



Navn Eternavn

f. 15 - 9 - 1929 d. 29 - 8 - 2009



Vår kjære mor,
svigermor, bestemor og oldemor

Navn Etternavn

født 15. september 1929
sovnet stille inn på
Mosserød Sykehjem
Sandefjord, 29. august 2009

Takk for alt, kjære mamma!

| | |
|-------------------|----------------|
| Finn Roald | Eldrid |
| Ole Henrik | |
| Marianne | Fredrik |
| Alf Helge | Trude |

**Barnebarn, oldebarn
Øvrige familie**

Begravelse fra
Orelund kapell
tirsdag 3. september 2009

Alle som ønsker å følge mamma
til hennes siste hvilested er
hjertelig velkommen.

Minnesamvær i
Bøkekroen
etter begravelsen.

*Like kjært som blomster er en
gave til Sandefjord Demensforening.*



Navn Etternavn

f. 15 - 9 - 1929 d. 29 - 8 - 2009

Orelund kapell
tirsdag 3. september 2009

SOLOSANG

Gje meg handa di, ven - S. Bratland

FELLESSANG

O bli hos meg! Nå er det aftentid,
og mørket stiger dvel, o Herre blid!
Når annen hjelp blir støv og duger ei,
du, hjelpeløses hjelper bli hos meg!

Snart svinner livets dag, det kvelder fort,
og jordens lys alt mørkner og går bort,
forandrings skygge følger tro min vei -
o du som ei forandres, bli hos meg!

Hver time trenger jeg din sterke vakt,
kun for din nåde viker mørkets makt;
hvor skal jeg vandre trygt foruten deg?
I mulm og solskinn, Herre, bli hos meg!

O la meg se ditt kors i dødens gys,
driv mørket bort og vær meg livets lys!
Da skinner morgenrøden på min vei.
I liv og død, o Herre, bli hos meg!

FELLESSANG

Kjærlighet fra Gud springer like ut
som en kilde klar og ren.
I dens stille bunn, i dens dype grunn
gjemmes livets edelsten.

Kjærlighet fra Gud som en yndig brud
kommer smykket til oss ned.
Lukk kun opp din favn, kom i Jesu navn,
himlen bringer den jo med!

Kjærlighet fra Gud er det store bud,
er det eneste jeg vet.
Bli i kjærlighet, og du har Guds fred,
for Gud selv er kjærlighet!

SOLOSANG

Gabriellas sång - S. Nilsson

FELLESSANG

Så ta da mine hender og før meg frem
inntil jeg salig ender i himlens hjem!
Jeg kan ei gå alene, nei, intet sted.
Hvor du meg fører ene, jeg følger med.

La intet mer meg skille fra nåden din,
og gjør meg ganske stille, o Jesus min.
Ved dine føtter ene er barnet trygt,
på deg, på deg alene min tro er bygt.

Selv om jeg ei fornemmer din sterke hånd,
min salighet dog fremmer din gode Ånd.
Så ta da mine hender og før meg frem
inntil jeg salig ender i himlens hjem.

Takk for at du kom
og var sammen med oss i dag
Familien

Forrettende: Magne Trondsen
Solosang: Else Brit Engseth
Organist: Kristin Megard

JØLSTAD
begravelsesbyrå

Telefon: 22 79 77 00
www.jolstad.no

Bjørke kirke

















Minnetale ved gravferd for Lillemor

Kjære Knut.
Kjære Annika og Per, Kristian og Berit.
Kjære Lillemors barnebarn som hun var så inderlig glad i.
Kjære alle Lillemors slekt og venner.

Vi er samlet her ved denne båren for å ta et siste farvel, og for å minnes Lillemor. Et langt og innholdsrikt menneskeliv er over, og Lillemor lever ikke lenger blant oss.

«Livet er kort, og dødens kappe henger evig omkring oss». Så enkelt og brutalt beskriver Inger Hagerup det i ett av sine dikt. Hun trakk ikke fram et slikt bilde for å gjøre oss enda mørkere til sinns. Men fordi livets goder, gledene og verdiene i livet står så mye klarere for oss når vi kan holde dem frem på en mørkere bakgrunn. Livet blir så mye sterkere, så mye viktigere å leve her og nå - fordi vi vet at vår tid er begrenset.

De fleste mennesker føler, når de har mistet en de er glad i, behov for å komme sammen. Vi ønsker å hedre minnet til den som er død og på en verdig måte markere livets slutt. Noen opplever også gravferden som en symbolsk siste avskjed med et nært menneske som har betydd mye for oss. Et slikt samvær under en gravferd kan virke til felles støtte og trøst.

Det er viktig å minnes våre døde. Å tenke tilbake på et avsluttet liv kan gi oss både glede og styrke. Ofte kan vi, midt i alt det triste, finne trøst og glede ved vissheten om at det livet som nå er slutt, satte varige fine spor i våre liv. Det ga glede, det var fylt med positive gjøremål, og var av betydning for andre mennesker.

