

Minnebok



Margit Alm

f. 10 - 10 - 1939 d. 21 - 11 - 2022



Vår inderlig kjære
mor og svigermor,
vår snille bestemor,
oldemor og
ikke minst matmor,
gode søster, svigerinne
og tante

Margit Alm

født Wøien
10. oktober 1939

døde fra oss i dag,
med sine nærmeste
rundt seg.

Gran,
21. november 2022.

Vår bauta i livet

Kari	Ole Tom
Sigrid	Helge
Torstein	Kari
Anne-Lise	Egil
Marit	Terje

Marte, Jo Inge, Silje,
Synnøve, Ole Petter,
Inger Margit, Lars,
Julie, Anne Sigrid,
Solveig, Ingrid, Mina,
Karen Elise, Anders,
Mari, Jens

Julian, Josefine,
Iben, Luna

Søsken og øvrig familie

Begraves fra Ål kirke
torsdag 1. des. kl. 13.00.
Like kjært som blomster
er en gave til barne- og
ungdomsarbeidet i
Moen/Ål sokn.
Gaven kan gis i kirken,
til konto nr.
2020.22.08488 eller
vipps nr. 123626.
Velkommen til
minnesamvær på
Prestmarken pensjonat.
Minneside på jolstad.no



Tusen takk

for all vennlig deltagelse ved vår kjære mor
Margit Alms bortgang.

Med vennlig hilsen Kari, Sigrid, Torstein,
Anne-Lise og Marit med familier

Hadeland 9. desember 2022



Ål kirke



Margit Alm

f. 10 - 10 - 1939 d. 21 - 11 - 2022

Ål kirke
torsdag 1. desember 2022

SANG OG PIANO

Den fyrste song – P. Sivle / L. Søraas

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!

Når du velsigner, ei av frykt jeg vet,
sår gjør ei ondt, gråt har ei bitterhet.
Hvor er vel dødens brodd? Jeg frykter ei.
Du som har seiret, 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!

MINNEORD

SANG OG PIANO

Takket være deg – T. Skaug

SKRIFTLESNING

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.

ANDAKT

HERRENS BØNN

Vår Far i himmelen! La navnet ditt helliges.
La riket ditt komme. La viljen din skje på jorden
slik som i himmelen. Gi oss i dag vårt daglige brød,
og tilgi oss vår skyld, slik også vi tilgir våre skyldnere.
Og la oss ikke komme i fristelse, men frels oss fra det onde.
For riket er ditt og makten og æren i evighet.
Amen.

FELLESSANG

Deilig er jorden, prektig er Guds himmel,
skjønn er sjelenes pilgrimsgang! Gjennom de fagre
riker på jorden går vi til paradiset med sang.

Tider skal komme, tider skal henrulle,
slekt skal følge slekters gang; aldri forstummer
tonen fra himlen i sjelens glade pilgrimssang.

Englene sang den først for markens hyrder;
skjønt fra sjel til sjel det lød: Fred over jorden,
menneske, fryd deg! Oss er en evig Frelser født!

TROMPET OG ORGEL

Vidda – O. E. Antonsen

TIL UTGANG - SANG, TROMPET OG ORGEL

Hadelandssangen – A. Børmarken / B. Røken

VED GRAVEN

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.

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.
Takk for blomster og takk for gaver til
barne- og ungdomsarbeidet.
Velkommen til minnesamvær på
Prestmarken pensjonat.
Se minnesiden på jolstad.no
Familien

Prest: Karin Hansen Bøe
Organist: Natalia Medvedeva
Solister: Kine Vik-Erstad, Thomas Petersen og
Gudbrand Alm Skiaker
Pianist: Håvard Ekeberg
Kirketjener: Anne-Marie Ruden Viset

JØLSTAD
begravelsesbyrå

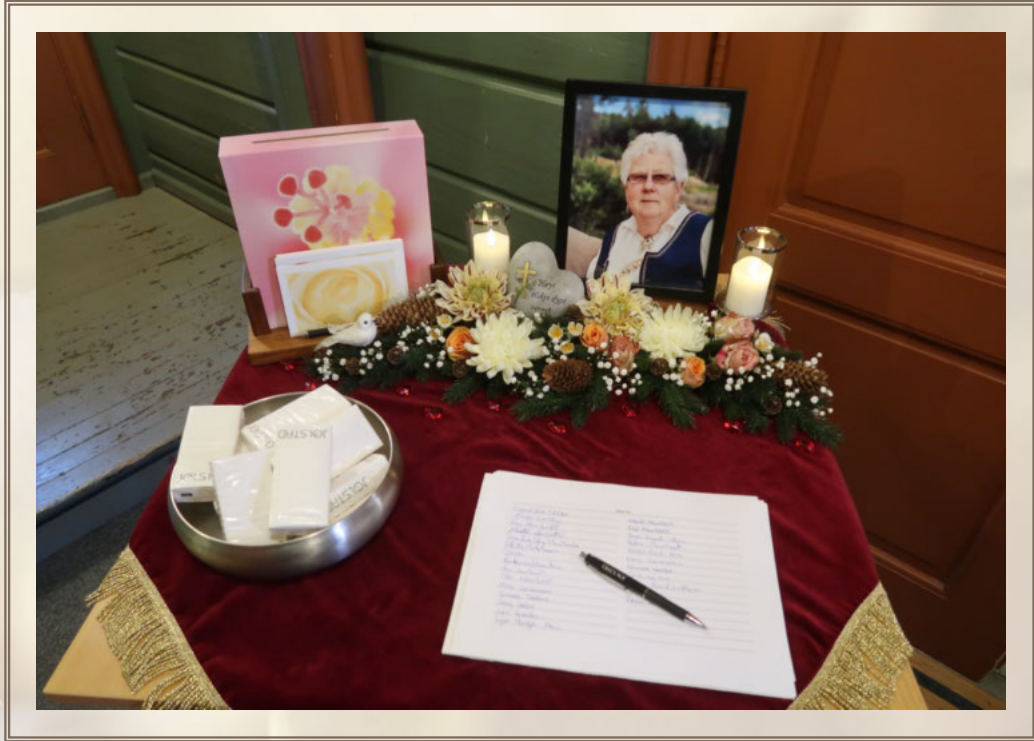
Br. Ekeberg AS
Tlf.: 61 33 20 30 - jolstad.no

