

# Minnebok

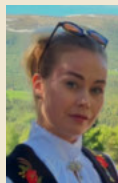


Elisa Elleflaadt  
(Ine Elisabeth Jensen)

f. 27 - 7 - 1986 d. 22 - 11 - 2022



Vår kjære solstråle



**Elisa Elleflaadt  
(Ine Elisabeth  
Jensen)**

født 27. juli 1986  
døde fra oss i dag.  
Nittedal,  
22. november 2022.

*Vi er uendelig glad i deg.  
Du vil alltid være i våre hjerter.*

**Mamma**                      **Rune**  
**Pappa**                        **Cherilyn**

**Stein Magnus og Julija  
Gudrun og Ole-Martin  
Mathias**

**Øvrig familie og venner**

Begraves fra Grua kirke  
fredag 9. desember kl 1030.  
Like kjært som blomster  
er en gave til beboerne  
ved Skjelfoss  
psykiatriske senter.  
Gaven kan gis i kirken eller  
via minnesiden på  
jolstad.no  
Velkommen til  
minnesamvær på Friland.



Grua kirke



*Elisa Elleflaadt*  
*(Ine Elisabeth Jensen)*

f. 27.07.86 – d. 22.11.22

Grua kirke  
Fredag 9. desember 2022

#### **MUSIKKAVSPILLING**

The Rose – Bette Midler

#### **FELLESSANG**

Alltid freidig når du går veier Gud tør kjenne,  
selv om du til målet når først ved verdens ende!

Aldri redd for mørkets makt! Stjernene vil lyse;  
med et Fadervår i pakt skal du aldri gyse.

Kjemp for alt hva du har kjært, dø om så det gjelder!  
Da er livet ei så svært, døden ikke heller

#### **MINNEORD**

#### **MUSIKKAVSPILLING**

May it be – Enya / R. Ryan

#### **SKRIFTLESNING**

#### **FELLESSANG**

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 meire 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.

## 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

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.

### MUSIKKAVSPILLING

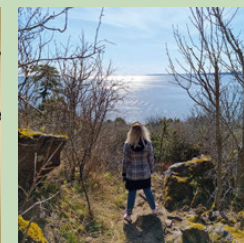
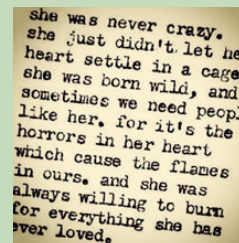
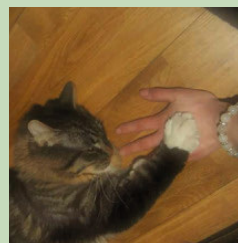
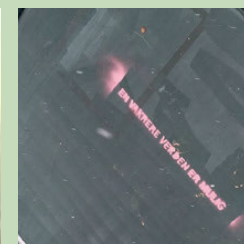
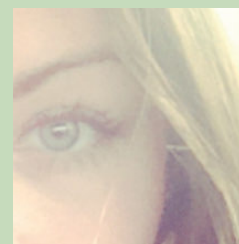
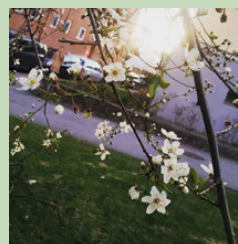
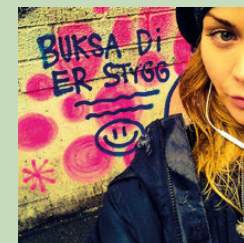
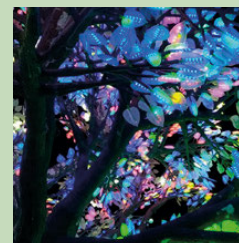
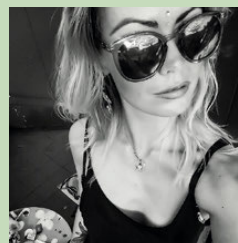
Memories – Within Temptation