Vi stopper kanskje opp og tenker oss om. Gleder vi oss nok over alt vi opplever som er fint og positivt?

Lillemor ble født på Hamar den 15. januar 1929. Hun var den yngste datteren til Karl og Åsa, og hun hadde hele 4 eldre brødre. Hallgrim, Gustav, Peder og Arne. De fem søsknene hadde et godt og nært søskenforhold, og var lykkelige i hverandres selskap. Det var nok ekstra stats for alle at det var en liten prinsesse som satte punktum for søskenflokket. Lillemor var på mange måter familiens midtpunkt, og at hun ble en smule bortskjemt var vanskelig å unngå. Lillemor hadde god og nær kontakt med alle sine fire brødre hele livet, selv om de i voksen alder bodde spredt rundt i landet fra Vadsø i nord til Larvik i sør.

Familien til Lillemor flyttet til Lillestrøm da faren fikk jobb ved fylkesmannens kontor der, og Lillemor gikk på Bakkehaugen skole. Hun var skoleflink, og trivdes godt på skolen og med skolearbeid. Etter folkeskolen var det derfor naturlig at Lillemor fortsatte på gymnaset og hun gikk ut fra videregående skole som preseterist, til spesielt farens store stolthet. Det var viktig for faren at alle barna skulle få utdanning, og han tok opp lån for å få dette til.

Krigsårene ble dramatiske for Lillemor og familien. Faren ble arrestert og var en tid i tysk fangenskap, og han ble aldri helt den samme etter dette. Krigen, og omstendighetene med farens fangenskap og hans tidvise arbeidsuførhet i etterkant, gjorde at Lillemors studieplaner ble satt noe på vent. Alle i familien måtte bidra økonomisk, og etter artium jobbet Lillemor to år hos en landhandler i Lillestrøm. Først i 1950 ble det studier i hovedstaden. Lillemor kom uten problemer inn på medisinstudiet. Det var ikke mange kvinnelige medisinstudenter på den tiden, og Lillemor fortalte mang en gang om hvordan hun og de andre kvinnelige studentene måtte kjempe for å få like god praksis og veiledning som sine mannlige studentkollegaer.

På et studentball i 1954 traff Lillemor Knut, og det ble fort de to. Det følte riktig fra første stund, og det tok ikke lang tid før det ble giftemål. I 1960, etter å ha jobbet et par år ved Ullevål sykehus, ble Lillemor mor til tvillingene Annika og Kristian. Og Annika og Kristian, dere to kan fortelle om en trygg og god oppvekst. Lillemor var en varm og tilstedeværende mor som til tross for mye jobbing alltid hadde tid til dere barna. Best husker dere nok alle de fine

turene i skogen med bær -og sopplukking. Lillemor var glad i naturen, og ved siden av barna og interessen for sang, som medlem av koret «Lerkene», fylte dette det lille som var igjen av fritid etter lange arbeidsdager ved Ullevål. Lillemor spesialiserte seg etter hvert innenfor gastrokirurgi, og hun ble en ener i sitt fag.

Alle, inkludert Lillemor, var spente på hvordan hun skulle fylle dagene når hun gikk av med pensjon, men det viste seg å ikke bli noe problem. I tillegg til mer tid til skog og mark, var Lillemor svært lykkelig over å ha blitt bestemor til to flott jenter og en gutt, Alexandra, Kristine og Markus. De tre fikk nå forsyne seg grådig av Lillemors tid, til alles store glede.

Lillemor var på mange måter sosial, og hadde flere nære venner, men hun var ingen «small talker», og hun trivdes best med familie og nære venner.

Pensjonisttilværelsen gjorde det også mulig for Lillemor og Knut å reise mer, noe de begge satte pris på. Det ble mange fine storbyferier og turer til varere strøk vinterstid. Det ble også mer anledning til å dyrke interessen for kultur i form av kino, teater og lesing. Interesser Lillemor alltid hadde hatt, men som hun ikke hadde hatt tid til å dyrke så mye som hun hadde ønsket.

For et drøyt år siden begynte Lillemor å føle seg sliten. Det flotte huset, som det aldri hadde vært noe tema å flytte fra, følte plutselig for stort å holde i orden. Det meste av husarbeid og matlaging falt på Knut. Etterhvert begynte også Lillemor å føle seg uvel, og det ble slått fast at hun

hadde fått en uvanlig og hissig form for leukemi. Med sin bakgrunn i medisin skjønte Lillemor tidlig at hun hadde dårlige utsikter. Men som dere nærmeste forteller, tok hun det hele med stor ro. Det var hun som trøstet dere. Lillemor hadde dessuten barnetroen, noe som ga henne styrke og trygghet hele veien.

Den 29. august sovnet Lillemor inn på Ullevål sykehus, der hun selv hadde hatt sin arbeidsplass i så mange år. Hun sovnet inn med dere, hennes nærmeste rundt seg. Hun døde med vissheten om at hun var høyt elsket. Vi lyser fred over Lillemors gode minne.