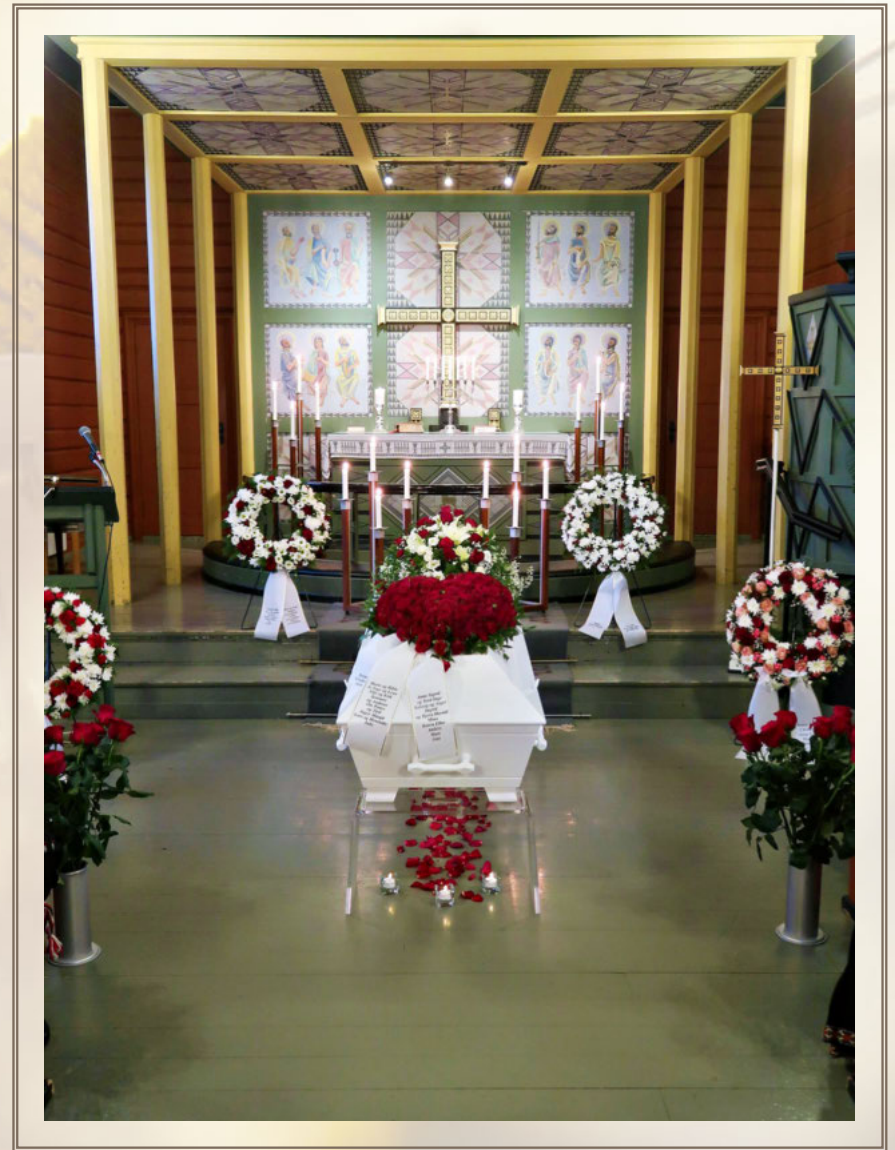


Minneside























En siste hilsen

Fra

Ragnhild Wøien med familie

Paul Emil Wøien med familie





Margit Alm

Sigrid Alm Sathne

Hulga Sathne

Kari Alm Burget

Madda Sørbråten

Annelise Alm Maurtvedt

Olav Tor Michelsen

Torshvi

Kari Norbakken Alm

Jens Maurtvedt

Mari Maurtvedt

Mina Sørbråten

Synnave Sæthre

Solveig Sæthre

Julie Sørbråten

Inger Margit Alm

Ingrid Maurtvedt

Egil Maurtvedt

Anne Sigrid Alm

Anders Maurtvedt

Karen Elise Alm

Lars Sørbråten

Henriette Morstad

Tord Inge Hval

Bjorn Harald Lindheim

Silje Sæthre

Terje Sørbråten

Olav Piter

Anders Alm Skjævel

Solveig Sørbråten

Bjorn Sørbråten

Margit Alm

Knut Skiaker

Simen Skiaker

Ljermund Samværet

Anne Holst

Olav Skib

Marit K. Ødegård Johnsen

Asbjørn Johnsen

Simen, Eskil og Annebrothe Kjekshus

Annedise og Hilde Strand

Bjørn Strand

Mette Krogh Steensrud

Oddvar Hord

Kari Skattem Nordby

Knut Nordby

Per Ungersrud

Gudbrand

Randi S. Ungersrud

Lita Skiaker

Mari Anne Skiaker Fryling

Knut Bye

Hege Hinden Patten Neebakken

Lise N. Helmen

Einor N. Helmen

Emma N. Helmen

Gudbrand Helmen

Olav Helmen

Anne Jørn Sørbotten

Ragnor Sakheim

Martha G. Væin

Jelga og Per Emsrud

Paul E. Wain

Anne-Jane Fjor Tachisen

Robin Alm

Hovel Skjold

Lars Skjold

Inborg og Johan Grini

Anne Edvin D. Stranne

Karen Anne Edland

Hans Håkon Nyseth

Ingunn Indset

Olaf Anders Flaagen

Kirsten Lehre

Gerd Hoff

Sone Ditlev Skjerve

Erik Skarvum

Harald D. Kollef

Margit Alm

Tove U. Bjørkli

Hilja Bølle

Wenche Skjaker

Livsin Grefrud

Nils Grini

Gundul Werr

Hers Erik Sundmark

Kjell Borgeid

Petter Molden

Pey Rospu

Steffen Ege

Tom Nilsen

Olafson

Erik Bussing

Gise Bergset

Lilling w f

Margit Alm

Lina Camilla Smaraldsen

Elisabeth K. Hensen

Alixani Melbostad

Aina Grini

Ole Winger Tveit

Marie Heggø

Nikolaus Jørgen

Asbjørn Lindahl

Anne Kristian Nilsen

Matha Sliaker Nilsen

Sigvart Dyrud

Olav Dyrud

J. Jørgensen

Engelb. Sundmark

Hans Jørgensen

Edvard Wa

Harald Wa

Inger Wa

Hanne Wa - Borg

Lars Borg

Karin Bøe - prest.

Rune Goddøkken

Astrid Damm

Mikkel Goddøkken

Guro Goddøkken

Ida Granåsen Petersen

Hegd. Martinsen

Borg Opp

Karin Maureid

Hell Maureid

Arnoldise Sund

Margit Alm

Anne Grete Teppan

Lari Skjervum

Torstein Skjervum

Geord Skjervum

Edvard Skjervum

Gudrun Skjaker

Ale Tasta Skjaker

Birgit Gladby

Hakon F. Skjaker

Ola F. Skjaker

Cecilie Swanby Alm

Trond M. Alm

Lars Ove Gjelstad

Nicolas Mjor-Gledgaard

