

# Det är Dödsviktigt att prata om döden



159:-/st

Beställ boken  
Dödsviktigt på  
dödsviktigt.nu

Skolor och föreningar som beställer 20 st eller fler: Pris: 129 kr/st

En mamma eller pappa dör och halva världen försvinner. Trots det går det att växa upp och fortsätta leva ett helt liv. I boken Dödsviktigt möter du människor du känner igen som klarat det och hittat glädjen och uppfyllt drömmar.

Peter Setzman, Elizabeth Gummesson, Patrik Isaksson och Marina Schiptjenko. Alla förlorade de en förälder som barn och i Dödsviktigt berättar de sina historier. Det är rakt på sak om dödsbesked, förtvivlan och saknad. Men också fullt med hopp, livsglädje och bilder av den där särskilda sortens styrka och beslutsamhet. Den som kommer sen, när man inser att man klarar av även det som är riktigt svårt.

Dödsviktigt är till dig som förlorat din mamma eller pappa. Du ska veta att det finns fler som tänker och känner som du.

Dödsviktigt är till dig som står bredvid och inte vet vad du ska göra. Du får tips om vad du kan säga och hjälp att förstå vad döden gör med dem som blir kvar.

Dödsviktigt är också till alla er andra som någon gång sagt orden "om jag dör". Varje år förlorar över 3000 barn i Sverige en förälder och de lär sig tidigt att vi inte lever för alltid. Döden är en del av livet, allas liv. Och den blir lättare att leva med om vi gör det tillsammans. Därför är det dödsviktigt att prata om döden.

## Det här kan du läsa om i Dödsviktigt!

- Intervjuer med Elizabeth, Peter, Patrik och Marina.
- Vanliga tankar och känslor om sorg
- Minnen
- Första hjälpen för kompisar
- Sorgens ordbok
- Hur kommer du vidare?

## Målet med Dödsviktigt:

Att boken ska finnas i varje högstadies- och gymnasieskola, ingå i konfirmationsundervisning och finnas som stöd på sjukhus och på begravningsbyråer.

**En något större vision:** Jag vill att människor ska sluta byta sida på gatan för att slippa möta någon som sörjer. Att sorg ska få finnas, precis som alla andra känslor. Barn som sörjer ska inte behöva skydda andra som vill låtsas som att döden inte finns. Döden är en del av livet. Allas liv. Därför är det dödsviktigt att prata om den.

Läs mer och beställ boken på [dödsviktigt.nu](http://dödsviktigt.nu)

## Team Dödsviktigt

**Idé & text:** Mia Berg är journalist inom personlig utveckling, psykologi, föräldraskap och barn och ungdomars psykiska hälsa. Mia förlorade själv sin pappa när hon var sju år. Blogg: [miaberg.nu](http://miaberg.nu)

**Foto & form:** Anna Lindholm är kommersiell fotograf och grafisk formgivare på Sundsvalls Nyheter. Fotoportfölj: [annalindholm.se](http://annalindholm.se)

# Boka en Döds viktig föreläsning

## För vuxna som möter barn

I föreläsningen **Det är döds viktigt att prata om döden** berättar Mia om hur det kan vara att förlora en förälder som barn. Hon pratar om sorgen, döden och livet efter. Om vad som behövs för att barnen ska ta sig igenom och vad alla som är runt omkring kan göra.

Mia blandar sina egna erfarenheter av att förlora sin pappa som sjuåring med berättelser från sin bok *Döds viktigt* och den senaste forskningen om barn och sorg. Det är känslor, tankar, fakta och verktyg för att ingjuta mod i alla oss andra. Mod att göra något när ett barn förlorat en älskad förälder.  
**Längd 60 minuter.**



**Mia Berg** är journalist med 13 års erfarenhet av att skriva om psykologi. Hon har varit anställd på MåBra och PS! Personlig utveckling & psykologi. Sedan fyra år tillbaka frilansar hon och skriver om barns, ungas, och familjers levnadsvillkor. Uppdragsgivare är bland andra BRIS-tidningen och mama. När Mia var sju år dog hennes pappa. I december 2012 gav Mia ut boken *Döds viktigt*, hennes present till alla andra barn som också har en mamma eller pappa som är död, dödare, dödast.

**Döds viktigt** är en bok om hur det är att förlora en förälder som barn. Fyra kända personer, Peter Setzman, Patrik Isaksson, Marina Schiptjenko och Elisabeth Gummesson, berättar hur det var när en av deras föräldrar dog när de var små. Boken lyfter många vanliga tankar och känslor som barn har i sorgen, och talar samtidigt om hur sorg funkar och vad omgivningen kan göra. Du kan köpa den på [Döds viktigt.nu](http://Döds viktigt.nu).

**Döds viktigt.nu** är barnens mötesplats på webben. Där finns bitar ur boken, och en anslagstavla där barnen själva kan berätta sina historier och läsa andras. Tanken med både boken och sajten är att minska ensamheten, den som växer när man tror att man är den enda i hela världen som vet hur det är att förlora en förälder.

## För ungdomar 12 år och uppåt

I föreläsningen **Det är döds viktigt att prata om döden** berättar Mia sin egen historia om hur det var att förlora sin pappa som sjuåring. Hon berättar vad en stor sorg kan göra med ett barn, och vad man kan göra som kompis. Tillsammans gör vi en ny ordbok för sorg och pratar om varför det är så svårt att prata om döden. Föreläsningen passar ungdomar från 12 år och uppåt.  
**Längd 60 minuter.**

**Boka**  
föreläsning på  
[Döds viktigt.nu](http://Döds viktigt.nu)  
Eller mejla  
[berg.mia@gmail.com](mailto:berg.mia@gmail.com)

I workshopen **Gör ert eget Döds viktigtMagasin** pratar Mia först om hur det kan vara att förlora en förälder utifrån intervjuerna i boken *Döds viktigt* och sina egna erfarenheter. Sedan får klassen i uppgift att producera text och bild till *Döds viktigtMagasin* utifrån en färdig mall. Materialet levereras till Mia under några veckor, sedan kommer hon och levererar den färdiga tidningen till klassen och håller i en slutdiskussion.

**Längd 40 min**  
**+ redovisningstid.**