.....

Det er mange slags tanker vi gjør oss i gravferden til et menneske vi har satt pris på, og vil savne. Livet går videre. La oss som ennå lever, leve til glede for oss selv og for våre medmennesker.

La oss derfor i dag også gi rom for noen lyse tanker. La ikke bare sorg fylle dere som var glad i Lillemor i dag. Tenk på de gode minnene som fins. Tenk på Lillemor slik hun var når dere opplevde noe hyggelig og fint sammen, og la dette bilde være med dere når vi går herfra i dag.

Helt til slutt vil jeg avslutte denne minnetalen med noen kloke ord av dikteren Olav H. Hauge.

«Om du spør om det er godt eller vondt å vera menneske, veit du kva eg svarar da. Eg svarar JA!»



- Navn Etternavn -

Anette Hallgrúst

Oddvar Jelskj

~~NAVN~~ ~~AVFAS~~

Elisabeth Jensen

Ragnhild Grongstad Kvamsås

Jens Kjellum

Kirsten Grongstad

Reidar P. Amund

Jarle J

Hans

Hartstoft Staple

Geir Hestnes

Per Mari Hamvorn

Eli deliksbekken

Elin Olaf

Stein Paulsen

Bjørn Alf Sævi

Per Andersen

Leiva Beint

Per-Erik Larsen

Valle P.

Geir Johannsen

Anette Hallgruist

Oddvar Jelskj

~~NAVN~~ ~~ETTERNAVN~~

Elisabeth Jensen

Ragnhild Grongstad Kvamsas

Jens Kildum

Kirsten Grongstad

Reidar P. Amund

Jarle J

Hans

Hartstoft Stofle

Geir Hestnes

Per Mari Hamvorn

Eli delidobellen

Elin Olaf

Stein Paulsen

Bjarne All Sutt

Per Andersen

Leiva Beinto

Per-Erik Larsen

Walle Olo

Geir Johannsen

- Navn Etternavn -

Anette Hallgruist

OddBjørn-Jelskj

~~NAVN~~ ~~ETTERNAVN~~

Elisabeth Jensen

Ragnhild Grongstad Kvamsås

Jens Kjellum

Kirsten Grongstad

Reidar P. Amund

Jarle J

Hans

Hartstoft Stofle

Geir Hestnes

Per Ulf Hansen

Eli deliksbekken

Elin Olaf

Stein Paulsen

Bjørn Alf Sævi

Per Andersen

Leiva Beint

Per-Erik Larsen

Walle P.

Geir Johannsen



Å leve med sorg

Det å savna

*Det er eit privilegium
å kjenna savn.*

Vondt, ja og tungt.

*Men det fortel
om ein nærleik som var:*

*Om varme, lys
og latter.*

*Det å savna er
den andre sida
av det å ha fått.*

*Å ikkje kjenna
savn, ville vera å
aldri ha elska.*

Bente Bratlund Mcelana

Å leve med sorg

Psykolog Reidun Ingebretsen:

Sorg er reaksjoner på tap av noen vi er knyttet til. Noen ganger føles det som hele tilværelsen blir ribbet for mening, og en kan tvile på om en noen gang kan bli skikkelig glad igjen. Da holder det ikke med lettvinde trøstens ord eller formaninger - hverken fra en selv eller andre. Det er ikke bare å "ta seg sammen" eller "ta det pent". Det blir også viktig å ta de følelsene en har, på alvor.

Varierte følelsesuttrykk

Sorg har mange ansikter. Vi kan ikke måle hva et menneske eller et forhold har betydd ved å se på de følelser som vises. Som individer har vi ulike måter å vise følelser og forholde oss til vanskeligheter på. Noen viser sin sorg åpent, mens andre bærer den i stillhet eller lar tårene kun få utløp i enerom. Sorgens intensitet

varierer. Mennesker i sorg er ikke uten videre preget av tristhet hele tiden. Følelsene kan veksle på en måte som kan være vanskelig å forstå både for en selv og andre.

Jeg kjenner ikke meg selv igjen

Mange som har mistet en nærstående, reagerer på at de ikke er "sitt gamle jeg". Følelsesintensiteten kan virke skremmende. Bølger av sorg kan velte inn over en, når en minst venter det. Det er så mye som minner om den som er borte og det som var. Det kan skape en følelse av utrygghet. En har ikke helt kontroll over seg selv eller sin nye livssituasjon. En enke uttrykte det slik: "Når jeg er borte, må jeg ta sjansen på at jeg kan begynne å gråte hvis jeg får min manns yndlingskake eller på annen måte blir minnet om han. Jeg har sagt fra til dem jeg skal til, slik at de vet om det."

Denne enken godtok egne reaksjoner og satte ord på hva hun følte. Det gjorde det også lettere for dem som var rundt henne å forstå henne. På den måten fikk hun kontakt og støtte. Det hadde hun gått glipp av hvis hun hadde holdt seg hjemme av redsel for å bli oppfattet som "rar" eller "sippete".