Ann-Frithin Mjor

Anders Heiby:

Fridt Elverud.

Jon Gulbrand Olsen

Paul Rief

Jon Talle

~~H. A. St.~~

Finn Edland

Gustav Nysetholl

Gin Oenstad

Merit Oluf

Sundmord Oluf

Dagfinn Molden

Wendover Kjella

Maren Lindstad Polken

Torstein Skjaker

Margit Alm

Kari Molden Høger

Halvor Molden

Anne Marte Knøttersud Høgt

Rith Knøttersud

Jan Arne Benheim

Permer Skjæker

Klaus Traulsen

Halvor Gjerdingen

Jenny Mette Høiby

Anne hene Høiby

Jonas Frønstad

Bjørn Frønstad

Liv F. Carlsen

Kendi Wæien

Kari Wæien

Monica Aschim Kornum

Skidun Bjellum

Aase Steind

Lene Nordby

Ege Pedersen

Annust Wæien

Kas Wæien Almqvist

Morten Lang

Tooe Lang

Syill Sand

Olav Skjæker

Inn Lell-Jættli

Sigrid Skjæker

Kendi Skjæker

Carl Skjæker

Margit Alm

Lisa Mjorvik
Ellen og Paul Wören
Sissel Spærumhøeggen
Knut Sjøbråen
Edred Skedden
Anne Margrethe Knard
Marte Berget
Iben Herstad Berget
Hilde Herstad
Paul Wain Jr
Gullvåg Wain
Martha Fjellseter
Anne Ma Parker
Karl
Anne Marie Fjksen Kristberg
Håvard Ekberg

Pysteis Dynna
Inger Molde
Per Kjella
Mari Anne Grini Enger
Inger Lise Lien Hval
Tormod Hval
Peder L Heggan
Elisabeth Nilsson
Hans Olav Trunkim
Frode Røll-Matt Hieser
Jo Inge Berget
Lena Midtlyng
Julian, Josefine og Luca
Jens Alm
Karl Alm
Ariku Ellstrand

Margit Alm

Kone Therese Vik Ekdal

Ole Petter Berget

Tiril Velsand







Innledningsord

Her ved Margit Alms bære vil hennes barn holde et minneord over sin mor.

Men jeg vil først si noe om Margit, for det jente-barnet som ble født den 10. oktober og fikk navnet Margit, og var den nest yngste i barneflokket til Kari og Mikael Vøien, hun fikk med seg en arv fra sitt barndomshjem som gjorde at hun alltid har sett på Ål-kirka som et slags andre hjem.

Her har hun i mange år vært kirkevert, stått i døra og ønsket velkommen. Og det er ikke få kaker Margit har bakt og som er blitt servert her i Ål når det har vært kirkekaffe.

Moren Kari var med i Søndre Åls misjonsforening og Margit var med og hjalp til med å stille i stand når møtene var på Vøien. Etter at Margit var etablert med sin egen familie og moren døde, ble misjonsforeningen ønsket velkommen til Saug, der Margit den gang sto for styre og stell.

Troen på at Jesus er vår venn og trenger oss i sitt arbeid her i verden, den troen har Margit alltid båret med seg i sitt hjerte. Og det er nok derfor at hun, på en dag som denne, ønsket en gave til barne- og ungdomsarbeidet her i Moen/Ål sokn, en gave som vil komme godt med og som vi som menighet er takknemlige for.

