



LANDSFORENINGEN  
UVENTET BARNEDØD

# Gravferdsveiledning

– for foreldre som har mistet et lite barn





Gravferdsveiledningen er utarbeidet av Landsforeningen uventet barnedød (LUB) i samarbeid med fagpersoner og foreldre som har opplevd å miste et lite barn. Ressursgruppen har bestått av fagkonsulent Line Schrader og fagsjef Trine Giving Kalstad fra LUB, foreldrerepresentantene Hilde Salvesen og Trude Berntzen, sykehusprestene Ida Faye og Hildegunn Aarø Teigen fra prestetjenesten ved Ullevål universitetssykehus og gravferdskonsulent Eli Marie Riefling Ree fra Sandvika begravelsesbyrå – Jølstad. Hftet er inspirert av "Begravelsesvejledning – til forældre, der har mistet et spædbarn" (Landsforeningen til støtte ved Spædbarnsdød, 2000).



LANDSFORENINGEN  
UVENTET BARNEDØD



Dette heftet er utgitt av Landsforeningen uventet barnedød med midler fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering. Produksjon og layout: design@holtmann. Foto: André Clemetsen. 1. opplag 2004. 2. opplag 2015: 2000 eks finansiert av LUB.

# Innhold

Når et lite barn dør	5	Kiste	17
Å ta farvel	7	Nedlegging i kiste	17
Navn og navngivning	8	Syning?	18
Håndfaste minner	8	Kistepynting	18
Obduksjon	9	Transport av kisten	18
Hvordan forberede en avskjedsseremoni og gravferd?	11	Betaling	18
Kistegrav eller urnegrav?	11	Tilskudd til gravferd (gravferdsstønad)	19
Religiøs, humanistisk eller livsønsåpen avskjedsseremoni?	11	Gravferds - eller avskjedsseremonien	20
Bruk av begravelsesbyrå?	12	Åpen eller lukket seremoni	20
Andre gode hjelpere	12	Minneord/tale	21
Det praktiske:	14	Sanger, salmer, musikk.	21
Dødsattest	14	Søsken/andre barns deltakelse	21
Dødsmelding	14	Alternative innslag i seremonien	21
Hvor og når skal gravferdsseremonien holdes?	15	Minnesamvær	21
Dødsannonse	15	Tiden etterpå	23
Gravsted	15	Omgivelsenes reaksjoner	23
Gravstedstyper	16	Barselpermisjon/sykepenger	24
Gravminne (gravstein)	16	Psykososial hjelp	24
Avskjedsbrev	17	Likemannsstøtte - andre sorgstøttetilbud	25
		Oppsummering	26
		Litteratur	28



## 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. Noen er kanskje redde for å holde barnet, se på det og stille 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 eneste mulighet til å bli kjent med barnets trekk, få holde det, kose det og kjenne på det.

Det er 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 sitt eget tempo.

Denne veiledningen er ment som en hjelp til å ta beslutninger som er riktige for dere. Her kan dere lese hva dere har rett til, hva andre foreldre i samme situasjon har satt pris på, 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 som bestemmer hvordan dere vil tilbringe disse siste dagene sammen med barnet deres.

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. Noen foreldre forteller at de var redde for å ta på barnet og derfor lot være. Dette har de senere angret på. 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 få gjøre så mye dere selv klarer av forberedelser og stell av barnet deres fram til gravferden. 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 til stede. Ta dere tid til å være alene med barnet når dere føler behov for det. 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.

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 informasjonsheftene “Når de minste sørger” og “Skolebarn og sorg”). Det samme gjelder besteforeldre, nærmeste familie og nære venner.

Det er mulig å ta med det døde barnet hjem. Dere kan ha barnet hjemme helt til gravferden (sørg for å ha 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 i deres eget tempo og på deres egen måte. Dere har også mulighet til å vise fram barnet deres til andre som ønsker det. (Dødsstivheten forsvinner. Den inntreffer vanligvis to til fem timer etter dødsfallet og vil avta gradvis og forsvinne helt etter ett til tre døgn. Hos helt 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..

