

2006-09-21 10:32 CEST

## Rädda Barnen ger ut bok till barn som förlorat en närstående

Min minnesbok  en minnesbok om någon som inte finns längre Varje år förlorar fler än 3 000 barn i Sverige en mamma, en pappa eller ett syskon. Vad ska man göra med all sin sorg, alla sina känslor och minnen? Den här boken kan hjälpa dig att spara dina minnen över den du förlorat. När Ida Gamborg Nielsen var 22 år dog hennes mamma. Det var då hon fick idén att göra en minnesbok.  Det var många som sa åt mig att skriva ner alla minnen jag hade om henne. Men var skulle jag börja? Boken kan hjälpa dig att spara dina minnen och få en stund med den du saknar. Du kommer att upptäcka att det finns många frågor i boken. Frågorna kan hjälpa dig att komma ihåg saker du nästan hade glömt, berättar Ida Gamborg Nielsen. Min minnesbok vänder sig till barn mellan 7 och 12 år som förlorat en närstående; en mamma, en lillebror, en bästa kompis eller en morfar. Min minnesbok är en fylla-i-bok och innehåller allt ifrån lättsamma delar där man kan skriva ner den saknades favoritmaträtt, till svårare delar där man kan berätta om hur det gick till när den saknade dog. I Rädda Barnens stödgrupper för barn och ungdomar i kris är det viktigt att arbeta med minnen. Både de som ger glädje och de som gör ont. Minnena är kvitton på att man har haft en relation till den som nu är död. Men det har saknats en bok som barn kan arbeta med hemma, antingen ensamma eller med föräldrar, släktingar eller vänner.  Du kan skriva på alla tomma ytor i boken. Du kan välja var du vill rita bilder, klistra in foton eller klistra in kuvert att lägga bilder eller annat i. Ibland kommer boken att göra dig sorgsen, för det kan göra ont att minnas. Ibland kommer den göra dig glad, för det är fint att komma ihåg bra stunder man har haft tillsammans. När du tittar i och jobbar med den här boken, jobbar du också med dina minnen och din sorg över den du saknar. Alla vi som är med i den här boken har förlorat en nära. Mitt arbete med boken har gjort att jag minns min mamma Ulla mycket bättre, säger Ida Gamborg Nielsen. Exempel på innehåll i Min minnesbok: Bra-sidan Här kan du skriva de saker som din saknade var bra på. Favoritsidan Om du inte vet vad din saknade hade för favoriter, så fråga någon som också kände henne eller honom. Eller skriv ner andra saker

som din saknade tyckte om. Bara fem minuter Om du kunde få fem minuter till med den du minns, vad skulle du då säga? Vad skulle du vilja fråga? Ångersidan Vad ångrar du att du sa eller inte sa till din saknade? Vad ångrar du att du gjorde eller inte gjorde? Berätta! Författaren Ida Gamborg Nielsen arbetar med ledarskapsfrågor på en konsultfirma i Köpenhamn. Min minnesbok är hennes examensprojekt från den treåriga projektledarutbildningen Kaospiloterna.

## Kontaktpersoner



### **Rädda Barnens pressjour**

Presskontakt

Tillgänglig för journalister mellan klockan 08.00 och 20.00.

[press@rb.se](mailto:press@rb.se)

08-698 90 90



### **Anne Thorngren**

Presskontakt

Pressekreterare

Svenska frågor

[anne.thorngren@rb.se](mailto:anne.thorngren@rb.se)

0723-57 67 56



### **Åsa Runström Awad**

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

[asa.runstrom.awad@rb.se](mailto:asa.runstrom.awad@rb.se)

0733-55 34 33