Karin Hansen Bøe, prest



Kjære mor

Marit:

Det er så vondt å stå her for å minnes a mor – sterke, fine mor som vi så gjerne skulle hatt med oss som det beste forbilde vi veit om...

Mor ble født på Wøien 10. oktober i -39.

Foreldrene Kari og Mikal fikk fire unger: onkel Kåre, onkel Paul, mor og onkel Harald.

På Wøien som ligger rett ved riksvegen, var det mange innom – og spesielt i krigsårene var det mange som stoppet for både å søke ly, og gjerne få litt mat.

A mor har alltid pratet om en god og trygg barndom, med søsken som stod hverandre nær – og som alltid har stilt opp for hverandre.

Skolegangen hennes mor var Romholt, framhaldsskolen og folkehøgskole på Brandbu.

Mor jobbet på Gran Meieri i flere år – der leverte en flott kar med det fine navnet Jul, mjølka, og varme følelser oppsto dom imellom. Og den 04.04.64, klokka fire, giftet dem seg i Ål kirke, og hadde stort bryllup på Alm's pensjonat – med overraskelses-gjester helt fra Amerika.

Det var egentlig ikke meininga at mor og far skulle flytte til Saug og drive garden. Dom hadde så smått begynt på ei tomt nedi jordet – men sånn ble det ikke, - odelsgutten onkel Iver fløtte med på livørret, og mor og far vart drivere på Saug.

Med svigerforeldre på livørret og mange hjelpere som kom til øninger, var det ofte mye folk på gard'n og rundt a mor.

A mor og far fikk - om vi tørr si det selv, fem brukbare onger.

A Kari i -65, a Sigrid i -66, Torstein i -68, Anne-Lise med bindestrek i -73, og til slutt kom Marit i -76.

Sigrid:

Når vi ser tilbake på barndomsårene våre – den tia a mor hadde små onger, er det lett å tenke på fjøsstell, stein- og potet-pællaing, ve`a-bæring og slaktning ta store ukser og høner som flaug hueløse rundt - brødbaking, kakebaking, sju slag, kjøttkamelaging, klot-suppe, blodklubb, sylte, rull og jøtt god strull.

Vi husker også litt kalde ganggol, og ei storstue som bare vart brukt til fint – og i høytid og større lag. Vi husker spesielt når kleda måtte tørkes inne – a mor strekte klessnorer mellom kammerset og kjøkkenet og om morgenen gikk mellom dynetrekk og lakener.

Stua forvandla seg lille juleaften, med et stort juletre fylt med hemmlaga pynt og mye lys, og varme i ovnen. Ikke skjønner vi når hu gjorde istand storstua, men det måtte være etter a var ferdig i fjøset og vi onga var i seng.

Vi eldste husker knapt å ha vøri på ferie andre steder enn på Sagvold og hos tanter og onkler på bygda. Mens a Anne-Lise og Marit husker godt ferieturer til Drammen og Liseberg.

Mor fløtte ikke så langt - fra Wøien til Saug. Hu vart godt mottatt av den store familien på Saug og slo seg fort til ro.

Det var aldri langt hemmat til Wøien, og vi tok ofte turen dit.

Anne-Lise:

Alt lå til rette for at a mor og far skulle leva godt sammen med ungeflokken sin på Saug – sånn vart det ikke helt...

Han far vart psykisk syk og døde 7. mars i 1979. Tilbake sto a mor - 39 år med fem unger i alderen 2 til 13 år og ett gammelt fjøs fullt med dyr.

Planer om nytt fjøs og låve hadde a mor og far pratet om sammen. A mor satte planene ut i livet – om morra'n den 31. oktober i -81 vart kua mjølke for siste gong i det gamle fjøset – før eftasstellet skjedde i ny-fjøset.

Fjøsbygging samtidig med ønninger og unger, vitner om ei målrettet og viljesterk dame – a mor var kjapp i kommentaren og hadde mange gode og artige ordtak.

Vi veit at a mor ikke hadde klart detta uten all den gode hjelp og støtte fra begge familie-sider, naboer og venner. Og dette var både a mor og vi veldig glad for.

Rausheten og omtanken a mor hadde for andre, har vøri stor. Da bestemor Wøien vart gammel og trengte pleie og hjelp, ville a mor ha henne på Saug. Og der fikk hu bo de siste årene sine.

Noe som vi er glad for at a mor fikk oppleve, er da'n Arne kom inn i livet våres. I tillegg til at a mor lyste opp, vart a flinkere til å overlata mer gårds-ansvar til Torstein – ja, hu reiste til og med på «ferie» til syden med Arne! Med'n Arne fikk vi en fin bonus-familie på Linstad, som vi har god og tett kontakt med i dag. Det var stor sog i familien vår når han Arne brått gikk bort i -99.

Innimellom arbeidet på garden engasjerte mor seg i misjonsforeningen, bondevinnelaget, Lunner-håndballen og var trofast publikum på diverse korps- og korkonserter.

Torstein:

A mor fulgte godt med og var interessert i det meste. Alt av nyheter og

sport ble behørig pratet om. Stadig sto både fjernsyn og radio'n på samtidig, mens hu satt i stolen og strikka sokker eller rett og slett satt og svav litt.

Gardsboka var mor's facebook, der bladde a opp på det hu var usikker på, for å få bekreftet at hu hadde rett, igjen. Vi håper at vi kommer til å ha like god husk som a mor.

Ettersom vi unga voks tel kom det også svigerbarn inn i familien, som a mor tok imot med åpne armer og ble veldig glad i.

