



Til deg som har mista ein av dine næraste

Dei første dagane • 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

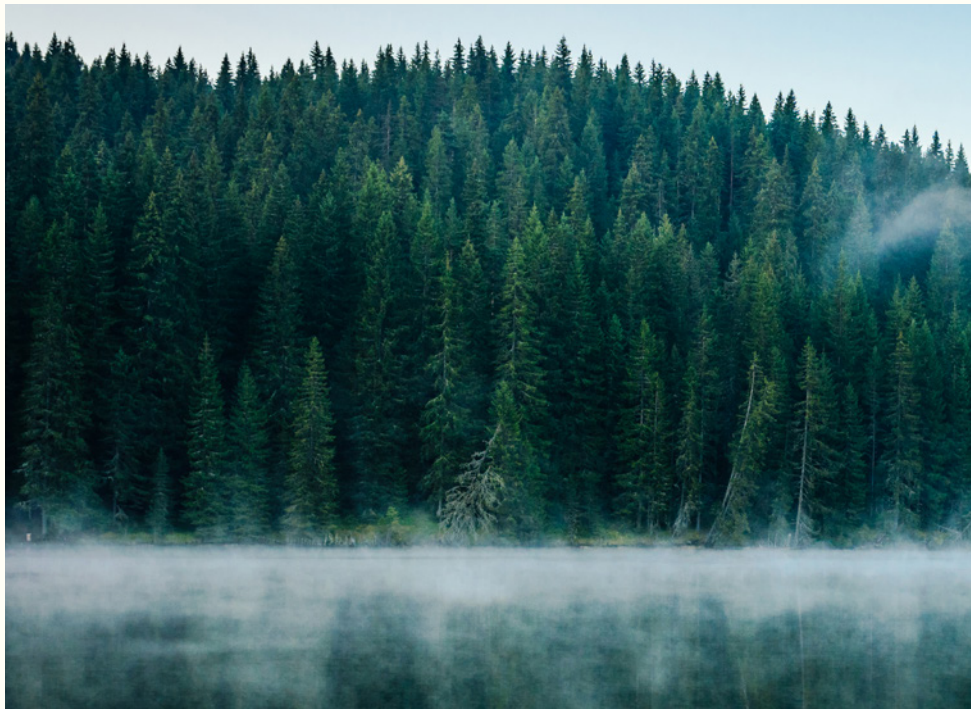
Dei første dagane

Sorg kan opplevast på mange og ulike måtar. Dei første timane og dagane etter eit dødsfall kan vere prega av fortviling, ei kjensle av at det er uverkeleg, og kan hende sjokk, sinne eller utmatting. Døden kan og opplevast som ei naturleg og riktig avslutning på eit menneske sitt liv. Opplevingane dykkar den første tida etter dødsfallet kan få mykje å seie seinare. Her er nokre enkle råd som vi håpar kan vere til hjelp.

Dei første timane

Bruk den tida de treng, saman med den døde. Tenk og på om det er nokre fleire som bør få vite om dødsfallet eller som kunne ønskje å sjå den døde dei første timane. Det kan vere godt å sitte stille eller å prate roleg med familie, venner eller nokre av oss som arbeider i helsetenesta. Del gjerne minne, tankar eller kjensler som de har. For nokre er det og naturleg å seie noko til den som er død. Vis respekt for kvarandre og for behova og ønska til den enkelte.

Det vanlege er at den døde blir stelt kort tid etter dødsfallet. Dersom de ønskjer det, kan de ta del i dette saman med pleiepersonalet. Ønskjer de ei samling eller ein liten seremoni på rommet hos den som er død, kan personalet leggje til rette for dette. Ver ikkje redd for å fortelje kva de sjølve ønskjer. Pleiepersonalet vil gjerne vere der for dykk som er etterlatne. Skjer dødsfallet på ein institusjon med eiga presteteneste, kan presten halde ein bæreandakt, anten på rommet eller i samband med syning.



Til deg som har mista ein av dine næraste

Syning

Når de har fått den tida de treng, saman med den døde, vert han eller ho flytta til bårkapellet på institusjonen eller henta av gravferdsbyrået til bårkapellet i kommunen. Den døde blir lagt i kiste, og de kan kome attende og sjå han eller ho der. Dette blir gjerne kalla syning. Å sjå den døde kan opplevast som ein viktig del av avskjeden og sorgprosessen. Nokre vil kjenne at det tar tid å ta inn over seg at ein dei har vore glade i, verkeleg er død. Då kan syning vere til hjelp for dei.

