

FONUS

ETT PERSONLIGT  
AVSKED



# De första orden om de sista

FONUS

ETT PERSONLIGT  
AVSKED

fonus-se | 0771 87 00 87

fonus-se

## Att säga hejdå

Genom hela livet måste vi människor hantera olika förluster, stora som små. För ett barn kan det handla om en borttappad nalle, en älskad förskolepedagog som slutar eller en katt som somnat in. Ibland är det människor som för alltid försvinner ur barnets liv.

Vikten av att få ta ett ordentligt avsked ser vi på Fonus varje dag.

Det hjälper oss människor att ta in vad som hänt, att bearbeta sorgen och så småningom gå vidare i livet. Det här är något du som förälder kan hjälpa ditt barn med. Sorgen efter ett borttappat gosedjur kan vara stor och på riktigt. Att tillsammans ha en fin ceremoni för den eller det som gått förlorat, kan bli en både viktig och vacker stund. Här får du förslag på hur ni kan göra.

### Hjälp barnet att ta farväl med en ceremoni

Ceremonin gör det möjligt för er att skapa ett samtal där barnet får möjlighet att sätta ord på sina känslor. Ett tips är att lyfta frågor som sätter igång barnets fantasi kring vad som kan ha hänt det som försvunnit. Kan nallen ha blivit räddad, hur gick det till och hur har nallen det nu?

Vissa barn vill prata mycket och andra mindre. Känn in hur ditt barn vill ha det och skapa en ceremoni efter era förutsättningar.



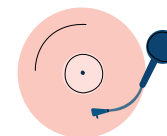
### Välj en vacker plats

Genom att välja en särskild plats för ceremonin, finns det också en plats att återvända till för att minnas, sörja eller prata. Kanske är det en stor sten i trädgården eller en mysig plats hemma där nallen tyckte om att vara?



### Gör fint

Dekorera platsen tillsammans före ceremonin. Kanske kan ni rita teckningar, lägga dit blommor eller något annat som barnet tycker är vackert. En teckning kan vara ett lika bra uttrycksätt som ord.



### Spela en låt

När ni har ceremonin kan det kännas bra att sjunga en särskild sång eller spela en låt som ni tycker om. När ni sen lyssnar till låten vid ett senare tillfälle kan ni påminnas om ceremonin och kanske väcks nya frågor och funderingar hos barnet.



### Ät något gott

I många ceremonier ingår det att man äter något gott. Att baka tillsammans kan bli en fin aktivitet före ceremonin. Fika sedan innan, under eller efter ceremoni utifrån vad som passar er stund bäst.



### Håll ett tal

Vid ceremoni kan ni säga några ord om den eller det ni tar farväl av. Det är ofta en stor hjälp att sätta ord på sina känslor.