16 barnebarn og 4 oldebarn kom som perler på en snor. Hu var like stolt og glad i alle, fulgte med og møtte opp på korps, turn, håndball, fotball og ski – til stor stas for unga. Det ble mange juletreffester med matfat med barn og barnebarn på Trintom og Moen.

Det beste barnebarna visste var å gå rett fra skolen ned til a bestemor og eta middag og skravle. Døra var aldri stengt og det var alltid mat på bordet.

For meg (Torstein) vart mor i tillegg en god arbeids-kamerat. Sammen diskuterte vi og fant gode løsninger på gards-drift, både inne og ute. Jeg vil videreføre mor's omsorgsfulle måte å arbeide med dyr og jord på. Jeg og er veldig takknemlig for forarbeidet a mor har lagt ned på garden, før jeg overtok.

Vi driver nå og bygger mere fjøs, og jeg veit at a mor gledet seg veldig til det skulle stå ferdig - og at en robot skulle mjølke for oss.

Kari:

Vi har hatt så mye moro og fine opplevelser med a mor. Store og små familiebegivenheter i fleng, med faste tradisjoner – alltid bordvers og bursdags-sang.

Likevel er kanskje de hverdagslige stundene med hembaka brød, kjøttkaker og mjølkemakaroner – alle den hemlaga maten din og den

gode pratene, rundt kjøkkenbordet, det vi kommer til å savne aller mest.

Kjære, kjære mor –

Du gikk i fjøset om morra'n - der datt du og braut av lårhalsen din. Du reiste i sjuke bilen med fjøs-klæ'a på, og skulle bare ordne opp med beinet ditt, og bli bra igjen. Du var optimist da vi var og besøkte deg om søndags-kvelden. Du sa «her får jeg ikke være lenge, for freske folk får ikke være på sjukehus».

Sjokket var derfor stort når vi mandags-morra'n vart bedt komma på Gjøvik, fordi tilstanden din hadde vørti veldig alvorlig. Vi unga var hos deg hele dagen – og alle barnebarna som hadde mulighet, kom så fort de kunne. Vi var alle rundt deg når hjertet ditt ikke orket mer, og du døde stille og rolig fra oss.

Savnet og sorgen er så stor, men vi er deg evig takknemlig, og kommer til å bære deg med oss for alltid.

Onga dine



Kjære fine dronninga vår

Ja, fordi det var det du rett og slett var, dronninga vår. Vi alle er så utrolig stolte over at vi fikk kalle deg for bestemor, for du er og vil alltid være vårt store forbilde! Varmen og omsorgen du har vist og gitt oss alle, er noe vi for alltid vil ta med oss. Du gjorde ikke forskjell på noen og alle hadde vi like stor plass i hjertet ditt, fordi du hadde et stort hjerte og etterlater deg derfor et stort tomrom i våre hjerter. Selv om vi er mange, var ditt hjem alltid åpent for oss og det var alltid plass i bestemor huset rundt bordet.

Du var der alltid, vi kunne gå til deg om vi var sultne, lei oss eller bare ville ta en prat. Du var en stor trygghet og kom alltid med noen kloke ord og svar. Vi er så utrolig takknemlige for alle bestemor-brødsiver med sjokade-pålegg, kjøttkake-middager og de uerstattelige mjølkemakaroniene.

Tusen, tusen takk for alle gode minner, samtaler, måltider, høytider, overnattinger, kaffekopper og latterkramper. Vi skal føre tradisjonene dine videre og vi skal fortelle våre barn og barnebarn om den fantastiske og omsorgsfulle bestemora vår. Du vil aldri bli glemt.

Din kropp har sluknet og din sjel er sluppet fri og et liv med hardt arbeid er forbi. Boken din er lukket, et kapittel i evigheten har kommet til en ende. Garnnøste er brukt opp og sokkene er strikket ferdig. Og selv om den blå stolen på kjøkkenet i bestemor huset nå står tom, vil minnene om deg alltid leve videre.

Hvil i fred, helten vår. Vi savner deg så alt for mye.
Vi trøster og tar vare på hverandre, akkurat slik du hadde ønsket.

-Alle barnebarna dine

Sorg



Sorg er som en trekant som dreier rundt i hjertet
med spisser som risper.

Det gjør vondt, forferdelig vondt
til trekantenes spisser er avslitt og det bare
er en kule igjen, som glir rundt uten smerte.

Sorg er en prosess som tar tid, men den tar slutt.
Hvor lang prosessen er beror på hva vi har mistet,
hvilke ressurser vi selv har og hvilken støtte
vi mottar fra omgivelsene våre.

Men når gleden over det du har hatt,
overskygger savnet av det du har mistet,
når du vet at du aldri villet unnvært det du har tapt,
selv om du var klar over at du en gang
kanskje måtte gi slipp på det,
da er trekantens spisser avslitt
og kulen blir en skatt i ditt hjerte.



Oldemor

Jeg vil bare si noen få ord på vegne av oldebarna dine. Det er vanskelig å sette ord på hvordan det føles at du ikke er her - spesielt for den aller minste gjengen din.

De skjønner nok heller ikke så mye av at du ikke er her lenger, det er jo litt vanskelig for de minste å forstå. Det de skjønner, er at du er oldemoren deres. Den de alltid kunne komme til for oppmerksomhet, et trygt og godt fang, og som alltid; et måltid på bordet. Der man spiste til man ikke kunne få inn så mye som en smule ekstra. Selv om du var mett så fikk du høre "Nå må du et!"

Du hadde alltid en forståelse for at dine oldebarn var BARN. De fikk løpe, styre og leke som de ville. Det var ikke så farlig med duken på bordet, eller om det var klissete fingre som vandra omkring. Du flirte og lo alltid når disse små styrte rundt i huset ditt. Du var så god! Så innmari god.