Dersom det er barn som vil sjå den døde, er det viktig at dei blir førebudde så godt som råd er. Det kan skje ved at ein vaksen først ser den som er død, og fortel barnet korleis rommet og den døde ser ut. Vaksne kan vere usikre og ønskje å skjerme barna mot å sjå eit dødt menneske. Men det å bli halde utafor og fornemme at noko skjer som barnet ikkje får ta del i, kan vere meir problematisk. Ein har brei røynsle med at det er godt for barna å vere saman med trygge vaksne i dette. For barna kan det vere fint

å ha med seg ei avskjedsgåve, t.d. ei teikning, eit kosedyr, eit brev eller eit bilete som kan leggjast i kista.

Obduksjon

Nokre gonger ønskjer politiet eller helsevesenet å obdusere den døde. Obduksjon er ei undersøking for å finne dødsårsaka. Undersøkinga vil ikkje hindre at de seinare kan sjå den døde.



Førebuing til gravferda

Eit gravferdsbyrå kan hjelpe dykk med det praktiske omkring gravferda. De kan bestemme kva de vil gjere sjølve, og kva de ønskjer byrået skal hjelpe til med. Det kan vere lurt å kontakte eit gravferdsbyrå som er kjent på staden der gravferda skal vere. Det er de som pårørande som vel det byrået de ønskjer å samarbeide med. Det er mogeleg å kome i kontakt med eit gravferdsbyrå også om kvelden og natta. Før de kontaktar gravferdsbyrået, kan det vere godt å ha tenkt gjennom nokre spørsmål:

- Det er vanleg at gravferdsbyrået legg den døde i kista. Pårørande kan ta del om dei ønskjer det. Den døde kan ha sine egne klede på.
- Om de ikkje kjenner den døde sine egne tankar om det, må dei næraste ta ei avgjersle om det skal vere gravferd eller kremasjon.
- Kva er familien eller den døde sine egne ønske i samband med gravferda? Tenk gjerne på musikk, salmar, dikt, egne minneord og liknande.
- Det finst ulike typar seremoniar. Vanlegast er tradisjonell kyrkjeleg seremoni, men annan religiøs eller humanistisk seremoni er og blitt meir utbreidd. Ein viktig funksjon ved ei gravferd som er kunngjort og open, er at heile krinsen av venner og kjende får eit høve til å møte dei sørgjande og gi uttrykk for medkjensle i ei ramme som er kjent og trygg.



I dagane fram mot gravferda får ein gjerne ein del merksemd og kondolansebesøk. I tillegg er det mange ting som skal ordnast. Mange kan oppleve at det er godt å få gjere noko praktisk. Det er ulikt kor mykje ein sjølv orkar å gjere av alt det praktiske som må ordnast rundt eit dødsfall.

Kostnader og papir som må ordnast

Kostnadene ved ei gravferd er avhengig av mange forhold. Gravferdsbyrået eller NAV kan opplyse om kva som finst av økonomisk stønad frå det offentlege. Nokre offentlege instansar må kontaktast i samband med eit dødsfall. Dette gjeld mellom anna kommune (gravstad) og skifterett eller lensmannskontor (skifteattest). Eit gravferdsbyrå kan hjelpe dykk med dette, om de ikkje vil gjere det sjølve.



Sorg og omsorg

Vi menneske er ulike, og vi reagerer ulikt når vi blir ramma av kriser. Den informasjonen og dei råda som blir gitte her, må ikkje oppfattast som nokon fasit på kva sorg er, eller som ferdige løysingar for deg, men kan hende dei kan gi deg tankar og spørsmål omkring det du opplever.

Vanlege reaksjonar etter eit dødsfall

Mange menneske er meir kjenslemessig ute av likevekt i ein sorgperiode enn kva dei elles er. Du kan oppleve fortviling, vantru, sinne, angst, forvirring, einsemd, lette og ei kjensle av å vere trist. Andre kan kjenne seg utafor fordi kjenslene ikkje kjem. Det kan vere godt å vite at alt dette er normale reaksjonar.

