Minnebok

Sonja Sporstøl

f. 3 - 10 - 1951 d. 8 - 11 - 2022

Vår alles kjære

Sonja Sporstøl

født 3. oktober 1951
døde fra oss i dag.

Lunner, 8. november 2022.

Du vil alltid være i våre hjerter

Jan

Morten **Hege**
Wanja **Geir**

René **Ranja**

Eva (søster)
Barnebarn og øvrig familie

Bisettes fra
Ringerike krematorium
torsdag 24. november kl. 12.00.

Like kjært som blomster er en gave til Alzheimerforskning. Gaven gis via minnesiden på jolstad.no
Sørgehøytideligheten avsluttes på krematoriet.

Ringerikes Blad 12. november 2022

Vår alles kjære

Sonja Sporstøl

født 3. oktober 1951,
døde fra oss i dag.

Lunner,
8. november 2022.

Du vil alltid være i våre hjerter

Jan

Morten **Hege**
Wanja **Geir**

René **Ranja**

Eva (søster)
Barnebarn og
øvrig familie

Bisettes fra
Ringerike krematorium
torsdag 24. nov. kl. 12.00.

Like kjært som blomster er en gave til Alzheimerforskning. Gaven gis via minnesiden på jolstad.no
Sørgehøytideligheten avsluttes på krematoriet.

Aftenposten 12. november 2022

Ringerike krematorium

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

Takk for blomster
og for gaver til Alzheimerforskning.

Se minnesiden på jolstad.no

Familien

Sangsolist: Kristin Bjerkerud
Pianist: Håvard Ekeberg

Seremonileder/taler: Jens Kristen Haugfos,
Human-Etisk Forbund

JOLSTAD
begravelsesbyrå

Br. Ekeberg AS
Tlf.: 61 33 20 30 - jolstad.no

Minneside

© inmemory.no | Design: 1176

Sonja Sporstøl

f. 3 - 10 - 1951 d. 8 - 11 - 2022

Ringerike krematorium
torsdag 24. november 2022

SOLOSANG
Himmelhøge sti – O. E. Ognedal/I. Hovland

MINNETALE

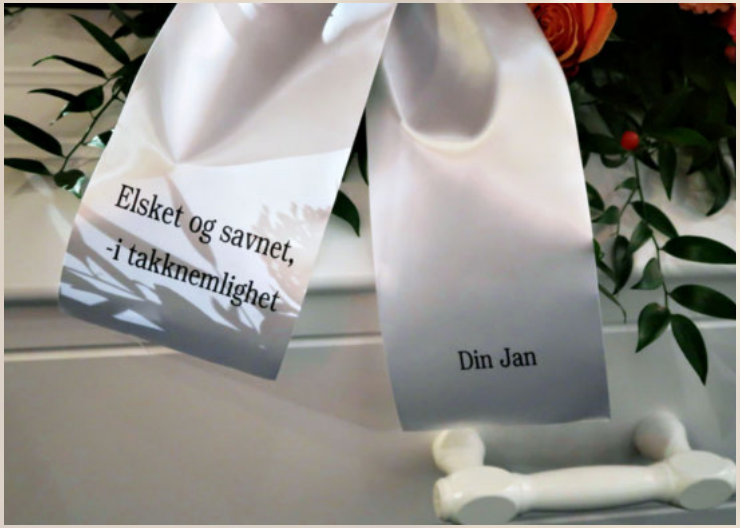
SOLOSANG
Gje meg handa di, ven – S. Bratland/Irsk folketone