Sorg kan tappe for krefter

Etter et dødsfall er det vanlig at tankene kverner rundt tapet. Den sørgende har ofte behov for å snakke om det som har skjedd. Dette kan hjelpe en til å innse at dødsfallet er en realitet og åpne for følelsene omkring tapet. Alle tanker og følelser i forbindelse med det som har skjedd, tapper krefter og det kan bli lite overskudd til andre gjøremål. Det er vanlig å føle seg trett og kraftløs, miste matlysten og få søvnevansker. Som en sørgende sa, kan en føle seg dårlig uten å være syk, og utslitt uten å ha utrettet noe. Sorgen kan betraktes som et 'arbeid' i seg selv, som en prosess som krever tid og oppmerksomhet. Det dreier seg ofte om et tilbakeblikk på forholdet til avdøde og dermed på eget liv. Et nærliggende spørsmål er ofte: "Hva med meg nå?"

Tilbakeblikk, minner og gjentatte tanker om det som har skjedd, kan prege både unge og gamle. Når tapet og det som har vært, blir i fokus for oppmerksomheten, går dette rimeligvis ut over konsentrasjonen og hukommelse.

Sørgende sier ofte: "Jeg klarer ikke å samle tankene ordentlig". En kan gå omkring og



gjøre ting nærmest ved siden av seg selv for så plutselig å stoppe opp uten å vite hva en egentlig hadde fore. Dette er forståelig ut fra den sorg en gjennomlever og er ikke tegn på at en har blitt "sløv".

Når det gjelder eldre som er i sorg, kan både de selv og andre komme i skade for å skylde på "alderen". Selvfølgelig kan sykdom og mer varige forandringer inntreffe også samtidig med et tap. For de fleste gjelder det imidlertid at det blir lettere å samle tankene når de verste følelsesmessige bølgene har lagt seg. Tanker og følelser, kropp og sinn, henger nøye sammen.

Sorg tar tid

Vi klarer ikke å omstille oss til en ny virkelighet over natten. Denne forståelsen gjenspeiler seg også i dagligtalen: "Vi må ta tiden til hjelp". I et forsøk på å finne trøst i sorgen griper en lett til uttrykk som: "Tiden leger alle sår".

For en som nylig har mistet en nærstående kan et slikt "visdomsord" virke ugyldig. Det kan være umulig å forestille seg at en skal slutte å sørge. De fleste opplever imidlertid etter hvert at den verste smerten lindres, selv om savnet kan vare ved. Gradvis kan det bli lettere å tenke

på og snakke om den som er død uten at de vonde følelsene blir overveldende. Det betyr ikke at en glemmer, snarere at en kan tenke tilbake uten å se det hele gjennom sorgens briller. Personen og vedkommendes liv kan tre klarere frem, men med gode minner og livsglede.

Selv om tiden er på parti med den sørgende, er ikke tiden i seg selv noen problemløser. De fleste må gjentatte ganger oppleve og gjennomleve påminnelsene om og konsekvensene av at ens kjære er borte. Vi snakker ofte om et sørgeår. Da har en vært igjennom årsdagen, årstider, og høytider siden dødsfallet. Det kan bety at en opplever å ha kommet et skritt videre. Det innebærer imidlertid ikke at vi kan fastsette et år som den tid det er naturlig å sørge. Sorg følger ikke slike normer. Noen som må skyve egne reaksjoner til side i den første tiden etter dødsfallet, kan for eksempel gi rom for egen sorg, når andre i familien eller den ytre situasjonen har roet seg. Det vil ofte være mange påminnelser og bølger av sorg i lang tid etter tapet.

Når en mister et barn, vil for eksempel skolestart, avslutninger og merkedager for barnets jevnaldrende representere påminnelser om hva som kunne ha vært. På den måten er det vanskelig å sette en endelig sluttstrek for sorgen. Samtidig får andre sider av livet, gleder og mål gjerne større plass.

Mange sorgrunder

Situasjoner som er "før første gang" siden dødsfallet er gjerne ekstra vanskelige. Det som skjer, blir lett ordnet ut fra "før og etter dødsfallet." Det er som en må sørge over bit for bit av forholdet og alle de møtepunkter en hadde sammen. En enkemann fortalte at han trodde det verste av sorgen var over, helt til han kom til landstedet og så alt som hadde vært konas og deres felles liv der. Denne delen av tapet avdekket fremdeles åpen sorg.

Det er også typisk at ting som en før kunne irritere seg over, kan bli savnet nå – det kan gjelde tannkremtuber som ikke ble skrudd igjen, rot og ertende kommentarer.

Sorg går i bølger

Sorgreaksjoner følger ikke noen strømlinjeformet prosess med ulike faser fram mot akseptering av tapet. Følelsene veksler. Hvis en venter at det bokstavlig talt skal gå bedre og bedre dag for dag, vil mange bli skuffet. Terrenget kan minne mer om et kupert fjellandskap der det kan være dype daler og myrsøkk mellom de utkikkspunktene som gir oversikt og fritt utsyn. Hvis en står i stampe, kan det være nyttig å tenke at en prøver ut enda et område av ulendt terreng foran seg.