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

## Navn og navngiving

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 spare 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 allerede 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."*

## Håndfaste minner – foto, hånd og fotavtrykk

På mange sykehus er det rutine å ta hånd- og fotavtrykk og bilder 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, og eventuelt søsken og besteforeldre, 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 familiemedlem, en sykepleier, sykehuspresten eller gravferdskonsulenten). Da bildene oppbevares og dere kan se dem senere hvis dere ønsker det. Dere kan gjerne ta noen svart-hvitt 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. Også sentral informasjon som vekt og lengde, skrives inn her. Alle som kommer på besøk, kan skrive seg inn i minneboken, og foreldrene kan skrive ned sine tanker i den om de vil. De kan også lage sin egen bok. På gravferdsdagen kan en minnebok legges fram slik at alle som er til stede, kan skrive inn navnet sitt. Det er lett å glemme hva som skjer og hvem som er til stede disse dagene. Derfor kan det være godt å ha en minnebok å slå opp i siden.



## Obduksjon

Foreldre søker oftest best mulig svar på hvorfor barnet deres døde. Mange vet ikke hva en obduksjon innebærer og kan ta 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 derfor anbefalt at barnet obduseres også der man har antakelse om dødsårsaken. Legen skal informere foreldrene om dette, forklarer hva som skal skje og hvorfor man ønsker å obdusere barnet. Legen skal også gi nærmere opplysninger om håndtering av organer i forbindelse med obduksjonen. De fleste organene som blir tatt ut, blir lagt tilbake etterpå. Enkelte organer (som hjerte og hjerne) må forbehandles i spesielle væsker før prøver kan tas. Denne behandlingen tar så lang tid (opptil flere uker) at gravferden vanligvis skjer før undersøkelsene er ferdige. Disse organene blir kremert eller gravlagt etterpå dersom ikke annet er avtalt. Hvis dere ønsker mer informasjon om dette, kan dere kontakte legen eller den som har obdusert barnet (avdeling for patologi ved sykehuset eller rettsmedisinsk institutt). Dersom det er ønskelig kan begravelsen utsettes til undersøkelse av alle organene er ferdig og kan legges tilbake i kroppen. Det er ulik praksis på sykehusene, sjekk hva som er mulig for dere.

Dersom barnet kommer raskt tilbake etter obduksjon får dere mulighet til å se barnet og stille det, noe foreldre opplever som godt å gjøre. Det blir lagt stor vekt på å utføre undersøkelsen skånsomt slik at barnet skal se penest mulig ut.

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 to til fire måneder). Da kan dere få kjennskap til obduksjonsfunn og eventuell dødsårsak.

Ved såkalte sykehusobduksjoner (ved bl.a. dødfødsler) kan man reservere seg mot obduksjon. Men ved plutselig og uventet dødsfall begjærer politiet en rettsmedisinsk undersøkelse. I slike tilfeller skal pårørende informeres og få anledning til å uttale seg. Det er imidlertid politiet som tar den endelige avgjørelsen, og de pårørende kan ikke reservere seg. Rettsmedisinske undersøkelser kan ta fra fire til seks måneder. Her blir resultatet sendt til politiet, som avgjør hvem som ellers kan få vite resultatene av obduksjonen. Sykehuset der barnet var innskrevet, får i de fleste tilfeller obduksjonsrapporten. Sykehuset vil kalle foreldrene inn til samtale. Vanligvis kan foreldrene også få vite obduksjonsresultatene ved å henvende seg til legen som obduserte barnet eller pasientansvarlig lege ved sykehusavdelingen.

## Prøver til forskning

Ved obduksjon kan det tas ut noen små prøver til bruk i forskning og undervisning. Prøvene blir aidentifisert. Forskningen skal bidra til større forståelse for hvorfor barn dør og gi økt kunnskap som vil kunne bidra til å forebygge nye dødsfall. Dersom foreldrene ønsker å benytte reservasjonsretten vil de små prøvene som allerede er tatt ut (fordi det gjøres underveis i obduksjonen), bli destruert.



## 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. Det er imidlertid mulig å utsette dette, for eksempel der obduksjonen tar lengre tid fordi man ønsker at alle organer skal legges tilbake i barnet (se Obduksjonskapittelet over). Dersom barnet kremeres, skal urnen gravlegges senest seks måneder etter dødsfallet. Fristene kan utsettes etter søknad til Kirkelig fellestråd. Dere har altså tid til å kjenne etter hva som er riktig for dere.

### 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 (gravferdsseremonien) settes ned i jorden på kirkegården. Urnen oppbevares av krematoriet eller kirkegårdsmyndigheten 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. Askespredning er ikke en del av det kirkelige ritualet.