MINNEORD OG BLOMSTERHILSENER

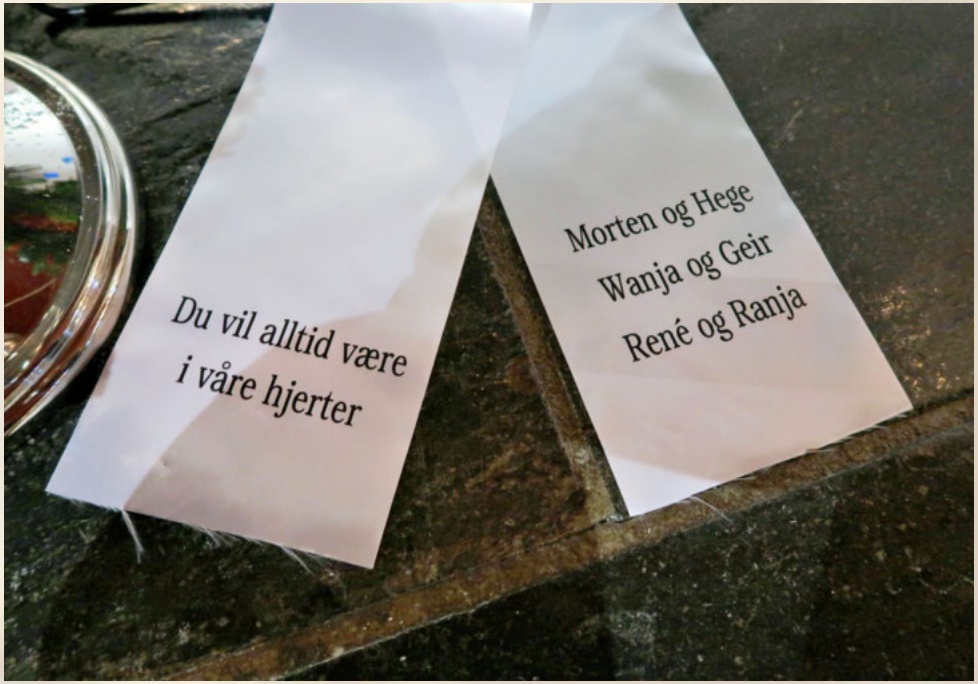
SOLOSANG
Har du fyr – O. Bremnes

ROSESEREMONI

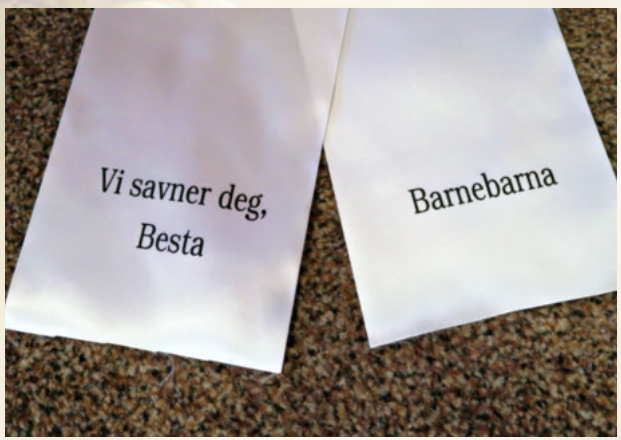
UTGANG


Elsket og savnet,
-i takknemlighet
Din Jan

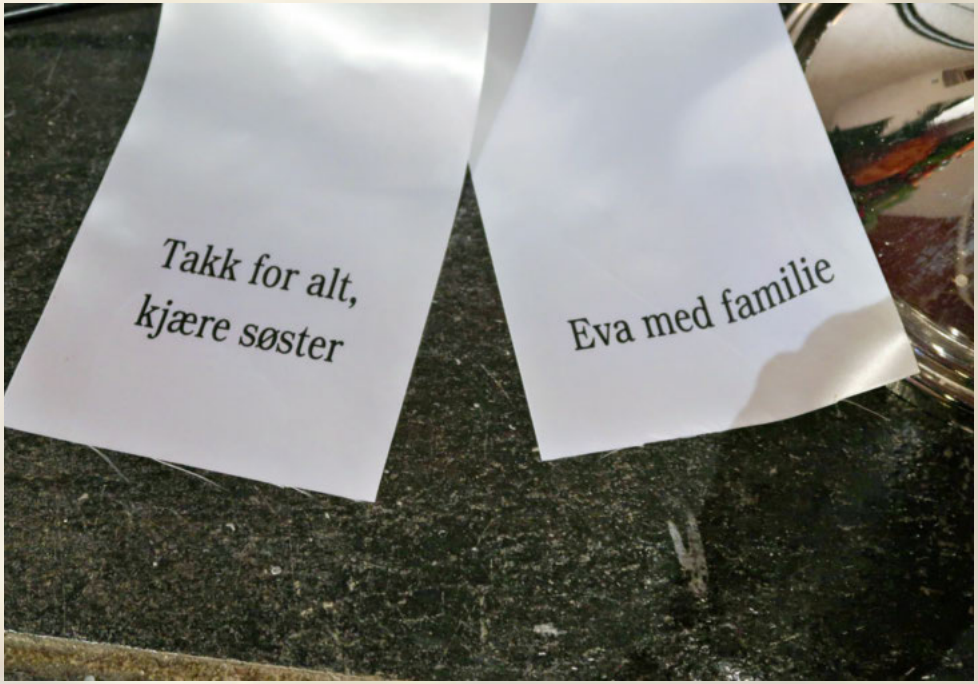
Du vil alltid være
i våre hjerter
Morten og Hege
Wanja og Geir
René og Ranja


Du vil alltid være
i våre hjerter
Morten og Hege
Wanja og Geir
René og Ranja

Vi savner deg,
Besta
Barnebarna


Vi savner deg,
Besta
Barnebarna

Takk for alt,
kjære søster
Eva med familie


Takk for alt,
kjære søster
Eva med familie

Takk for alle
gode minner,
kjære Sonja

En søte hilsen
og takk for alle
gode minner
Anne Marie og
Reidar
Solfrid og Birger
Britt og Gunnar
med familier

Jorun og Helge
Karin og Ole Ivar
Anita

En siste hilsen
og takk for alle
gode minner
Tove
Tone
Vera
Arild
og
Jan Edvard

Takk for gode
minner, Kjære
Svoje
Bjørn Johan og
John Helge
Hauagrønn
Denny Bunes

Takk for
gode minner
Wenche og
Frank

Hvil i fred
Mette
Tina
Pia og
Halvor

Minnes i
Kjærlighet
Vi savner deg

Sonja Sporstøl

[illegible]	Wenche og Frank Wickstrand
Morten Bjørkelund	Terje Fredheim
Oscar Bjørkelund	Ene Berg
Arthur Bjørkelund.	Hans-Karl Larsen
