



Til deg som har mistet en av dine nærmeste

De første dagene • Sorg og omsorg • Aktuell litteratur



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 Houck

De første dagene

Sorg erfares på mange og svært forskjellige måter. De første timene og dagene etter et dødsfall kan være preget av fortvilelse, følelse av uvirkelighet og kanskje sjokk, sinne eller utmattelse. Døden kan også oppleves som en naturlig og riktig avslutning på et menneskes liv. Det dere opplever den første tiden etter dødsfallet, kan ha stor betydning senere. Nedenfor følger en liten veiledning som vi håper kan være til hjelp.

De første timene

Bruk den tiden dere trenger, sammen med den døde. Tenk etter om det er noen flere som bør få vite om dødsfallet eller som kunne ønske å se den døde i løpet av de første timene. Det kan være godt å sitte i stillhet eller å få prate rolig med familie, venner eller noen av oss som arbeider i helsetjenesten. Del gjerne minner, tanker eller følelser dere har. For noen er det også naturlig å si noe til den som er død. Vis respekt for hverandre og for den enkeltes behov og ønsker.

Den døde stelles vanligvis kort tid etter at døden har inntrådt. Om dere ønsker det, kan dere delta i stellet sammen med pleiepersonalet. Hvis dere ønsker en liten avskjedsseremoni, kan personalet legge til rette for dette. Vær ikke redd for å fortelle hva dere ønsker selv. Pleiepersonalet vil gjerne være der for dere som er pårørende. Hvis dødsfallet skjer på en institusjon med egen prestetjeneste, kan presten holde en bæreandakt, enten på rommet eller i forbindelse med syning.

Syning

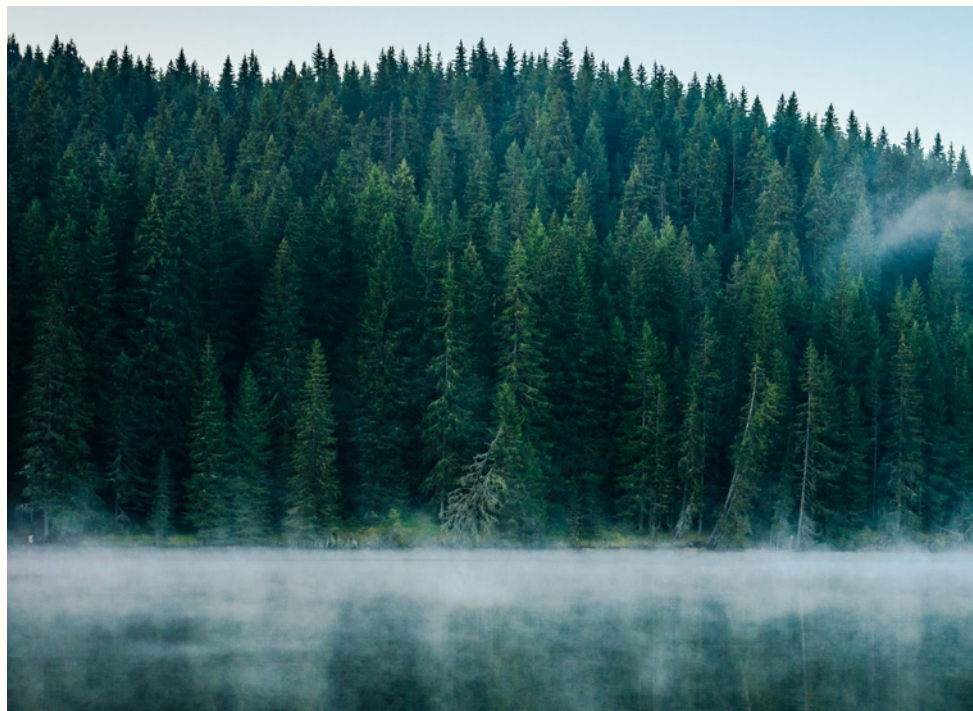
Når dere har fått den tiden dere trenger, blir den døde flyttet til institusjonens bærekapell eller hentet av begravelsesbyrået til bærekapellet i kommunen. Den døde blir lagt i kiste, og dere kan komme tilbake og se ham eller henne der. Dette kalles gjerne for syning. Å se den døde kan oppleves som en viktig del av avskjeden og sorgprosessen. Noen vil kjenne at det tar tid å ta inn over seg at en de har vært glad i, virkelig er død. Da kan syning være til hjelp for dem.

