försöker man reda ut hur barns sorg ser ut? Vilka uttryck den tar sig? Hur barn kan bearbeta sin sorg? Sedan beskrivs på ett konkret sätt hur man kan arbeta i grupper för att hjälpa barn med sorgearbetet. Författaren har under flera år arbetat med Rädda Barnens stödgrupper för barn som förlorat en nära anhörig.

**Pär Kide**

**En gång ska vi alla dö - en bok till barn och föräldrar om döende, död och sorg**

En mycket fin bok som på ett enkelt språk förmedlar tankar och kunskaper om livet och döden. Den kan i första hand läsas av vuxna som en hjälp att börja tala om de svåra frågorna om livet och döden. Författaren ger många konkreta exempel på hur man kan se på liv och död och stimulerar på så sätt de egna ställningstagandena. Boken kan också läsas tillsammans med större barn. Den berättar på ett mycket sakligt sätt vad som händer på ett sjukhus, hur man tar hand om en död person och vad döendet innebär. Barn har ett mycket stort behov av saklig information.

**Lii Stening**

**Det brinner i mina ögon : samtal och tankar kring barns sorg och saknad**

En lättläst och mycket tänkvärd och givande bok om barns sätt att sörja, om deras rätt till sin egen sorg och om hur vuxna kan hjälpa till. Det som markant skiljer barns sätt att visa sin sorg från vuxnas sätt är att barn ofta ställer frågor. Då är det viktigt att vi är förberedda på de svåra frågorna i livet. Det här är en bok för den vuxne att läsa för att förstå barns sorg men också för att förstå sin egen "vuxna" sorg.

**Bredvidläsning:**

**Harris, M.** För alltid borta...

**Jarratt, C J.** Barn som sörjer...

**Stalfelt, P.** Dödenboken

# Litteraturförteckning

- Bendt, I** Mörker och ljus : små barns livsfrågor är också vuxnas. 1994
- Björklund, L** Guds begränsning : en bok om kärlek. 1999
- Conrad, Bonnie Hunt** När ett barn har dött : hur du kan hjälpa sörjande föräldrar. 1998
- Dale, E** Lufsen. 1995
- Dyregrov, A** Att ta avsked : ritualer som hjälper barnet genom sorgen. Ny uppl. 1999
- Dyregrov, A** Barn i sorg. 1990
- Dyregrov, A** Små barns sorg. 1999
- Falk, K** Nära döden – nära livet : en bok om mod och livsvilja. 1999
- Foster, S** Barn, död och sorg : om barn i sörjande familjer. 1990
- Fyhr, G** Hur man möter människor i sorg. 1999
- Gyllenswärd, G** Sorg finns. 1999
- Gyllenswärd, G** Stöd för barn i sorg. 1997
- Harris, M** För alltid borta : hur barn påverkas av en förälders för tidiga död. 1996
- Holm, A** Hur kunde hon! 1996
- Holmberg, B R** Agnes och ljuset. 1998
- Höjer, D** Kärlek och sorg. 1999
- Jarratt, Claudia Jewett** Barn som sörjer : att hjälpa barn att klara av separationer och förluster. 1996
- Josefsson, G** Gråta har sin tid : tankar om sorg. 1997
- Jönsson Runvik, M** Min pappa ville inte leva. 1998
- Kaldhol, M** Farväl Rune. 1987
- Kide, P** En gång ska vi alla dö. 1991
- Kihlman, I** Hela sorgen. 1998
- Krook, C** Om sorgen i livet. (1992) 3. uppl. 1996
- Limb, S** Farmor, var är du? 1993
- Lindgren, A** Bröderna Lejonhjärta. Originaluppl 1973
- Lindgren, A** Mio, min Mio. Originaluppl 1954
- Lindgren, B** Gröngölingen är på väg. 1974
- Lärn Sundvall, V** Bland fimpar och rosor. 1993
- MacLachlan, P** Detta är Sophie 1995
- Nilsson, U** Min farfar och lammen : en berättelse till barn och föräldrar inför en begravning. 1999
- Persson, G L** Allis med is. Ny uppl. 2000
- Pohl, P** Jag saknar dig... Ny uppl. 1998
- Pohl, P** Jag är kvar hos er. 2000
- Stalfelt, P** Dödenboken. 1999
- Stark, U** Kan du vissla Johanna. Ny uppl. 1994
- Stening, L** Det brinner i mina ögon : samtal och tankar kring barns sorg och saknad. 1999
- Wahl, M** Farfars Lajka. 1989
- Varley, S** En vän för alltid. 1984
- Warrebäck, R M** Robbans bok om när pappa dog...1995



Skriften är utarbetad av bibliotekarie Pia Bodinger, Sjukhusbiblioteket,  
psykolog Kristina Odén, Onkologiska kliniken  
och sjuksköterska Sonja Persson, Sjukhuskyrkan  
Centralsjukhuset, Karlstad, 2000

Illustrationer av Jessica Palmgren, ur **Bland fimpär och rosor** av Viveca Lärn Sundvall  
och Ilon Wikland, ur **Mio, min Mio** av Astrid Lindgren