Ta vare på deg sjølv

Sorg er ei individuell oppleving, og det finst inga oppskrift på korleis ein skal sørgje. Du vil kanskje kjenne på skiftande dagsform den første tida. Nokre fortel at sorga kan gi dei fysiske plager som hovudverk, trøytteleik og manglande matlyst. Sorg kan lett føre til at du ikkje er merk-sam på nokre av kroppen sine vanlege behov. Det kan vere lurt å følgje normale spisevanar og raskt kome inn i din vanlege døgnrytme. Nokre opplever ein uvanleg trøytteleik og utmatting ei tid etter gravferda. Det er viktig å finne ein balanse mellom aktivitet og kvile. Å vere aktiv gjennom jobb eller anna arbeid kan hjelpe gjennom sorga. Ein sunn sorg-prosess vil ofte vere nettopp slik

at ein pendlar mellom taps-orientering og nyorientering, dvs. vekslar mellom å vere i kjenslene til sorga og å vere engasjert i livet som går vidare.

Gleda og det gode

Det er viktig at du gler deg over periodar med gode og lukkelege dagar, utan at du får dårleg samvit. Sorg og glede går hand i hand, og det er normalt å vere trist og glad om kvarandre.

Inga tidsgrense for sorg

Det er inga tidsgrense for det å sørgje. Sorgperioden er ulik frå menneske til menneske, basert på den enkelte sine omstende. For nokre varar den tunge sorga i veker eller månader, for andre i fleire år. Den milde, avklara sorga og saknet kan følgje deg i lengre tid.

Godt å få hjelp

Sjølv om du kjenner at du må vere sterk, er det viktig at personar du har tillit til, får vite om behova dine. Vi veit at det kan vere til god hjelp i sorgarbeidet å få dele minne og snakke om den døde. Ta deg tid til å sørgje i kvar-dagen, ver samstundes bevisst på at du treng pause frå sorga.

Gode venner og familie kan vere til uvurderleg hjelp. Oppsøk dei når du kjenner at du treng dei.

Nokre ønskjer å snakke med ein person som ikkje høyrer til dei næraste. Ta gjerne kontakt med helsepersonell på heimstaden, fastlege, prest eller andre du har tiltru til. Fleire stader blir det arrangert sorggrupper for etterlatne.

Viktige avgjersler

I det første sørgjeåret er det ekstra viktig at du tenkjer deg godt om før du tar avgjersler som får mykje å seie for resten av livet ditt, til dømes skifte av jobb, flytting, samlivsbrot eller nye forhold. Ikkje ver redd for å søkje råd. Snakk gjerne med fleire før du tar ei avgjersle.

Tru og livssyn

Mange merkar at eksistensielle spørsmål kjem nærare når vi opplever eit dødsfall i nær familie eller vennekrins. Emne som meining, samanheng, kjærleik og håp blir viktigare for oss enn elles. For nokre kan trua og livssynet bli ei viktig kjelde til trøyst gjennom ein sorgperiode.

Nokre hendingar er slik at dei set eit menneske si tru og livssyn på alvorlege prøver. Dei svara ein tidlegare har funne på store spørsmål i livet, passar kanskje ikkje like godt lenger, og ein må leite etter nye. Dette kan vere tungt og vanskeleg, men kan i si tid gi vekst og eit betre fundament til å møte livet i sitt mangfald.

Ritual

Den første veka etter dødsfallet kan rituala rundt oss gi hjelp til å kome igjennom det som har hendt. Samlingane rundt den døde, ved kista og i gravferda, kan gi rammer og språk for sorga. Seinare kan det vere godt for den som sørgjer, å ta del i ulike ritual som ein lagar sjølv, eller som andre byr inn til. Det kan vere faste besøk på gravstaden, markering av merkedagar, minnestunder heime der ein tenner lys, ser i album og minnest, eller å vere til stades på minne-markeringar som gudsteneste allehelgensdag.

Det å savna

Det er eit privilegium å kjenna savn.