Dersom det er barn som vil se den døde, er det bra å forberede dem så godt som mulig. Det kan skje ved at en voksen ser den døde først og så forteller barnet hvordan rommet og den døde ser ut. Voksne kan være usikre og ønske å beskytte barna mot å se et dødt menneske. Men det å bli holdt utenfor og fornemme at noe skjer som barnet ikke får ta del i, kan være mer problematisk. Det er en utbredt erfaring at det er godt for barna å være sammen med trygge voksne i dette. For barna kan det være fint å ha med seg en avskjedsgave,

for eksempel en tegning, et kosedyr, et brev eller et bilde som kan legges i kisten.

Obduksjon

I noen tilfeller ønsker helsevesenet eller politiet å obdusere den døde. Obduksjon er en undersøkelse for å klarlegge dødsårsaken. En slik undersøkelse vil ikke være til hinder for at dere senere kan se den døde.



Forberedelse til begravelsen

Et begravelsesbyrå kan hjelpe dere med det praktiske omkring begravelsen. Dere bestemmer hva dere vil gjøre selv, og hva byrået skal bidra med. Det kan være lurt å kontakte et begravelsesbyrå som er kjent på det stedet begravelsen skal være. Det er den dødes pårørende som velger det byrået de ønsker å samarbeide med. Det er mulig å komme i kontakt med et begravelsesbyrå også om kvelden og natten. Før dere snakker med begravelsesbyrået, kan det være godt å ha tenkt gjennom noen spørsmål:

☞ Det er vanlig at begravelsesbyrået legger den døde i kisten. Pårørende kan delta hvis de ønsker det. Den døde kan kles i egne klær.

☞ Dersom dere ikke kjenner den dødes egne tanker om det, må de nærmeste ta stilling til om det skal være begravelse eller kremasjon og hvilken type seremoni dere ønsker.

☞ Hva er familiens eller den dødes egne ønsker i forbindelse med begravelsen? Tenk gjerne på musikk, salmer, dikt, egne minneord og lignende.

☞ Det finnes ulike typer seremonier. Det vanligste er en tradisjonell kirkelig seremoni, men også annen religiøs eller humanistisk seremoni er blitt mer utbredt. Det er ingen krav til utforming av seremoni.

En viktig funksjon ved en gravferd som er annonsert og åpen, er at den gir hele familiens krets av venner og bekjente en mulighet til å møte de sørgende og uttrykke medfølelse i en kjent og trygg ramme.



I dagene fram mot gravferden får man gjerne en del oppmerksomhet og kondolansebesøk. I tillegg er det mange ting som skal ordnes. Det kan være godt å ha noe praktisk å gjøre i disse første dagene, slik at man kan veksle litt mellom å være i sorgens følelser og gjøre praktiske oppgaver. Det er ulikt hvor mye man ønsker å gjøre selv, av alle de praktiske oppgavene som må ordnes rundt et dødsfall.

Kostnader og papirer som må ordnes

Kostnadene ved en begravelse er avhengig av mange forhold. Begravelsesbyrået eller NAV kan opplyse om hvordan det forholder seg med økonomisk støtte fra det offentlige. Noen offentlige instanser må kontaktes i forbindelse med et dødsfall. Dette gjelder blant annet kommunen (gravsted) og skifterett eller lensmannskontoret (skifteattest). Et begravelsesbyrå kan hjelpe dere med dette hvis dere ikke vil gjøre det selv.



Sorg og omsorg

Vi mennesker er forskjellige, og vi reagerer ulikt når kriser rammer oss. Informasjonen og rådene nedenfor må derfor ikke oppfattes som noen fasit på hva sorg er, eller som ferdige løsninger for akkurat deg, men kanskje kan de gi deg tanker og spørsmål omkring det du opplever.

Vanlige reaksjoner etter et dødsfall

Mange mennesker er mer følelsesmessig ute av balanse i en sorgperiode enn hva de ellers er. Du kan oppleve følelser som fortvilelse, vantro, sinne, angst, forvirring, lettelse, tristhet og ensomhet, for å nevne noen. Andre kan kjenne seg utenfor fordi følelsene ikke kommer. Det kan være godt å vite at alt dette er normale reaksjoner.