Minnene

*Ta det med deg!
Det minste av grønt
som har hendt deg
kan redde livet ditt en dag
i vinterlandet.*

*Et strå bare,
et eneste blankt lite strå
fra sommeren i fjor
frosset fast i fonna,
kan hindre skredets
tusen drepende tonn
i å styrte utfor.*

Hans Borli

Påminnelser i omgivelsene

I tillegg til at tanker kan komme ubedt, byr omgivelsene på en rekke påminnelser. Det gjør vondt å bli minnet om det som var og ikke er mer. Samtidig er dette en hjelp til å forstå at tapet virkelig er skjedd og til å forholde seg til egne følelser. For de fleste er det derfor ingen løsning å rydde bort alt som kan minne om avdøde eller unngå alle påminnelser.

Minneting kan representere en trøst. Ulike mennesker har forskjellig tilnærming her og må kjenne etter hva som oppleves naturlig. Jeg råder ofte til at en ikke foretar altfor effektive ryddeaksjoner med en gang, i hvert fall ikke på vegne av andre sørgende. Det kan lønne seg å la det gå litt tid før en foretar flyttinger eller større omskiftninger, slik at en ikke handler i panikk eller ut fra umiddelbare innskytelser mens en er i ubalanse.

Måten tapet skjer på

Måten dødsfallet skjer på kan virke inn på reaksjonene. Ved brå og uventede dødsfall får en ikke mulighet til å forberede seg på forhånd. Det blir et ekstra sjokk. Etter dramatiske hendelser kan en plages av vonde bilder og sanseintrykk. Dette kan bli forsterket av presseomtale og påminnelser

en har lite styring med. Også etter lange sykeleier kan imidlertid selve dødsfallet komme uventet og upassende. Stell og omsorg kan ha krevd så mye av de nærmeste at de i liten grad har kunnet forberede seg på å takle den omstilling de selv må gjennom.

Inntrykk fra dødsleiet kan sitte som spikret og det er ofte stor detaljrikdom i sørgendes beretninger om hva som ble sagt og gjort eller hva en har unnlatt å gjøre. Der de nærmeste ikke har vært til stede, er det viktig at de får best mulig svar på sine ønsker om informasjon om det som har skjedd og får mulighet til å se den som er død. Dette er både et møte med virkeligheten og en mulighet til avskjed. Respekt for den enkelte og ivaretagelse av pårørende rett etter et dødsfall kan bidra til å forebygge problemer.

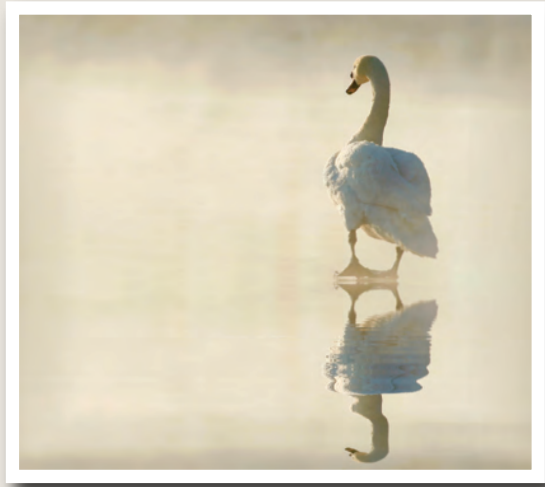
Borte, men likevel nær.

Mange mennesker i sorg har følelsen av at deres kjære på en eller annen måte er nær, og de synes de kan se, høre eller fornemme vedkommende. Noen er redde for å bli oppfattet som unormale dersom de forteller om det. Dette er imidlertid vanlige opplevelser. Følelsesmessige bånd brytes ikke umiddelbart og den sørgende er fortsatt opptatt av den som er død.

En slik sansemessig beredskap gjør også at en kan skvette til når en ser en som ligner avdøde. Mange griper seg selv i å tenke "Dette må jeg huske å fortelle når jeg kommer hjem". Slike erfaringer kan opptre sammen med at en smertelig visshet om at personen er død.

Hadde jeg bare...

Noen plages av tanker om hva de burde ha gjort eller unnlatt å gjøre. Skyld kan dreie seg om tidligere konflikter i forholdet, selve dødsleiet eller tanker om en selv kunne ha gjort noe for å hindre det som skjedde. Andres forsikringer om at "Du har gjort alt du har kunnet", kan prelle av. Selv om en logisk sett ikke har skyld, kan tvilen nage. Andre kan måtte tåle å lytte til disse følelsene også, slik at den sørgende ikke blir overlatt til seg selv. Heller enn å benekte et hvert grunnlag for skyld, kan det i noen tilfelle være nødvendig alltid overblikk og overskudd nok til å handle perfekt, verken i dagliglivet eller i krise-situasjoner. Heller enn å gjenta for seg selv "Jeg burde ha skjont hvor syk han var", kan en kanskje komme frem til og godta at "Jeg klarte ikke å sette sammen alle bitene i puslespillet og skjønne hvordan det var fatt før det var for sent". Tilsvarende kan gjelde for f.eks. "Jeg skulle ønske at jeg hadde vært mer tålmodig, men slik situasjonen var, klarte jeg det ikke."