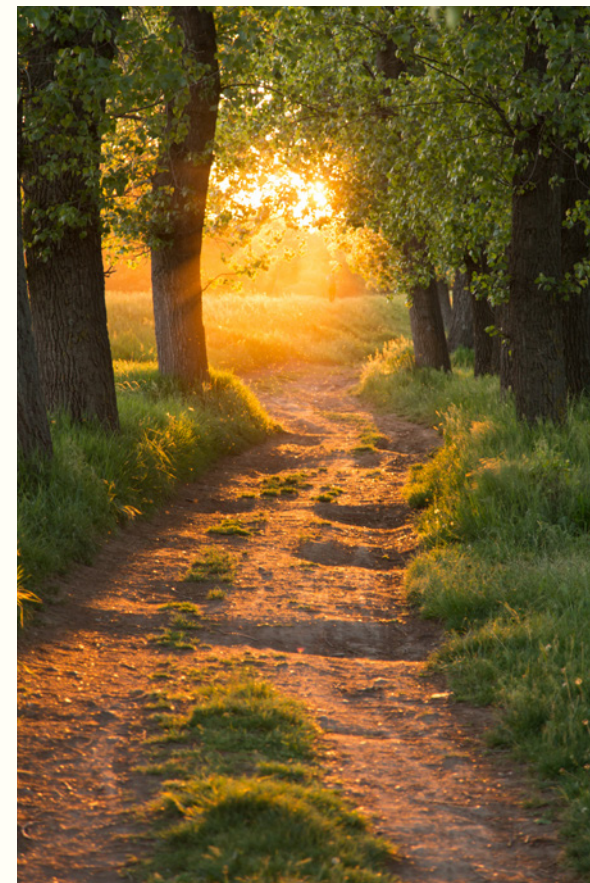
Vondt, ja

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

Vaksne kan ofte kjenne seg usikre i høve til barn og unge som sørgjer. Mange av dei vaksne sine sorgreaksjonar gjeld også barn. Men det kan vere lurt å vere merksam på nokre punkt:

-  Lytt til barna og ver merksam på det dei har å fortelje. Snakk med barna om korleis dei har opplevd det å miste ein dei var knytte til.
-  Det er viktig at du gir sann, tydeleg og enkel informasjon tilpassa barnet sin alder.
-  Småbarn som sørgjer, vekslar ofte raskt mellom ulike sinnsstemningar. I den eine stunda kan dei vere i glad leik, i neste kan dei vere stille og ulukkelege.
-  Nokre barn har vanskeleg for å setje ord på sorga si, og kan ha god nytte av å teikne (sjå minnebok) og leike for å uttrykkje seg.



Nokre barn unngår å vise kjensler for å verne dei vaksne. Ved å vise di eiga sorg, kan du fortelje barnet at det er greitt å vise kjensler.



Barn reagerer ofte med sinne i sorga si, og kan ofte bli mistydde. Eit barn som er sint, har ofte behov for nærleik og omsorg.



Småbarn blir ofte veldig redde for at andre som står dei nær, og skal dø. Like eins kan dei tru at det var deira skuld at den avlidne vart sjuk og døydd. Det er viktig å snakke om dette for å forklare og skape tryggleik for barnet.



Tenåringar er i ein lausrivingsfase. Dei pendlar mellom ulike behov som sjølvstende og nærleik. Vennegjengen har stor verdi. Vaksne kan leggje til rette for og oppmuntre til kontakt med venner. Det er likevel viktig å invitere tenåringar inn i det familien samlar seg om i høve til den døde.

Ta kontakt med helsesjukepleiar, barnehage eller skule så snart som råd er. Det er viktig at dei vaksne som har ansvar for barna, får den informasjonen dei treng. I fellesskap kan de finne ut korleis barna kan vende tilbake til aktivitetane i kvardagen og bli best mogeleg varetatte.

Søk gjerne råd hos andre med kunnskap og røynsle. Nokre stader finst eigne sorgkurs for barn og unge.

Bruk av litteratur kan hjelpe til å arbeide vidare med sorg hos barn og unge (sjå litteraturlista s. 14-15).

Aktuell litteratur

Bøker for voksne

Bøhle, Solveig. Bazar Forlag (2013)

Noen blir tilbake

Når eit menneske tar sitt eige liv.

Corwin, Gunnhild. Dinamo (2005)

Idas dans: en mors beretning

Ei sterk og ærleg forteljing om sorg, mot og livsglede.

Dyregrov, Atle og Kari Dyregrov.

Vigmostad & Bjørke (2017) Mestring av sorg - håndbok for etterlatte og hjelpere

Lett tilgjengeleg bok om sorg med mange konkrete råd til etterlatne, hjelparar og andre som møter menneske i sorg.

Dyregrov, Atle og Martin Lytje. Vigmostad & Bjørke (2021)

Håndbok i barns sorg

Ei 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 samtalar med fagpersonar.

Spjelkavik, Wenche. Pax forlag (2017)

Å miste et barn

Foreldre deler sine opplevingar med det å miste eit barn.