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 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 fullmaktsskjema som dere skriver under på, og som dokumenterer deres valg av grav. Spør personalet om hva som er praksis på deres sykehus.

### Religiøs, humanistisk eller livsynsåpen avskjedsseremoni?

Dere kan velge mellom ulike typer avskjedsseremoni:

- En religiøs avskjedsseremoni er en livssynsseremoni i regi av et trossamfunn. Det vanligste i Norge er kirkelig seremoni ved Den norske kirke. Denne seremonien har et kristent innhold, følger kirkens liturgi og ledes av en prest. Dere kan selv velge salmer/sanger, musikk og medvirke til minnetalens innhold.
- En humanistisk seremoni er livssynsseremoni i regi av Human-Etisk forbund. Seremonien er fri for religiøst innhold. En gravferdstaler fra forbundet kan bistå. Dere står relativt fritt til å velge regi, sanger, musikk og minnetalens innhold.

- En livssynsåpen seremoni kan enten ha en religiøs eller en ikke-religiøs grunntone. Det kan også gis rom for flere livssyn i samme seremoni. Dere står helt fritt til å velge innhold, fokus og leder av seremonien. Begravelsesbyrået vil være behjelpelig med råd og gravferdstaler til seremonien. Dere kan også stå for tale og minnestund selv.

Det er også mulig å gjennomføre en gravferd uten en seremoni. I det følgende skilles det mellom ulike typer avskjedsseremonier kun 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 (statskirken) 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 dere kan velge å selv utføre 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 noen 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 NAV 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/gravferdstaler 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 avskjedsseremonien 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 med å hjelpe til med avskjedsstunder for dødfødte og små barn, også mange menighetsprester har det. Noen krav må oppfylles for at det skal være en kirkelig seremoni, men det utvises vanligvis stor fleksibilitet på dette området. Tenk ikke på hvordan dere har opplevd en

”vanlig” voksenbegravelse 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.

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 praktiske og formelle ting som skal ordnes – enten av dere eller av begravellesbyrået.

### 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 graves/kremes. 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 begravellesbyrå, 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, NAV, 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 gravferdsseremoni enn kirkelig har dere sjeldent mulighet til å bruke kirken til seremonien fordi kirken er et vigsløt 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 andre former for seremonier 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.

### **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 tanters navn nevnes dersom dere vil 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 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. En person skal stå som fester (eier) av gravstedet, og dere må bli enige om hvem av dere det skal være.

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

### 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. På en familiegrav kan barnets navn 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, 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.
- 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.

### Gravminne (gravstein)

Både på fri grav som ikke er anonym 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 hvilket valg dere tar. Gravstein kan bestilles hos en steinhugger eller hos begravelsesbyrået.



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. Begravelsesbyrå, 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.

*"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."*

### 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 fremtiden 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.

### 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.

Tenk på at kisten 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.

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

### 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, gjerne 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 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. 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 heftene “Når de minste sørger” og “Skolebarn og 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 begravelserbyrået.

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 begravelserbyrået 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 2015: kr 3000,-). Det kan 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 begravelserbyrået. 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 begravelserbyrået tar seg av det), utforming og trykking av program (kan lages og kopieres selv eller bestilles fra begravelserbyrået), dødsannonse i avisa og til eventuelt minnesamvær etterpå (mat, drikke, evt leie av lokale mm). Hos begravelserbyråene 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 22 083 kroner (i 2015) – 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 NAV i bostedskommunen deres. Dere får kravskjema på NAV, hvor dere også kan få hjelp til å fylle det ut. Hvis dere bruker begravelserbyrå, 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 avskjedsseremonien

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.

*"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."*

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.

### 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. 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 eller av presten/gravferdstaleren. Ønsker noen andre av familie eller venner å si noe, er det mulighet for det. Dikt, musikk og sang framført av dere selv eller eventuelt søsken, annen familie eller venner kan også være del av minneordet.

### **Sanger, salmer, musikk.**

Dere kan selv plukke ut salmene/musikken dere vil ha i seremonien. 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 vuggevisse eller en barnesang dere har sunget for barnet, eller kanskje musikk dere har på CD).

### **Søsken/andre barns deltakelse**

Hvis dere har andre barn bør de være med i gravferden. Det er også 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. La dem ta del i å skape familiens tapshistorie. Dere skjærer ikke barna fra sorgen ved å holde dem utenfor. 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. Derfor er det lurt å avtale at en nær venn eller pårørende tar seg av omsorgen for de andre barna 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 ”Når de minste sørger” og “Skolebarn og sorg”).