Kontakt og støtte.

Mennesker i sorg kan trenge noen å snakke fortrolig med, noen de kan betro seg til og noen som kan lytte. Like viktig kan det være å ha noen som kan gi praktisk hjelp når det trengs eller som bare "er der". Slekt og venner blir viktige støttespillere. Heldigvis er det heller ikke lenger slik at folk flest tror at en må være på sammebruddets rand for å oppsøke et hjelpetilbud. Å søke hjelp i en krise betyr at en gjør noe aktivt for å klare å forholde seg til situasjonen.

I en krise kan en føle seg overveldet. Spørsmål og tanker om alt en må ordne kan komme hulter til bulter. Da kan det være behov for hjelp til å sortere hva som må gjøres med en gang, hva som kan vente til i morgen, neste uke eller neste år.

Utgangspunktet må være lydhørhet for hva den sørgende selv synes er viktig. Da er ikke bare rasjonell logikk enerådende. Kanskje gir det en ekstra drivkraft å kunne ivareta noe som avdøde satte pris på eller realisere noe av det som var felles planer.

Tapsreaksjoner

Sorg har blitt kalt den pris vi må betale for vårt

engasjement. Det er ingen lettvinte oppskrifter for å "gå utenom sorgen" over et menneske vi har brydd oss om. Samtidig har det med rette blitt reist mye kritikk av en forståelse av sorg der en setter opp faste stadier i sorgprosesser. Slike normer for sorg kan føre til at en blir ufølsom for å møte den enkeltes reaksjoner slik de faktisk er. Det er ille nok å oppleve sorg, om en ikke skal bli konfrontert med snevre forventninger om hva som er "riktig" måte å sørge på. Ikke alle har langvarige eller intense sorgreaksjoner.

I møte med døden leter vi ofte etter forklaringer som skal formilde hendelsen. "Så vondt som han hadde det, var det kanskje best at han fikk slippe." Slike uttalelser kan sørgende selv komme med og mene. Hvis slike kommentarer blir formidlet på en slik måte at en "ikke har rett til å være lei seg", virker imidlertid dette negativt. Selv om en på en måte er glad for at en kjær fikk slippe lidelse, kan egen tapsfølelse være sterk. Det er typisk for sorg at følelsene ofte vil være blandet og sammensatte. Også lettelse over å slippe ut av et vanskelig forhold eller tyngende omsorgsoppgaver kan gå sammen med fortvilelse og savn. Den enkeltes følelser er reelle slik de er, og ingen har fasit på hvordan de "bør" være.

Det kan være vondt å miste en person en har stått i et avhengighetsforhold til, uansett om for-

holdet mest har vært preget av uenighet. Kommentarer om at "Nå må du da være glad for å slippe alt strevet", kan treffe på skyldfølelse heller enn lettelse. Hvilke følelser som dominerer kan skifte i rask rekkefølge, men det er nyttig å være kjent med at lettelse kan være et element i sorgen. Noen forhold kan ha opphørt å fungere følelsesmessig før dødsfallet eller en har sørget over "bit for bit" av forholdet på forhånd. Da kan mye av det følelsesmessige arbeidet med sorgen allerede være gjort ved dødsfallet (ante-sipatorisk sorg). Likevel erfarer mange at det tross alt blir noe annet når dødsfallet inntreffer. Et dødsfall kan noen ganger sette i gang sterkere følelser enn det vi hadde forventet fordi tapet rører ved strenger av tilknytning som vi, kanskje til tross for forberedelse eller lang adskillelse, likevel ikke var ferdige med. Kanskje hadde vi noen forhåpninger og drømmer som nå må forbli urealiserte. Andres død kan også bli en påminnelse om for-gjengelighet og brustne forventninger i eget liv.

Hvordan mestre tap

Vi mennesker har forskjellig stil når det gjelder å forholde oss til omstillinger. Noen går aktivt løs på alle problemer, mens andre er mer avventende og nærmer seg situasjonen forsiktig. Atter andre vil helst gå utenom. Slike mønstre gjenspeiler seg i sorg også. Noen som

Når det skjer

*Når det vi
frykter skjer,
går det an
å mestre sorg.*

*Men vi trenger omsorg
som et varmt teppe
rundt skuldrene våre,
mens vi fryser.*

Tove Klouck

er gode problemløsere på andre områder, kan imidlertid oppleve at de blir stående litt i stampe i denne situasjonen. Det er ikke bare ytre problemer å løse, men følelser å forholde seg til. Uansett ens anstrengelser når en ikke det "mål" å få tilbake den som er borte. Selv om en er "flink til å klare seg", kan en derfor føle seg frustrert og ha det vondt. En kan ikke trekke fram en bestemt mestringsmåte som den beste ved sorg. Hver og en må finne sin balanse mellom å gjemme seg og stå på og mellom å ta følelsene innover seg og - tross alt - se det som fortsatt kan være bra i nåtid og framtid. Mange legger vekt på å opprettholde kontinuitet og sammenheng mellom tilværelsen før og nå og å ha mulighet til å holde på med sine faste aktiviteter. Det gir en ramme og en struktur på hverdagen. Det er en hjelp til å komme seg videre.