Du inkluderte de som trengte det, og det gjelder også meg. Som kom inn som ny i familien, kjæreste med Jo Inge. Men det skal sies, du lot meg skjønnere at det ikke var bare å komme inn i familien, spesielt siden Jo Inge tok meg med til DEG.! Da var det alvor da, og det ville du forsikre deg om også de første gangene jeg var hos deg. Ja, jeg ble godtatt av deg og tiden gikk. Vi hadde det veldig fint sammen og du føltes mer og mer som min bestemor også. Og det sier mye om deg.

Et åpent, varmt og godt hus, der de minste alltid kunne komme og være akkurat den de er. Du tok alltid vare på de rundt deg og vi alle følte omsorg, små som store.

Takk for alt, oldemor!





Andakt

Margit var beredt for det meste. Hun gav oss det inntrykket at hun kunne ta det som møtte henne med styrke og rett rygg.

Men Margit var seg bevisst at det finnes en Gud vi kan komme til når livet gir utfordringer som kan knekke oss om vi ikke tar imot den hjelp som Gud vil gi.

Vi mennesker har så lett for å se på våre egne liv og andres liv og tenke at livet er en kamp for tilværelsen, der vi stadig må holde vakt om vårt eget.

Men vi er egentlig ment å legge våre liv i Guds hender, og hver dag ta imot den hjelp Gud gir. Det gjorde Margit, samtidig som hun også tok imot de muligheter Gud gav henne til å tjene de rundt seg.

Den tiden vi skulle få sammen med Margit er nå brukt opp, nå skal vi, og særlig dere som sto henne nær føre videre alle de gode minnene som livet sammen med Margit har gitt, og slik sett er ikke Margit helt borte.

Men det viktigste her ved Margits bære er å minne hverandre om at Margits liv sammen med Gud ikke er kommet til sin slutt. På grunn av Jesu liv, døden og oppstandelse får ikke døden det siste ordet. Gud har i Jesus gitt oss en plass i evigheten.

Om det er sorgen som styrer våre tanker akkurat nå, så har vi gjennom Bibelens ord fått et håp om at Jesu seier over døden også er vår seier. Margit er nå av Jesus ført inn i Guds umiddelbare nærhet, og der er det ikke rom for noe av det som kan tynde oss her i verden.

Men Gud er heller ikke langt borte fra oss. Må vi la Gud få slippe inn i våre hjerter med det håp og den styrke vi trenger for de utfordringer som dagene som ligger foran oss vil gi.

La oss takke og be: Evige Gud, vår tilflukt i sorgens tid, vær nær med din fred. Styrk oss i troen på din nåde og kjærlighet. Gi oss fremtid og håp.

Vi takker deg for Margit Alm og det du gav oss gjennom hennes liv. Barmhjertige Gud, vi overgir Margit i dine hender. Du som har skapt oss i ditt bilde, og gitt oss Jesus Kristus som vår frelser, reis oss opp på oppstandelsens dag til evig liv hos deg.

Karin Hansen Bøe, prest























Kjære dronninga vår!

Vi står her på vegne av alle barnebarna!

Som sagt i kirka har vi bare gode, snille og fine ord å si om dronninga vår. Vi alle har mange fine minner og historier med bestemor, men for å ikke stå her i timevis, har vi valgt ut noen historier som er litt ekstra typisk bestemor.

Som mange av dere veit er vi en stor gjeng, som elsker å være med hverandre. Samlingene skjedde oftest hos bestemor, som førte til mange middager og overnattinger. Overnattinger har vi hatt mange av hos bestemor så sammensveisa som vi er, sov man der sjeldent alene. Skulle en eller to sove over, ble det fort 7-8. Vi sov helst i samme seng, gjerne alle 7! Når vi sov hos bestemor var det om å gjøre å sovne før bestemor, for den snorkinga tok aldri slutt.

Hos bestemor var det alltid godt og varmt både fra varmen til bestemor og varmen fra varmepumpa og ovnen. For bestemor hadde alltid fyr i ovnen, og hu fyrte med ved, mjølkekartonger og et par joggesko (KEA forteller historie om bestemor som brant skoa sine). På tross av varmen hos bestemor, var bestemor alltid redd for at vi skulle fryse. Kom du til bestemor i ankelsokker fikk du beskjed om å gå i kurven å hente frem ett par raggsocker. Av den grunn har vi alle raggsocker livet ut.

Til tross for at det ikke var internett hos bestemor, og hu ikke hadde noen sosiale medier eller smart-telefon, fikk bestemor med seg alt! Var det noe vi lurte på eller hvem som var skyldt til hvem, hadde bestemor svaret. A bestemor visste alt og kunne alt. Bestemor hadde styr på unga sine og så når tante Sigrid og eller tante Kari kom sent hjem eller var sent oppe. Da sa hun «jeg så det var lys på hos a Sigrid til sent på kvelden i går».

Vi har mange tradisjoner i familien vår, noen litt eldre enn andre. En av de nyere tradisjonene vi barnebarna har innført, er champagne-frokost på julaften. Da samles vi alle søskenbarna hos bestemor til «tre nøtter til Askepott», drikker champagne av kjøkkenglass og spiser frokost.

1. juledag er, og vil for alltid være en spesiell dag for oss. Da samler vi oss hos bestemor, alle mann alle, og feirer julaften på nytt. I fjor var det ekstra spesielt, for da var det Corona-begrensing på max 20 personer. Da valgte bestemor at det bare var oss barnebarna som fikk komme. Når bestemor hadde ansvar for både skjenking og skåling, var det godt i glasset hos samtlige, uansett alder. Det ble en hyggelig fest som vi tror alle foreldrene våre var litt misunnelige på.