Karin Iversen	Eivind Karlsen
Anton Bergflødt	Renja Hodt
Ole Jan Iversen	Regine A Hodt
Jørgen Hristoyle	Rebecka A Hodt
Ola Nordstrand	Rune Hodt
[illegible]	Solfrid Moe
[illegible]	Laila Gullikstad
Gerd og Erling Karlsen	Preben Moe
Eirin Karlsen	Jens-Petter Gasmann
Trine M. Richwoldsen	Bjørn Rolf Gasmann
Tone Ersfjord	Anne Kristi Moe Pike

Sonja Sporstøl

Wette Sporstøl

Anne Marie Moe

Reidar Moe

Eva Olsrud

Åse Sydness

[illegible]

Reidi Siva

Siv-Iren Moe

Ringer Moe

Annetta Moe

Gunnar Moe

Markus MOE

Mariann Ore Sund

Tor-Brede Rognlid

Tina Sporstøl

Pia Sporstøl

Marit Åsen Heggdal

Tove Sandvik

[illegible]

Grete Andreassen

Martin Hamberg

Rikke H. Andreassen

Hege Sandvik

Wenja Bjerkelund

JOSEFINE BJERKELUND KARLSEN ♡

Sara Bjerkelund Karlsen ♡

Ulrik Bjerkelund-Karlsen

Minnetale

Det kan berast, det eg gjennomlever no.
Det tyngste er tilbakelagt.
Det tyngste var å sjå korleis ho
tok til å miste seg sjølv og gli vekk
inn i eit veglaust og skoddefylt land.
Visst er tomrommet der, og kulden,
og avmaktskjensla framfor ein stengt port.
Men det kan berast så sant ein kan tru
at for den ein har mist var det godt å gå bort.