Selve vekslingen mellom unngåelse, følelsesmessige reaksjoner over tapet og reorientering mot fremtiden kan være fruktbar for å mestre et tap. Sørgende er lite tjent med å presse seg selv hele tiden. Noen ganger opplever en likevel å måtte løfte seg etter håret og gjøre noe en har gruet fælt for. Når en greier noe en trodde var nesten umulig, øker det motet på å klare situasjonen.

Erfaringer fra en undersøkelse blant eldre enker og enkemenn viste at mange til tross for

savn, var fornøyde med hvordan de klarte å takle vanskelighetene vel ett år etter tap av ektefelle. Det gikk stort sett bedre enn forventet. Etter tap av ektefelle gir kvinner i større grad enn menn uttrykk for at (av de to) er de best rustet til å leve alene. Mange gir uttrykk for at de utvikler større selvstendighet og styrke til å klare ting på egenhånd. Med all mulig respekt og lydhørhet for den enkeltes opplevelser akkurat der han eller hun befinner seg, kan dette vise at det er håp om lys i andre enden av tunnelen også for andre som bare ser inn i mørket foreløpig. Mennesker som har opplevd tap og kriser, kan ofte i ettertid fortelle at erfaringene har gitt vekstmuligheter og nye perspektiver på livet.

Hjelp ved komplisert sorg

I en del tilfelle klarer ikke sørgende å reagere følelsesmessig selv om sorgen berører dem sterkt. "Det sitter som en klump i brystet, og jeg drives rastløs omkring". Noen prøver å unngå alt som minner om dødsfallet og leve "som om" det ikke har skjedd. Andre kan fortelle detaljert om det som har skjedd, men uten at følelsene er med i det de sier. Dette er ikke uttrykk for likegyldighet. Det er snarere for smertefullt å ta følelsene inn over seg. I situasjoner der dette gir seg utslag i angst, kroppslige plager eller problemer med å fungere

i arbeid/skole, fritid og samspill med andre, kan det være behov for faglig hjelp og oppfølging.

Andre kan ha behov for hjelp fordi sorgen gjennom lengre tid er som et åpent sår med intens smerte, der en ikke finner lindring. Noen kan trenge hjelp til å få avledning fra alt som minner om tapet eller arbeide med adskillelsen fra avdøde, slik at de gradvis kan etablere en trygg plattform for sitt liv og sin fremtid igjen.

Etter dramatiske og voldsomme dødsfall kan det være ekstra behov for å få hjelp med post-traumatiske plager når en over tid har påtrengende minner, tanker eller drømmer, vedvarende unngåelse av det som minnet om hendelsen og vedvarende uro.

Tap er ikke bare en utfordring for enkelt-individer. Familiemedlemmer kan reagere på ulike måter og ha problemer med å forstå hverandre og kommunisere. Dette kan skape vansker i samspillet mellom partnere, foreldre og barn og mellom søsken når de trenger hverandre som mest. Da kan familien trenge hjelp for å kunne snakke sammen.

Noen problemer skyldes ikke selve sorgen, men ensomhet og vansker i alene-situasjonen. Noen ganger kan det virke som den sørgende holder fast ved det som har vært av mangel på annen bekreftelse i nåtiden. Det kan være behov for å etablere nye kontakter og

engasjementer. Etterlatte kan hjelpe hverandre i denne situasjonen. Nettverket blir viktig for å gi bekreftelse på at en tross alt ikke er helt alene likevel.

Sorg – behov for å forstå ulike uttrykksmåter og situasjoner

Hver og en må tas på alvor med sin sorg. Det innebærer å forstå at det er ulike uttrykksmåter og intensitet i sorgreaksjonene og ulike måter å takle dem på.

Som nevnt kan følelsene veksle i rask rekkefølge. En som tilsynelatende har godtatt tapet, kan igjen føle at det hele er uvirkelig eller oppleve sinne, bitterhet og kanskje misunnelse i forhold til andre som kan forsette som før med den største selvfølgelighet.

Det er utarbeidet nyttig materiell både for mennesker i sorg og for andre som vil være til støtte for barn og voksne i sorg. 'Landsforeningen uventet barnedød' og 'Vi som har et barn for lite' har utarbeidet en rekke brosjyrer beregnet på foreldre, søsken, besteforeldre og

andre som opplever barns død. (se litteraturliste).