Vi vet at bestemor hadde sett veldig frem til 1.juledag i år med hele flokken samlet hos seg. Vi skal fremdeles samles i bestemorhuset og skåle for henne, både med store og små glass.

Bestemor var en sånn person som ikke skulle kaste noe og alt skulle utnyttes til det fulle. Fikk hun en ny lenestol skulle den andre få stå, for hun hadde jo plass, og den kunne tross alt brukes. Det er heller ikke så mange år siden vi fant ut at restene fra jula's strull og kromkaker ble det puttet i brøddeigen, så at bestemorbrødet slo an hos alle som spiste det, er ikke så rart. Vi husker spesielt godt en gang vi var på kino på Hønefoss og skulle se Mamma Mia, og dere som har sett den vet at der er det mye fin filmmusikk. Bestemor dro fram rockefoten og trampet i takt fra filmens start og helt til rulleteksten var over. Så skulle vi først reise på tur så skulle vi da få med oss alt.

Bestemor var også veldig god til å bry seg, og å vise at hun brydde seg. Hun var alltid så nysgjerrig på hvordan det hadde gått med oss blant

annet på eksamen, fotballkamper, konkurranser og var alltid klar for en oppdatering på livene våre når vi kom på besøk. Hun hadde egentlig stålkontroll på hva vi drev med til enhver tid. Og skulle det gå dårlig på en eksamen eller det resultatet av en kamp så sa hun bare «Åå pøsh, detta går bra»

Det at vi er en stor litt smågal gjeng er ikke så rart for bestemor var også litt gæærn. En dag vi kom ned til gården fortalte hun at i natt kl 03 hadde hun sett ut av vinduet på soverommet i 2.etasje og fått øye på en grevling. Den trasket over gårdsplassen og var på vei rett mot de fine rosebuskene hennes. Hun slo opp vinduet og veivet ut med armene og ropte «husj husj, kom deg bort, ikke rør blomma mine» Og grevlingen snudde seg og løp vekk.

Vi snakker for alle sammen når vi sier vi er så glad og takknemlig for at akkurat du var våres bestemor. Takk for alt vi har fått oppleve med deg, fine minner og gode tradisjoner. Vi lover å føre de videre. Glad i deg!

Barnebarn



Kjære Bestemor!

Disse ordene skulle vi ønske vi slapp å skrive og at denne dagen aldri skulle komme. Dagen kom og det føles uvirkelig at du faktisk er borte, at vi aldri skal kunne se, snakke, le og klemme deg igjen.

Ditt hjem var alltid åpent for oss, både for to og fribente. Du var alltid veldig engasjert i det vi dreiv med både utenfor gården og på gården. Du var alltid der, og du vill alltid være der bare på en annen plass. Vi vil alltid ha deg med i våre hjerter.

Du var en støtte og en trygghet å ha på gården. Du var som en «vakthund» som alltid passa på og var på oppsyn om det kom en ukjent bil på gården. Det var trygt å ha deg, om en av oss var hjemme alene, da var vi aldri alene, for du var bare 30 meter unna. Om det skulle være noe så var du der, du blir et stort savn. At vi aldri skal se deg sitte på trammen og rope ned en gøy kommentar til en av oss eller om a Tussi. Det kommer virkelig til å være et savn. Alle de stundene vi har hatt på trammen din og alle de middagene vi har hatt både oppe og nede kommer til å være et stort savn for oss alle.

Helt siden vi fikk Tussi for 10 år siden har du og Tussi vært et radarpar. Dere har vært sammen hver eneste dag, dere har hatt et spesielt bånd. Den ene satt i stolen og snorka mens den andre lå på gulvet under ovnen å snorka. Gossine var dere. Omsorgen du hadde for Tussi var helt fantastisk, selv om du ga a litt for mye mat. «Hu må ha litt hu å», sa du og lo.

Gressklipping har vært litt din greie, du likte ikke at graset var for langt. Du og Karen Elise hadde neste kamp om hvem som skulle klippe, begge syntes det var like morsomt. Selv om du ikke var like god til å ta opp klippepanna når du skulle krysse vegen eller når det sto en spark i veien.

Sparken fikk en liten «brems» det gjorde kanskje ikke noe det heller. Du var en racer på spark og likte ikke da pappa hadde strødd for mye.

Vi har hatt mange stunder i fjøset sammen og du hadde alltid en historie på lur. Vi vet du gleda deg over ny fjøset som skal opp, og du sa flere ganger «håper jeg får oppleve roboten». Det skulle vi ønske alle sammen. Du hadde et stort hjerte for dyra og driften i fjøset og ville så gjerne at driften Saug skal fortsette, og det skal den. Nå skal han pappa forsetta byggingen. Å Saug gård skal drives i flere generasjoner fremover.

Du etterlater deg et stort tomrom og et hus som nå står tomt. Ved en vane så ser vi opp til huset ditt, men ingen bestemor å se, dette er og blir veldig rart. Takk for alle minner og stunder vi har hatt i lag og for den beste du har vært.

Hilsen oss alle på gården både to og fribente!

Tale til bestemor

Dette var en tale jeg ikke hadde sett for meg å måtte skrive før om mange, mange år...

Men jeg har lyst til å si noen ord, fra meg til deg, bestemor!

KJÆRE BESTEMOR

Det er vanskelig å stå her nå, uten deg.

I alt av lag og tilstelninger så har det alltid vært godt å kunne se seg rundt og finne et varmt og trygt smil hos deg.

Så Stolt.

Alltid stolt av dine.

Og alltid flink til å vise det.