Det er Halldis Moren Vesaas som i dette diktet "Nei, tapper?", setter ord på følelsene en kan ha, når en mister én man allerede har begynt å miste, og som gradvis har begynt å miste seg selv.

Vi er samlet for å minnes Sonja Sporstøl, som døde 8. november på Lunner helse- og omsorgssenter 71 år gammel.

Kjære Jan; du har mistet din kjæreste gjennom 32 år. Morten og Wanja, dere har mistet en klok og omsorgsfull mor. Rene kjenner på det samme tapet. Svigerbarna Hege, Geir og Ranja likeså. Eva har mistet sin nære og gode lillesøster.

8 barnebarn og et oldebarn, i et aldersspenn mellom 4 og 34 år, var ikke "dine og mine", men "våre" for Sonja og Jan; Oscar, Arthur, Ulrik, Josefine, Sara, Marius, Regine, Rebecka og lille Emil; dere vil lenge minnes spreke og tøffe bestemor eller "besta", som hun likte å bli kalt, som alltid tullet og tøyset og var klar for mere moro sammen med dere.

Øvrig familie, venner og kolleger står sammen her i dag i sorgen over å ha mistet én som viste godhet og omtanke overfor dem hun møtte på sin vei gjennom livet.

Alle i Sonjas store flokk, vil bære med seg sin versjon av historien om henne og bære med seg sine personlige minner videre i livet. Vi er alle renning eller innslag i hverandres vev.

Sorgen er kjærlighetens pris, heter det, den er lettere å bære når man bærer den sammen.

Sonja Sporstøl ble født 3. oktober 1951 i Alta, av mor Gunvor, som var derfra og av far Olav, som kom fra Ørsta. Far var snekker og kom nordover for å være med på gjenoppbyggingen av Finnmark etter krigen. De første årene bodde Sonja der med mor, far, storesøster Eva, storebror Jan og lillebror Oddvar. Selvom familien flyttet til Ringerike i 1958, så sa Sonja alltid at hun var fra Alta, og at hun var en kombinasjon av en stri vestlending og en fandenivoldsk finnmarking. Lykkeligvis hadde hun også fått med seg et omsorgsgén fra sin mor, som må ha tonet ned og dempet den genetiske arven hun spøkefullt mente å være forsynt med, slik at hun ved siden av stå-på-viljen, også ble svært god til å håndtere folk og alltid hadde fokus på at de rundt henne skulle trives.

Utenom skolen, drev hun i ungdommen med turn; linjegymnastikk - reiste rundt på stevner og fikk medaljer. Hun likte også godt å danse.

Etter tre år på Ringerike gymnas, giftet hun seg tjue år gammel og fikk snart Morten i 1973 og Wanja i 1977. Det var stas å bli mamma. At hun skjøttet morsrollen vel, skal vi komme tilbake til, men hjemmeværende husmor var ikke Sonjas drømmerolle i livet. I 1972 fikk hun jobb bak skranken hos Bilsakkyndige i Hønefoss - det som i dag heter Hønefoss trafikkstasjon i Statens Vegvesen.
Det skulle vise seg å bli skjellsettende for veien videre i livet, bokstavelig talt. Vei og trafikksikkerhet ble nærmest overskriften på Sonjas yrkeskarriere.

Mens hun var ansatt på trafikkstasjonen utdannet Sonja seg videre, og tok en cand.mag. grad innen administrasjon, økonomi, pedagogikk, personalutvikling og ledelse. Hun avanserte til kontorleder, og tok privat også over styringen i eget liv ved å skille seg og bli alenemor. Nå var det godt å ha en fandenivolsk finnmarking og en stri vestlending i bånn - og i tillegg det omtalte omsorgsgenet. Sonja hadde tæl. Hun var der for sine barn, selvom hun ble alene om omsorgen og hadde en jobb som krevde mye, men som åpenbart også inspirerte henne og ga henne krefter til å stå på videre.