Sørgende etter selvmord kan ha ekstra behov for støtte og hjelp til å gå videre i livet. Det er utarbeidet egen veileder for ivaretagelse av etterlatte etter selvmord (Helsedirektoratet). Etter 22. juli-tragedien har vi fått understreket betydningen av fellesskap og på å løfte i flokk. Både ved slike ekstraordinære hendelser og ved tap og traumer som ikke rammer så mange, kan enkeltpersoner og familier trenge fellesskap, forståelse, hjelp og støtte.

Forslag til aktuell litteratur

Litteratur for voksne

Bugge, Kari & Røkholt, Eline G. (2009):
Barn og unge som sørger.
Fagbokforlaget.

Dyregrov, Kari & Dyregrov, Atle (2007):
Sosial nettverksstøtte ved brå død.
Fagbokforlaget.

Helsedirektoratet (2011):
Etter selvmordet – veileder om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord.

Landsforeningen uventet barnedød.
Nettside: www.lub.no

Vi som har et barn for lite.
Nettside: www.etbarnforlite.no

Stroebe, Margaret S., Hansson, Robert O., Schut, Henk & Stroebe, Wolfgang (2008):
Handbook of bereavement, research and practice. American Psychological Association.

Ekvik, Steinar, Verbum (2001):
"Tårer uten stemme"
Om barn og sorg

Ekvik, Steinar, Verbum (2000):
"Den undervurderte sorgen"
Om å miste gamle foreldre

Ekvik, Steinar, Verbum (2002):
"Ta det som en mann"
Når menn og kvinner sørger forskjellig

Eidsvåg, Inge, Cappelen (2002):
"Når livet kaster skygge"
Refleksjoner om mening, omsorg og trøst

Torkelsen, Terje, Genesis (1996):
"Sangen etter dine sko"
En beretning om sorg, selvmord og livstro

Dyregrov, Atle, Sigman (1989):
"Sorg hos barn"
En håndbok for voksne

Bøhle, Solveig, Ex libris (1988):
"Noen blir tilbake"
Når et menneske tar sitt eget liv

Bratteli, Randi, Gyldendal (1987):
"Videre alene"
Om å ha mistet en livsledsager

Bratteli, Randi og Sørbye, Liv W.,
Gyldendal (1989):
"Sorgen og livet"
Pårørendefortellinger og følelsesmessige
og praktiske sider ved pårørendes situasjon

Rogne, Kari, Grøndahl (1993):
"Vi som blir igjen"
Pårørende i møte med sykdom,
ulykke og død –
og livet som går videre

Retterstøl, Nils og Dahl, Per Arne,
Luther (1995):
"Å leve med sorgen"

Ellingsen, Svein, Verbum (1989):
"Mens jeg her er tatt til side"
Dikt og salmer

Myhre, Anne M., Universitetsforlaget (1992):
"Det kan ikke være sant"
Når et lite barn dør

Skeie, Eivind, Luther (1996):
"Dyrebare døgn"
En vandring i sorgens landskap;
en nær pårørendes beretning

Vinnes, Bjarte og Myskja, Audun,
Fagbokforlaget (2003):
"Kampen om håpet"
En dagbok om kreft og kjærlighet

Magnus, Jon, Forum Aschehoug (1999):
"Veien til Karlsvogna"
En ektefelles beretning om kreftsykdom
og død

Seiness, Cecilie, Samlaget (2003):
"Mor"
Om å miste en mor i ung alder

Ranheim, Unni, Tell Forlag (2002):
"Vær der for meg"
Om ungdom, død og sorg

Bøker for ungdom

Gaarder, Jostein, Aschehoug (1998):
"I et spel, i en gåte"

Enquist, Per Olov, Carlsen (1989):
"Mannen i båten"

Lindell, Unni, Damm (1986):
"Den grønne dagen"

Talbert, Marc, Cappelen (1987):
"Sangen fra døde fugler"

Mørk, Dea Trier, Vindrose (1982):
"Aftenstjernen"

Bøker for barn (og voksne)

Breen, Else, Aschehoug (1975):
"I stripete genser"

Lorentzen, Karin, Gyldendal (1976):
"Stine Stankelben"

Kaldhol, Marit og Øyen, Wenche,
Samlaget (1987):
"Farvel Rune"

Lindgren, Astrid, Damm (2004):
"Brødrene Løvehjerte"

Skeie, Eivind, Luther (1995):
"Sommerlandet"
En fortelling om håp

Hake, Karin, Omnipax (2014):
«Kanskje bestefar er en stjerne»

Gleden og sorgen

Noen sier:

”Gleden er større enn sorgen,”

og andre sier,

”Nei, sorgen er størst.”

Men jeg sier

at de er uatskillelige.

Kahlil Gibran

Ønsker du bildene digitalt og/eller flere utgaver
av denne boken, ta kontakt med oss.

JØLSTAD
begravelsesbyrå