### **Alternative innslag i seremonien**

Lystenning er en fin skikk mange har i gravferds-seremonier. Presten/gravferdstaleren sier noen ord om å tenne lys for barnet. Deretter tenner alle som er til stede, 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 til stede. Dersom dere har et dåpslys, kan dette brukes som tennelys.

### **Minnesamvær**

Dere kan invitere til minnesamvær etter gravferden – enten hjemme hos dere selv eller i et leid lokale. Det kan være godt på å være sammen med nær familie og venner i en litt ledigere form.

*”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 heftene “Når et lite barn dør” og ”Parforhold og sorg ved tap av barn”).

I begynnelsen kan følelsene være 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, apatiske og innestengt i en fornemmelse av at alt er uvirkelig. Kanskje går det flere dager der 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 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. Noen blir svært handlekraftige.

Nesten alle foreldre kjenner 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 selvbekreidelser over kanskje ikke å ha vært nok til stede 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).

Sorg over et barn er en prosess som tar tid, men det vil ikke alltid være like vondt. Man kommer igjennom sorgen ved å gi den tid og plass. Med tiden blir tapet et minne 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. Det er lett å tro at vi skåner barna ved ikke å involvere dem. Ved selv å være åpne og ærlige, gir dere barna mulighet til å gjennomleve sin egen sorg og forstå mer av sine egne reaksjoner. De har ikke bare mistet en søster eller bror, 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. Kanskje de viser tydelige reaksjoner først når de merker konkrete konsekvenser av at barnet døde. (Se også heftet ”Små barns sorg” og “Skolebarn og sorg”).

Mange opplever god støtte fra sitt sosiale nettverk, særlig den første tiden. Men det er heller ikke uvanlig at det oppstår en forlegenhet overfor familie, venner, bekjente og arbeidskolleger. Andre 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. Å isolere seg er uheldig, men det er viktig å ta hensyn til redusert kapasitet og bruke det man har av energi på mennesker det er godt å være sammen med.

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, bør 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. Engangsstønad kan mor motta også dersom hun ikke har opptjent rett til fødselspenger. 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 barselpermisjons-perioden var over, kan foreldrene med en sykmelding 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.

Les mer om sykepenger og permisjonsordninger etter tap av barn under “Foreldres rettigheter når et barn dør” på [lub.no](http://lub.no).

### **Psykososial hjelp**

Psykologer og andre profesjonelle hjelpere som psykiatriske sykepleiere og sosionomer, kan være til hjelp dersom dere sliter med ulike vansker etter å ha mistet barn.

HELFO (Helseøkonomiforvaltningen) yter stønad til behandling hos psykolog som er godkjent spesialist i klinisk psykologi. Psykologen må ha avtale om driftstilskudd med et regionalt helseforetak. For å finne ut om psykologen har driftstilskudd, kan man enten spørre psykologen direkte eller kontakte det regionale helseforetaket. For å få stønad, må man få henvisning fra lege. Se [helfo.no](http://helfo.no) eller kontakt HELFO på 815 70 030, eller kontakt legen eller psykologen for mer informasjon.



Kommunene har ulike tilbud knyttet til psykisk helsetjeneste, som for eksempel med psykiatrisk sykepleier. Undersøk med egen kommunen om hvilket helsetjenestetilbud som finnes. Fastlege, spesialisthelsetjeneste eller annen kommunal helse- og sosialtjeneste kan hjelpe med å ta kontakt.

Dersom dere opplever samlivsproblemer og/eller andre relasjonsproblemer i familien etter å ha mistet barn, kan dere få hjelp ved familievernkantor. Både enkeltpersoner, par og familier kan ta kontakt. Tilbudet er gratis, og det er ikke nødvendig med henvisning. På kontorene arbeider i hovedsak psykologer og sosionomer med videreutdanning i familierapi.



Barn deltar i minnestund for sine døde søsken.

### Likemannsstøtte - andre sorgstøttetilbud

Det kan være godt å treffe andre som har opplevd det samme eller noe lignende som dere selv. Noen sykehus har sorggrupper for foreldre som har mistet barn. Enkelte steder finnes det ulike former for sorggrupper og individuell sorgoppfølging for både voksne og barn. Den kommunale helsetjenesten/spesialisthelsetjenesten (sykehuset) skal ha oversikt over de offentlige sorgstøttetilbud som finnes der dere bor. De kan også ha oversikt over andre eksisterende sorgstøttetilbud.