På denne tida, november 1990, for å være mer nøyaktig, hadde Sonja tatt sine medarbeidere med på julecruise med danskebåten. Det samme hadde Jan, daglig leder i NALCO Norge, gjort. Slitne etter dagens inntak av fag og julemat, møttes de to tilfeldig i baren og kom i prat. Sonja og Jan viste seg å ha mye å snakke om. De var i omtrent samme situasjon; skilt, omsorg for 2 barn hver, hadde lederverv, var framoverlente og ikke minst glad i å danse. Dette tilfeldige møtet ble innledningen til et forhold som varte i 32 år - 22 av dem som ektefeller.

Jan reiste ekstremt mye i jobben i inn og utland. Og da Sonja ble distriktsleder for Statens Vegvesen i Hallingdal med sete i Gol, ble det mye farting på dem begge. De likte begge å gå i fjellet, og Jans hytte i Sigdal lå gunstig til. Skiftende arbeidssteder gjorde at de delvis ble særboere og delvis samboere i årene som fulgte.

Etter Hallingdal, ledet Sonja arbeidet med å utvikle et førerkort i bankkortformat, det som de fleste av oss har i lommeboka. Hun tronet selv med sitt portrett på prototypen under pseudonymet "Kari Nordmann". Som seg selv, tok hun førerkort i alle klasser, inkludert tungbil- og MClappen, ikke minst for å erfare hvordan opplæringen fungerte. Hun har i sitt virke bidratt aktivt til at Norge er helt i front når det gjelder føreropplæring i Europa, først og fremst gjennom sit arbeid i Vegdirektoratet, og som styremedlem i CIECA - en internasjonal organisasjon for føreropplæring og førerprøve, der hun fra 2008 var president. Hun var også i styret på trafikklærerstudiet ved Høgskolen i Nord-Trøndelag og styreleder ved Statens Trafikklærerskole.

I en alder av 59, etter nesten 40 år i statens tjeneste, fikk hun i 2011 tilbud om å bli direktør i ATL; Autoriserte Trafikkskolers Landsforbund. Hun takket ja, og følte seg beæret og trygg på valget. Styrelederen i ATL sendte da en e-post der hun sammenlignet det å få Sonja til direktør med å får gull i Kollen. Her kunne hun jobbe mot felles mål om trafikksikkerhet og god føreropplæring i samarbeid med sin gamle arbeidsgiver Statens vegvesen.

På spørsmål fra en journalist om hva som gjorde henne til en god leder, svarte hun at "(Jeg) ... prøver å være inkluderende, engasjert og omsorgsfull, og jeg stiller krav. Jeg er heller ikke redd for å dumme meg ut, tar ikke meg sjøl så høytidelig, og det gir respekt. I CIECA handler det også om å være seg sjøl - og å være ydmyk. Det er artig å se at det funker å være Sonja Sporstøl i utlandet også. Ellers har en av mine medarbeidere beskrevet meg som en rolig svane som har full kontroll, men under overflata går beina som bare f...".

Nevnte intervju hadde overskriften; "Dama på og bak førerkortet" med undertittel "Dronning på føreropplæring".

Sonja var inspirert og inspirerende både på jobb og privat. Jan sier: "Vi har inspirert hverandre og utfylt hverandre veldig godt. Sammen har vi blitt bedre."

Morten sier om mor: "Hun var støttende og omsorgsfull, omtenksom, inspirerende og målrettet. Hun var god til å bygge opp selvtillit". Wanja utdyper: "Vi har ledd så mye sammen. Skikkelige latterkramper. Satt på bakerste rad på spanskkurs, og fikk kjeft fordi vi fikk latterkrampe".

De gikk også på hip-hop kurs sammen, mor og datter. "Hun var så god på peptalk og hadde alltid noen kloke råd", sier Wanja; " Husker hun sa at hvis du ikke kan dø av det, så er det jo ikke noe farlig. Dette har jeg prøvd å ta med meg videre til mine barn", sier hun og fortsetter; "Jeg har også tatt med videre at ungene kan prate med meg om absolutt alt, ingen spørsmål er dumme og hverdagspraten er så viktig".