Ta vare på deg selv

Sorg er en individuell opplevelse, og det finnes ingen oppskrift på hvordan man skal sørge. Du vil kanskje kjenne på varierende dagsform den første tiden. Noen forteller at sorgen kan gi dem fysiske plager som hodepine, tretthet eller manglende matlyst. Sorg kan lett føre til at du overser noen av kroppens vanlige behov. Det kan være lurt å følge normale spisevaner og komme raskt inn i din vante døgnrytme. Noen opplever en uvanlig tretthet og utmattelse en tid etter begravelsen. Det er viktig å finne en balanse mellom aktivitet og hvile. Å være aktiv gjennom jobb eller hverdagens aktiviteter kan hjelpe gjennom sorgen. En sunn sorg-

prosess vil ofte være nettopp slik at man pendler mellom tapsorientering og nyorientering, dvs. veksler mellom å være i sorgens følelser og være engasjert i livet som går videre.

Gleden og det gode

Det er viktig at du gleder deg over perioder med gode og lykkelige dager, uten at det gir deg dårlig samvittighet. Sorg og glede går hånd i hånd, og det er normalt å være trist og glad om hverandre.

Ingen tidsgrense for sorg

Det er ingen bestemt tidsgrense for det å sørge. Sorgperioden varierer fra person til person, avhengig av individuelle omstendigheter. For noen varer den tunge sorgen i noen uker eller måneder, for andre i flere år. Den milde, avklarte sorgen og savnet kan følge deg i lengre tid.

Godt å få hjelp

Selv om du kanskje føler at du må være sterk, er det viktig at personer du har tillit til, får vite om dine behov. Vi vet at det kan være nyttig i sorgarbeidet å få dele minner og snakke om den avdøde. Ta deg tid til å sørge i

hverdagen, vær samtidig bevisst at du trenger pauser fra sorgen. Gode venner og familie kan være til uvurderlig hjelp. Oppsøk dem når du synes at du trenger dem.

Noen ønsker å snakke med en person utenfor omgangskretsen. Ta gjerne kontakt med helsepersonell på hjemstedet, fastlegen, presten eller andre du har tillit til. Flere steder arrangeres det sorggrupper for etterlatte.

Viktige avgjørelser

Det første sørgeåret er det ekstra viktig at du tenker deg godt om før du tar avgjørelser som får betydning for resten av ditt liv, for eksempel bytte av jobb, flytting, samlivsbrudd eller nye forhold. Ikke vær redd for å søke gode råd. Snakk gjerne med flere før du tar en avgjørelse.

Tro og livssyn

Mange merker at eksistensielle spørsmål rykker nærmere når vi opplever et dødsfall i den nærmeste familien eller omgangskretsen. Temaer som mening, sammenheng, kjærlighet og håp blir viktigere for oss enn ellers. For noen kan troen og livssynet

bli en vesentlig kilde til trøst gjennom en sorgperiode.

Noen hendelser er slik at de setter et menneskes tro og livssyn på alvorlige prøver. De svarene en tidligere har funnet på livets store spørsmål, passer kanskje ikke like godt lenger, og en må lete etter nye. Dette kan være tungt og vanskelig, men kan i sin tid gi vekst og et bedre fundament for å møte livet i sitt mangfold.

Ritualer

Den første tiden etter dødsfallet kan ritualene vi samles i, gi hjelp til å gjennomleve det som har hendt. Samlingene rundt den døde, ved kisten og i begravelsen gir rammer og språk for sorgen. Senere kan det være godt for deg som sørger, å delta i ulike ritualer som du lager selv, eller som andre inviterer til. Det kan være faste besøk på gravstedet, markering av merkedager, minnestunder hjemme hvor vi tenner lys, ser i album og minnes, eller at vi deltar på felles minne-markeringer som gudstjeneste på allehelgensdag.