Sorggrupper og/eller individuell sorgoppfølging tilbys også av ulike frivillige organisasjoner. LUB tilbyr familier som har mistet et lite barn oppfølging fra frivillige kontaktpersoner som selv har mistet barn. Noen steder arrangerer LUB også sorggrupper. For kontakt eller mer informasjon, ring LUB på tlf. 22 54 52 00.

Nettportalen [Sorggrupper.no](http://Sorggrupper.no) skal ha oversikt over ulike sorggruppetilbud over hele landet. 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.

## Oppsummering av noen ting dere bør diskutere innen gravferden

Er det noen –søsken, familiemedlemmer, nære venner – som skal se barnet på sykehuset eller hjemme?

Hvilke minner om barnet skal dere samle, som 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?

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 eldre 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?
- Askespredning? (Må søkes fylkesmannen)

### Hvor skal avskjedsseremonien foregå?

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

### **Gjennomføring av selve avskjedsseremonien?**

- Skal kirken/kapellet pyntes med lys, blomster?
- Vil dere synge salmer og/eller sanger?
- Skal det spilles musikk? (Evt solist, kor, CD, organist spiller et bestemt stykke)
- Vil dere at alle skal tenne et lys for barnet (lysteningsseremoni)?
- Skal dere ha eget program?
- Vil dere ha en protokoll der alle gjestene skriver navnet sitt?

### **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 sykehusprest?)
- En venn, familie, taler fra Human-Etisk Forbund, taler for livssynsåpne seremonier (begravelsesbyrået kan bistå)?
- 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 noen ta bilder i gravferden?**

(Kanskje en venn eller gravferdskonsulenten?)

### **Skal dere sette inn dødsannonse i avisen?**

### **Når skal gravferden være?**

### **Skal det være minnesamvær etterpå?**

# Litteratur

Hefter tilgjengelig fra LUB

Den doble sorgen - besteforeldres sorg når et barnebarn dør

Nytt svangerskap etter tap av barn

Når barnet dør – en brosjyre for helsestasjonen

Når de minste sørger – om sorg og støtte til barn under seks år

Når et lite barn dør – i mors liv, ved fødselen eller i sine første leveår

Når sorgen rammer en av dine ansatte

Parforhold og sorg ved tap av barn

Plutselige dødsfall – hvordan kan du hjelpe?

Skolebarn og sorg

Søskenfortellinger

Ungdom og sorg

Heftene er gratis, kan bestilles og leses på [lub.no](http://lub.no).

## **Bøker**

### **Barnet som ikke ble.**

Wold, K. Emilia forlag, 2008. Selges fra LUB

### **Det kan ikke være sant. Når et lite barn dør.**

Anne Mia Myhre. Selvbiografi, Universitetsforlaget, 1992. Selges fra LUB.

### **Hva skjer når vi dør? Å snakke med barn om døden.**

Dyregrov, A. Gyldendal Norsk forlag, 2010. Selges fra LUB

### **Pelle og de to hanskene. Ei bok om døden.**

(Barnebok) Kari Vinje og Vivian Sahl Olsen, Luther forlag, 1999. Selges fra LUB

### **Små føtter setter dype spor.**

Teigen, J. Commentum forlag, 2007.

### **Sommerlandet.**

Eyvind Skeie. En fantasifortelling om hvor barnet befinner seg etter døden, fin for både barn og voksne. Luther Forlag, 1995.

### **Sorg.**

Bugge, K., Eriksen, H. og Sandvik, O. Fagbokforlaget, 2003.

### **Sorg hos barn. En håndbok for voksne.**

Dyregrov, A. Fagbokforlaget, 2006.

### **Sosial nettverksstøtte ved brå død. Hvordan kan vi hjelpe?**

Dyregrov, K., og Dyregrov, A. Fagbokforlaget, 2007.



A series of 20 horizontal green lines spaced evenly down the page, intended for writing.

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



LANDSFORENINGEN  
UVENTET BARNEDØD

Ole Fladagers gate 1A, 0353 Oslo. Tlf. 22 54 52 00

E-post: [post@lub.no](mailto:post@lub.no) - [lub.no](http://lub.no)

ISBN 978-82-93261-09-4