Dere barnebarn vil huske en bestemor som var sprek og tøff; som klatret opp klatreveggen på Frambu i en alder av godt over 60. Hun var alltid med og tullet og tøyset og danset. Hun hadde de beste klemmer og tok seg alltid tid til dere. Hun sa aldri nei hvis dere ville ha henne med på noe.

Trygve Skaug har et dikt som ifølge Wanja treffende beskriver mamma Sonja:
Mamma
jeg står her nå rett opp og ned
fordi du lærte meg å finne ut av det sjøl
å ikke krabbe rundt på alle fire
og se verden nedenfra og opp
men å reise meg
på nytt og på nytt
det er alltid din stemme jeg hører
når jeg trenger at noen sier
sånn ja opp igjen.

Familien var viktig for Sonja. Der hentet hun mye av sin kraft og inspirasjon, på turer til hyttene på Jeløya og på Hafjell, på reiser i inn og utland. Mange gode felles minner. Også med venner og kolleger.

I 2012 flyttet Sonja og Jan inn i drømmehuset på Kalvsjø. Her fikk de 10 år sammen.

I 2016 fikk Sonja diagnosen alzheimer. Hun tok det med fatning, var åpen om det fra første stund, forsøkte å leve som om hun ikke var syk, beholdt humøret og livsgnisten og levde et forbausende normalt og godt liv med familie og venner. I nær fem og et halvt år greide hun det. Av praktiske årsaker skulle Sonja og Jan ha flyttet inn i ny og enklere leilighet i Furuveien 3 på Harestua nå i sommer, men sykdommen gjorde at Sonja i pinsen havnet på sykehjem i stedet.

Det siste året ble Sonja mer og mer fjern både for seg selv og for sine nærmeste og for 14 dager siden var hun ikke mer. Sonjas anliggende på sin vei gjennom livet var preget av å trygge den veien på mange vis, både for sine nærmeste og helt konkret for oss alle. Hun var målrettet og rasjonell og fikk ting gjort, men det var veien som var målet, viste det seg, slik det vel egentlig er for oss alle. Både Sonja og Jan var medlem i Human-Etisk forbund. For human-etikere er det livet her og nå som gjelder. Man må finne sin vei, selv finne mening, og gripe sjansene som byr seg innenfor muligheter og begrensninger livet gir. Hvor mye man enn planlegger og er målrettet, så er det ofte tilfeldighetene som rår; som den første jobben man fikk, et skjellsettende møte på danskebåten, den irriterende følelsen av ikke å huske hva man gjorde i går. Det gjelder å gjøre det beste utav det, ikke bekymre seg for det man ikke kan gjøre noe med; og å

gripe sjansene når de byr seg. Slik tenkte antikkens stoikere, som humanistisk tankegang mye er tuftet på. Slik tenkte også Sonja. Hun grep dagen, for ikke å si dagene, veien og livet, og gjorde den veien bedre for sine medmennesker. Det er arven etter Sonja. Det vil hun bli husket for.

Sonja var glad i lyrikk, og hennes yndlingdikt var "Fossen" av botanisk tegner og lyriker Dagny Tande Lid. Mange av dere har hørt det før fra Sonja selv ved ulike anledninger. Diktet har et bærekraftig budskap om å våge og å tørre, et budskap om å gripe sjansen når den byr seg:

Foss, at du tør
kaste deg ned fra en fryktelig ufs
uten å spørre om vei.
Granene ryster
alvorlig på hodet,
bjørkene bøyer seg ut for å se.
Og alle de sikre spissborgerlig kloke,
de spør. Skal slik galskap få lov til å skje?
Jeg liker slikt sprang
ut i svimlende dypet.
Å, foss, for et mot! -
Men hvem har vel tid til å stanse
og klore seg fast med en rot
når havet, det store og brusende
lokker der ute.