Det var viktig for deg at vi rundt deg hadde det bra, og der feilet du aldri. Måten du fikk andre, og meg, til å føle seg, er noe jeg aldri kommer til å glemme.

Som for mange andre av oss som er her i dag, så var du også et anker for meg. Uansett hvor i verden jeg var eller hadde vært, så visste jeg alltid hvor jeg fant deg.

Mitt bestemor fang, som aldri ble for lite. Selv om jeg kanskje ikke satt så mye på det de siste årene, så var det fortsatt alltid der.

En trygg havn å komme hjem til. Om det var fra skolen, trening, - eller i senere år, fra forskjellige kamper, byer og land.

Du visste alltid hvordan det hadde gått og var alltid oppdatert. Du visste når vi skulle snakke om det, og når det var best å la det gå.

En trygg havn, med MYE mat!!

Det startet med «lalaske vamm mønk», MEN, DINE kjøttkaker med pottitt og mjølkemakaroner, har vært favoritten i 30 år nå. Selvfølgelig med masse bestemorsaus...

Som de siste årene også har blitt oldemorsaus...

Jeg er så glad for at mine barn har fått lære å kjenne deg! De og vi skulle selvfølgelig ha ønsket å ha deg rundt oss mye, mye lenger...

Men de vet hva og hvem oldemor er.

Oldemor er god hun!

Hun er snill!

Hun har den beste maten!

Hun passer på kua!

Hun passer på onkel Torstein!

Hun passer på pappa,

På mamma,

På bestemor,

På oss..

Og på alle andre.

Men som Josefine så fint sa det;

«oldemor flyr rundt i himmelen hun nå, så hun kan ikke være her»

Det skulle liksom bli litt lettere taler nå etter kirken, med morsomme historier og minner... Men det er vanskelig å stå her og ikke si hvor mye jeg savner deg.

Jeg kommer til å savne deg for alltid.

MEN,

minner, og historier, det har vi! Og alle er gode.

«Selv om bestemor kanskje ikke hadde det like godt som meg, da jeg som tre år gammel gutt på besøk hos bestemor, bestemte meg for å gå de to-tre km fra gården og ned til Gran, der mamma var på jobb.

Endtevendte gården gjorde hun. Før hun etterhvert sendte Onkel Torstein ned til Gran for å fortelle mamma at jeg var borte, eller så visste hun kanskje på sin egen måte at det var dit jeg hadde gått..

Men, det har verken før eller siden vært en mann som har tatt den trappa

på smietorget i TO lange skritt...
Der stod jeg vet du. Blid og fornøyd.
Etterpå lurte hun på om jeg ikke hadde møtt noen på denne turen min.
Jo, sa seg. En mann!
Ja? Hva sa han da??
Han sa morn han.
Hva sa du da??
Jeg sa morn jeg også!»

Jeg er ganske sikker på at hun også egentlig var ganske så kry da det ringte en journalist fra VG for noen år siden, for å spørre a selveste bestemor om jeg måtte ta skjegget for å komme til julemiddagen det året..

Selv om hun svarte ingen kommentar og slang på røret...

Jeg vil gjerne avslutte med å takke.
Takke for at du var du.
For alt du var for meg, og for oss alle andre.

Jo Inge

divet er rart,
divet er snart,
divet er livet
uten å vite

Om vi blir født
om vi blir døpt
Om vi bor her
eller der.

divet var fint med dine
kanstje var du limet
dinet i ett og alt
sammen har dere fortsatt
divet har vært godt
tross alt

Sanger på Prestmarken

GJE MEG HANDA DI, VEN

Gje meg handa di, ven, når det kveldar
det blir mørkt og me treng ei hand.
La dei ljose og venlege tankar
fylgje oss inn i draumars land.
La varmen frå ein som er glad i deg,
tenne stjerner i mørkaste natt!
Gje meg handa di, ven, når det kveldar,
det blir mørkt og me treng ei hand.

Varme tankar og hender som trøystar
er som sol over frosen jord.
Kjenne varmen frå ein som er nær deg
gjev langt meir enn store ord.
La varmen frå ein som er glad i deg,
tenne stjerner i mørkaste natt!
Gje meg handa di, ven, når det kveldar,
det blir mørkt og me treng ei hand.

Romjulsdrøm

En skulle vøri fire år i romjul'n
og kjint ei jinte som var nesten fem,
og begge skulle kledd seg ut med masker
og kømme julbukk tel et bæssmorhem.
Og klokka skulle vara midt på dagen
og vægen skulle vara lett å gå,
og æille bikkjer skulle vara inne
og æille biler skulle bæere stå.

Og hvis en møtte onger etter væga
som lo og sa dom ville vara med
da sku en hatt en bror i femte klassen
som rødde væg så folk fekk gå i fred.
Og bæssmorhuset skulle mæssom såvå
og bak gardina skulle ingen sjå –
før dom fekk stiltre seg på tå i gangen
og feste maska før dom knakke på.

Så sku dom klampe inn på tunge hæler
og kvinke julbokkmål «Godkvell, godkvell».
Og djupt i stolen sku a bæssmor svara:
«Så kom det julbukk åt en stakkar lell!»
En skulle vøri fire år i romjul'n
da julelysa brente dagen lang –
og væla var et hus med fire vegger,
der saligheta var et bæssmorfang.





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 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 søvnavanser. 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 årstiden, 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 bokstavelig 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 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. Følelsmessige 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 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 skjønte 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 lettvinde 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 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 følelsmessig 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 spillet 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 vekse 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). 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 ivaretagelse
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 Karlsruvogna

– *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.

JØLSTAD
begravelsesbyrå

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