Stubhaug, Bjarte. Det Norske Samlaget

(2008) Når livet røyner på, livskriser og meistring

Ei kjelde til nye tankar og perspektiv på kriser i livet.

Bøker for ungdom

Gjestvang, Birgitte. Aschehoug (2008)

Ung sorg - 14 unge om døden og livet

videre Eit innblikk i unge si sorg, kor vanskeleg, sårbart og einsamt det kan vere, men og om håp og gode råd om korleis ein kan takle sorga.

Gaarder, Jostein. Aschehoug (2008)

I et speil, i en gåte

Roman der vi følgjer ei jente som er kreftsjuk og døydande.

Skaranger, Maria Navarro. Forlaget Okto-

ber (2019) Bok om sorg (Fortellingen om Nils i skogen)

Roman om dei som blir att etter at ein ung son og bror har tatt sitt eige liv.

Walgermo, Alf Kjetil. Cappelen Damm

(2015) Kjære søster

Ei ung jente skriv til si døde søster.

Bøker for barn (og voksne)

Fiske, Anna. Cappelen Damm (2023)

Hvordan snakker man om døden?

Ei hjelp til samtaler om døden.

Fiske, Anna. Solum Bokvennen (2012)

Sorg

Ei hjelp til å snakke med barn om kva sorg er.

Larsen, Elisabeth Helland. Magikon Forlag

(2015) Jeg er døden

Om eit vanskeleg tema på ein nær og vakker måte.

Listrøm, Anne Grete. IKO-forlaget

(2009) Sverre i gravferd

Eit barn deltar i oldemor si gravferd med kyrkjeleg seremoni. Boka finst og på bokmål.

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

Er du en engel nå, lillesøster?

Ei bok om korleis barn kan oppleve sorg i nære relasjonar.

Skeie, Eivind. Lunde (2012)

Sommerlandet. En fortelling om håp

Ei forteljing til alle som opplever sorga over å miste eit barn.

Stranger, Simon. Magikon Forlag (2018)

Bonsai - en liten bok om døden

Ei poetisk bok som oppfordrar til samtale om døden.

Vriens, Jacques. Cappelen Damm (2014)

Kule kidz gråter ikke

Forteljing om ein skoleklasse kor ein elev får kreft. Boka er og filmatisert.

Dikt og antologiar

Ellingsen, Svein. Verbum (2015)

Så stilner livets jag - ord i sorg

Eit lite hefte med dikt og refleksjonar frå ein av dei største salmediktarane i vår tid.

Spurkland, Marte (red). Humanist Forlag

(2007) Sorg – dikt

Ei samling dikt til bruk i sorg og gravferd.

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

(2016) Sorgen har mange navn

Tidlaus samling av dikt og andre tekstar.

Thorhallsdottir, Bjørg. Pitch Forlag (2020)

Trøst

Bok som formidlar trøyst og håp gjennom bilete og korte, oppmuntrande tekstar.

Biblioteka har bøker som kan supplere denne lista, og bibliotekarane hjelper gjerne med råd.

Nyttige lenker

Helsenorge: Døden – en del av livet

Temaside om vanlege spørsmål om døden, sorg, hjelp og omsorg i livet sin siste fase, å vere pårørende og praktiske oppgaver knytte til dødsfallet.

www.helsenorge.no/doden

Foreningen ‘Vi som har et barn for lite’

Ein livssynsøytral organisasjon som har til formål å sikre at alle som har mista eit barn, får den hjelpa dei treng.

www.etbarnforlite.no

Klinikk for krisepsykologi

Informasjon og råd om ulike typar kriser, sorgreaksjonar og andre etterverknader ved belastande hendingar.

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

Kreftforeningen

Kreftforeningen har temsider for pårørende og etterlatne. Her finst og lenker til eigne sider om slutten av livet, sorg og sorgreaksjonar hos barn og voksne.

www.kreftforeningen.no

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (LEVE)

Tilbyr etterlatne etter sjølv mord omsorg, informasjon og støtte gjennom kontakt med fylkeslag, lokale sorggrupper og offentleg støtteapparat.

www.levenorge.no

Landsforeningen uventet barnedød

Tilbyr hjelp etter plutsleg og uventa 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 lindrande
behandling Helseregion Vest**
Haukeland universitetssjukehus

Telefon: 55 97 58 24

lindrende.behandling@helse-bergen.no

www.helse-bergen.no/palliasjon