Dere var Sonjas flokk. Sonja er død, men hun er fortsatt en veiviser for dere som kjente henne og hun lever videre i dere, så lenge dere minnes henne og det hun sto for.

Jens Kristen Haugfos, Human-Etisk Forbund

Minneord

Kjære Sonja, min kjæreste, min kone og min aller beste venn.

Vi hadde så mange ting vi fortsatt skulle gjøre sammen og vi så for oss mange gode år i huset vårt, men du gikk bort så altfor tidlig.

Savnet etter deg er stort. Du var en parter og livsledsager som beriket mitt liv, omsorgsfull når det trengtes, oppmuntrende og utfordrende når det trengtes og en god og inspirerende samtalepartner.

Jeg tror ikke at livet er forutbestemt og at skjebnen styrer. Men jeg tror på tilfeldigheter. Det var et utrolig sammentreff av tilfeldigheter som gjorde at vi to, for ganske nøyaktig 32 år siden, var på samme danskebåt, på samme dag og tid, og blant alle disse hundrevis av andre mennesker var det akkurat vi to som skulle møtes.

Det var et lykketreff som forandret våre liv. Som vi sa i bryllupet vårt: Vi hadde vunnet i livets lotteri. Etter den novemberdagen i 1990 var det oss to. Det var kjærlighet fra første stund og en kjærlighet som bare har vokst seg sterkere gjennom vårt samliv. Hver dag var en glede sammen med deg. Når du nå ikke er mer føles det som en vegg av omsorg og omtanke er borte. Det får vi ikke gjort om på, men vi som nå sørger kan ta inspirasjon fra deg og forsøke etter vår beste evne å videreføre det du var så god på: du var alltid positiv, du så og hadde omsorg og omtanke for alle rundt deg, du hadde alltid noen kloke ord og gode råd.

Som en god Sporstøl satte du spor etter deg. Hos meg, hos våre barn og barnebarn, og hos så mange, mange andre i familie og blant venner og arbeidskolleger. Du hadde omsorg for alle og du betød mye for mange. Alle var vi glad i deg og vil ta vare på alle gode minner .

Du var alltid den optimistiske som mente at alt var mulig. Det umulige tok bare litt lenger tid. Du fikset alt, men alvorlig sykdom kunne selv ikke du fikse.

Savnet etter deg blir stort, men du ville ikke ønsket at vi skal drukne oss i sorg. Vi må leve videre uten deg, men vi skal ta vare på alle de gode minnene som du skapte i våre sinn. Minnene etter deg vil leve videre i våre hjerter.

Sonja var glad i dikt og brukte det ofte så jeg vil gjerne avslutte med noen ord av Tor Johnson i diktet «Når du er borte»
Nærast er du når du er borte.
Noko blir borte når du er nær.
Dette kaller eg kjærleik –
Eg veit ikkje kva det er.

Før var kveldane fylte
Av susing frå vind og foss.
No ligg ein bortgjøymd tone,
Og dirrar imellom oss.

Kjære Sonja, du var høyt elsket og blir dypt savnet. Men aldri glemt!
Takk for et godt liv sammen med deg.

Jan

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

Sorg er livets normale reaksjon på tap

Sorg er ikke en sykdom som kan behandles med noen enkle medisiner. Sorg handler om livets reaksjon på å ta avskjed med noen som er blitt en del av vårt liv og vår historie.

I ukene etter et dødsfall opplever vi sorgen forskjellig. Noen trenger å være alene, mens andre ønsker fellesskap og støtte fra medmennesker. Familie, venner eller naboer kan være gode støttespillere i denne tiden. Mange synes det er vanskelig å dele sorg og savn med mennesker de omgås i det daglige. Da kan det være lettere å søke støtte hos noen som har ansvar for dette i sitt arbeide. I mange menigheter er det prester, diakoner eller andre som tilbyr samtaler eller sorggrupper. Organisasjoner som Human-Etisk Forbund, Røde Kors og Fransiskushjelpen har også tilbud i denne sammenheng. Noen kommuner har også opparbeidet et slikt tilbud. Disse mulighetene nevnes fordi vi vet at det kan være til hjelp for mange. Vi har noe å hente i å samtale med andre mennesker, enten individuelt eller i grupper.