Det å savna

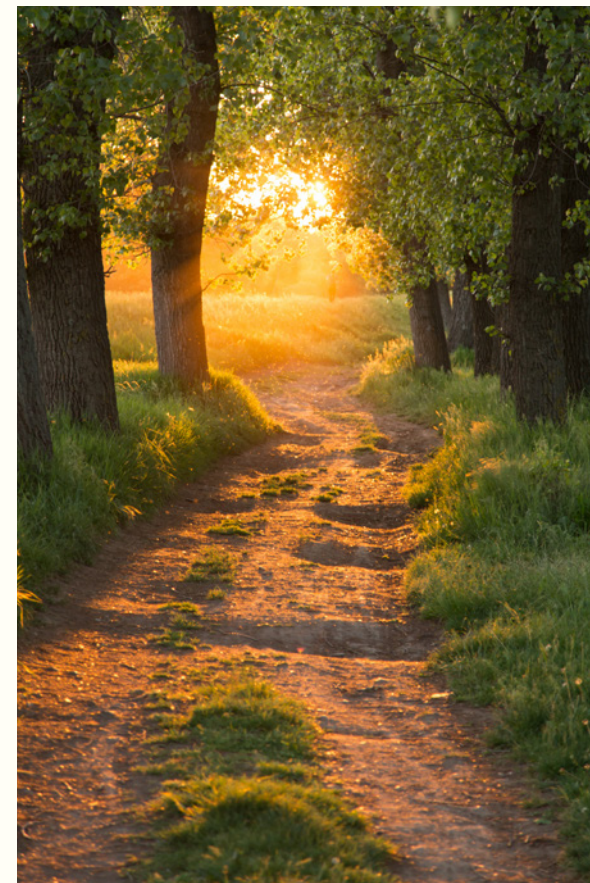
*Det er eit privilegium
å kjenna savn.*

*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 Mæland



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 Børli



Barn og ungdom

Å forholde seg til barn og unge som sørger, kan ofte gjøre voksne usikre. De fleste av de voksnes sorgreaksjoner gjelder også for barn. Men det kan være lurt å være oppmerksom på noen punkter:

 Lytt til barna og vær oppmerksom på det de har å fortelle. Snakk med barna om hvordan de har opplevd det å miste en de var knyttet til.

 Det er viktig at du gir sannferdig, tydelig og enkel informasjon, tilpasset barnets alder.

 Småbarn i sorg veksler ofte raskt mellom ulike sinnsstemninger. I det ene øyeblikket er de i glad lek, i neste kan de være stille og ulykkelige.

 Noen barn har vanskelig for å sette ord på sin sorg, og kan ha god nytte av å tegne (se minnebok) og leke for å uttrykke seg.

 Noen barn unngår å vise følelser for å beskytte de voksne. Ved å vise din egen sorg kan du fortelle barnet at det er i orden å vise følelser.

 Barn reagerer ofte med sinne i sin sorg, og kan lett bli misforstått. Et sint barn har gjerne først og fremst behov for nærhet og omsorg.

 Småbarn blir ofte svært redde for at andre som står dem nær, også skal dø. Likeledes kan de tro at de er skyld i at den avdøde ble syk og døde. Det er viktig å snakke om dette for å forklare og trygge barnet.

 Tenåringer er i en løsrivningsfase. De pendler mellom ulike behov som selvstendighet og nærhet, der vennegjengen betyr svært mye. Voksne kan tilrettelegge og oppmuntre til kontakt med venner. Det er likevel viktig å invitere tenåringer inn i det familien samler seg om i forhold til den døde.

Ta kontakt med helsesykepleier, barnehage eller skole så snart som mulig. Det er viktig at de voksne som har ansvar for barna, får den informasjonen de trenger. I fellesskap kan dere finne ut hvordan barna kan vende tilbake til hverdagens aktiviteter og bli ivaretatt best mulig. Søk gjerne råd hos andre med kunnskap og erfaring. Enkelte steder finnes egne sorgkurs for barn og unge. Bruk av litteratur kan hjelpe til å bearbeide sorg hos barn og unge (se litteraturliste s. 14-15).

Aktuell litteratur

Bøker for voksne

Bøhle, Solveig. Bazar Forlag (2013)

Noen blir tilbake

Når et menneske tar sitt liv.

Corwin, Gunnhild. Dinamo (2005)

Idas dans: en mors beretning

En sterk og ærlig fortelling om sorg, mot og livsglede.

Dyregrov, Atle og Kari Dyregrov.

Vigmostad & Bjørke (2017) **Mestring av**

sorg - håndbok for etterlatte og hjelpere

Lett tilgjengelig bok om sorg, med mange konkrete råd til etterlatte, hjelpere og andre som møter mennesker i sorg.

Dyregrov, Atle og Martin Lytje. Vigmostad

& Bjørke (2021) **Håndbok i barns sorg**

En bok til støtte og hjelp for alle som møter barn i sorg.

Hansson, Kristiane M. Cappelen Damm

(2019) **Å sørge - en bok om tap, sorg,**

kraft og håp Belyser sorg gjennom tema og samtaler med fagpersoner.

Spjelkavik, Wenche. Pax forlag (2017)

Å miste et barn

Foreldre deler sine

opplevelser med det å miste et barn.

Stubhaug, Bjarte. Det Norske Samlaget

(2008) **Når livet røyner på, livskriser**

og meistring En kilde til nye tanker og perspektiv på kriser i livet.