Også barn sørger

Oppmerksomheten er dessverre ofte ensidig rettet mot de voksne. Det kan være mange årsaker til dette. Vi er så fordypet i egne reaksjoner at det ikke er overskudd til å hjelpe andre. Noen ønsker å beskytte barna. I beste mening unnlater vi derfor å snakke om døden og tapet. Dermed overlates barna til sin egen fantasi som ofte kan være langt verre enn virkeligheten. Barn kan reagere negativt på å bli holdt utenfor. Det er viktig at de får en følelse av å få være med, og at vi tar oss god tid til å snakke med dem.

I denne boken er det Psykolog Reidun Ingebretsen som skriver om det å leve med sorg.

Det er ingen fasitsvar på det å leve med sorg. Teksten er ment som en generell betraktning.

Vi har også vår egen sorgbok som heter «Vi møtte sorgen». Ta kontakt med oss, så får du boken uten kostnader.

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

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 lettvinte 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 søvnvansker. 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 ”for 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.

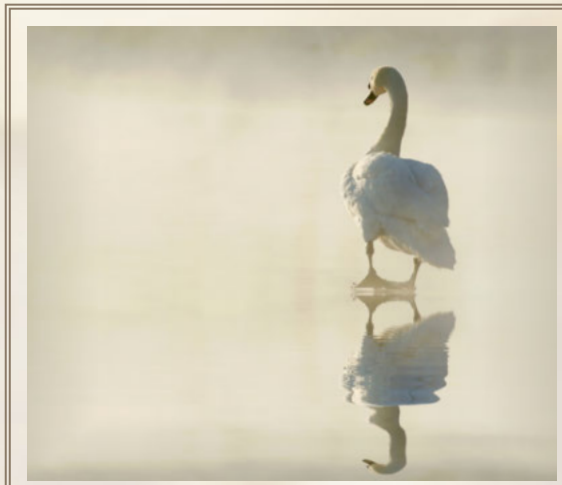
Sorg går i bølger

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.

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 sanseinntrykk. 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 ivaretakelse 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 å arbeide med å tilgi seg selv. Vi har ikke alltid overblikk nok til å handle perfekt, verken i dagliglivet eller i krise-situasjoner. Heller enn å gjenta for seg selv ”Jeg burde ha skjønt 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.

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

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 forholdet 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 forgjengelighet 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 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

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

større grad enn menn uttrykk for at (av de to) er de best rustet til å leve alene. Mange gir utrykk 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 posttraumatiske 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 ivaretakelse av etterlatte etter selvmord (Helsedirektoratet). Krig, terror, ulykker og store tragedier har vist oss betydningen av fellesskap og 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.

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 ivaretakelse av etterlatte ved selvmord.

www.lub.no
Landsforeningen uventet barnedød.

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

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

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

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

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

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

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

Dyregrov, Atle og Lytje, Martin (2021):
Håndbok i barns sorg
Fagbokforlaget

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kringlebotn, Åse (2018):
Den største sorgen og veien videre
Kolofon forlag

Bøker for barn (og voksne)

Breen, Else (1975):
I stripete genser
Aschehoug

Lorentzen, Karin (1976):
Stine Stankelben
Gyldendal

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

Lindgren, Astrid (2004):
Brødrene Løvehjerte
Damm

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

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

Guldbrandsen, Åse (2018):
Da Vilmas bestemor døde

Bøker for ungdom

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

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

Lindell, Unni (1986):
Den grønne dagen
Damm

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

Mørk, Dea Trier (1982):
Aftenstjernen
Vindrose

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

JOLSTAD
begravelsesbyrå

Br. Ekeberg AS
Tlf.: 61 33 20 30 - jolstad.no

© inmemory.no