Bøker for ungdom

Gjestvang, Birgitte. Aschehoug (2008)

Ung sorg - 14 unge om døden og livet

videre Et innblikk i unges sorg, hvor vanskelig, sårbart og ensomt det kan være, men også om håp og gode råd om hvordan man kan takle sorgen.

Gaarder, Jostein. Aschehoug (2008)

I et speil, i en gåte

Roman der vi følger

en jente som er kreftsyk og døende.

Skaranger, Maria Navarro. Forlaget Ok-

ttober (2019) **Bok om sorg (Fortellingen**

om Nils i skogen)

Roman om de som blir igjen, etter at en ung sønn og bror har tatt sitt eget liv.

Walgermo, Alf Kjetil. Cappelen Damm

(2015) **Kjære søster** En ung jente skriver

til sin døde søster.

Bøker for barn (og voksne)

Fiske, Anna. Cappelen Damm (2023)

Hvordan snakker man om døden?

En hjelp til samtaler om døden.

Fiske, Anna. Solum Bokvennen (2012)

Sorg

En hjelp til å snakke med barn om

hva sorg er.

Larsen, Elisabeth Helland. Magikon Forlag

(2015) **Jeg er døden** Om et vanskelig tema

på en nær og vakker måte.

Listrøm, Anne Grete. IKO-forlaget

(2009) **Sverre i begravelse** Et barn deltar i

oldemors begravelse med kirkelig seremoni.

Boken finnes også i nynorsk utgave.

Olsen, Kine Mari. T.Elvestad forlag (2021)

Er du en engel nå, lillesøster?

En bok om hvordan barn kan oppleve sorg i nære relasjoner.

Skeie, Eivind. Lunde (2012) **Sommerlandet.**

En fortelling om håp

En fortelling til alle som opplever sorgen over å miste et barn.

Stranger, Simon. Magikon Forlag (2018)

Bonsai - en liten bok om døden

En poetisk bok som oppfordrer til samtale om døden.

Vriens, Jacques. Cappelen Damm (2014)

Kule kidz gråter ikke

Fortelling om en skoleklasse der en elev får kreft. Boken er også filmatisert.

Dikt og antologier

Ellingsen, Svein. Verbum (2015) **Så stilner**

livets jag - ord i sorg

Et lite hefte med dikt og refleksjoner fra en av vår tids største salmediktere.

Spurkland, Marte (red). Humanist Forlag

(2007) **Sorg – dikt** En samling dikt til bruk

i sorg og gravferd.

Stabrun, Erik J. (red). Vigmostad & Bjørke

(2016) **Sorgen har mange navn**

Tidløs samling av dikt og andre tekster.

Thorhallsdottir, Bjørg. Pitch Forlag (2020)

Trøst

Bok som formidler trøst og håp gjennom bilder og korte, oppmuntrende tekster.

Bibliotekene har bøker som kan supplere

denne listen, og bibliotekarene bistår

gjærne med råd.

Nyttige lenker

Helsenorge: Døden – en del av livet

Temaside om vanlige spørsmål om døden, sorg, hjelp og omsorg i livets siste fase, å være pårørende og praktiske oppgaver knyttet til dødsfallet.

www.helsenorge.no/doden

Foreningen 'Vi som har et barn for lite'

En livssynsnøytral organisasjon som har til formål å sikre at alle som har mistet et barn, får den hjelpen de trenger.

www.etbarnforlite.no

Klinikk for krisepsykologi

Informasjon og råd om ulike typer kriser, sorgreaksjoner og andre ettervirkninger ved belastende hendelser.

www.krisepsykologi.no/informasjon/informasjon-og-rad/

Kreftforeningen

Kreftforeningen har temasider for pårørende og etterlatte. Her fins også lenker til egne sider om livets slutt, og om sorg og sorgreaksjoner hos barn og voksne.

www.kreftforeningen.no

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (LEVE)

Tilbyr etterlatte etter selvmord omsorg, informasjon og støtte gjennom kontakt med fylkeslag, lokale sorggrupper og offentlig støtteapparat.

www.levenorge.no

Landsforeningen uventet barnedød

Tilbyr hjelp etter plutselig og uventet barnedød.

www.lub.no

Jeg finner nok fram

*Døden er ikke så skremmende
som før.*

*Folk jeg var glad i
har gått foran og kvistet løype.
De var skogskarer og fjellvante.
Jeg finner nok fram.*

Kolbein Falkeid

**Kompetansesenter i lindrende
behandling Helseregion Vest**
Haukeland universitetssjukehus

Telefon: 55 97 58 24

lindrende.behandling@helse-bergen.no

www.helse-bergen.no/palliasjon