### 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.

---

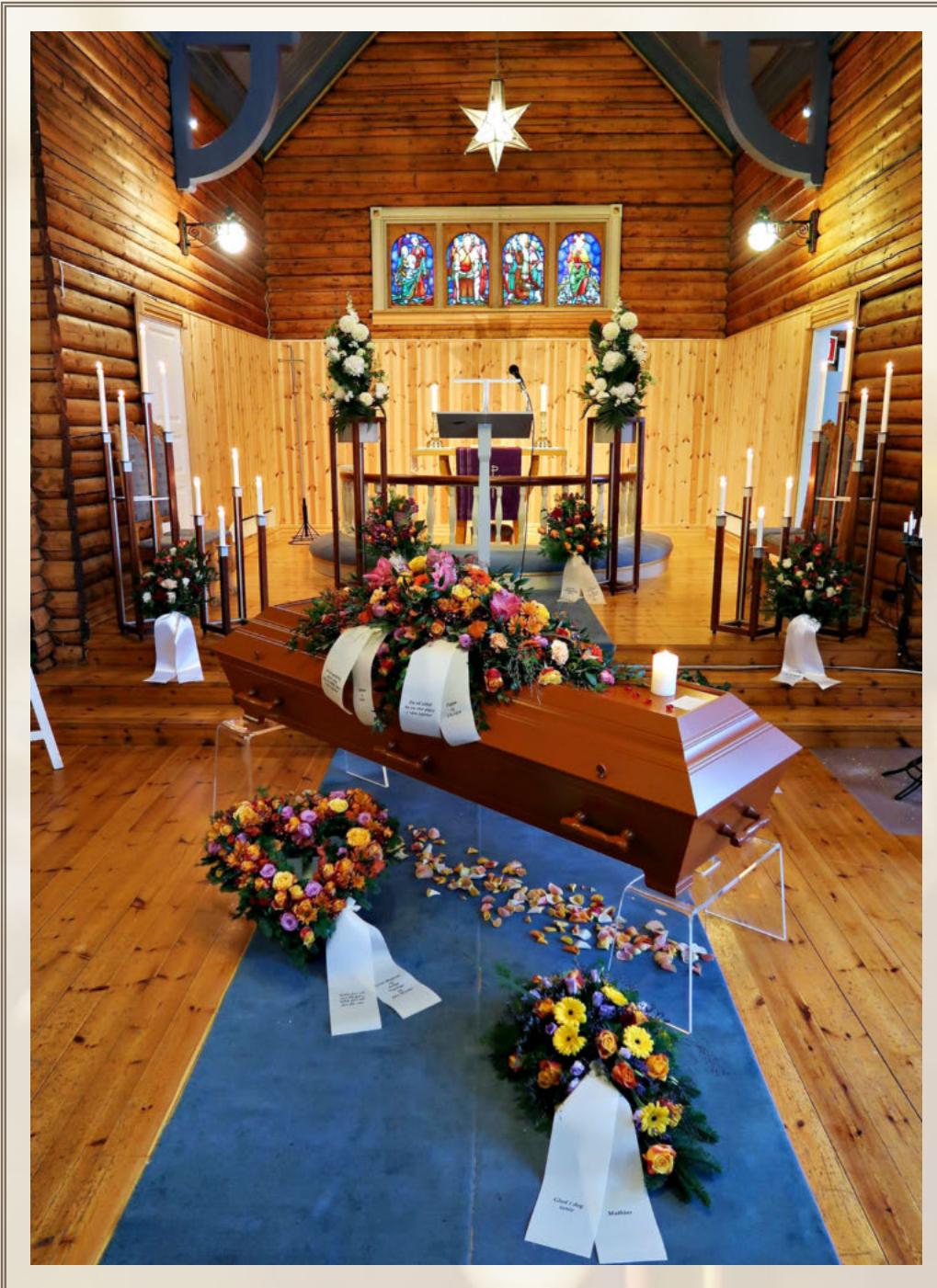
Selv om jeg ei fornemmer din sterke hånd,  
min salighet dog fremmer din gode Ånd.  
Så ta da mine hender og før meg frem  
inntil jeg salig ender i himlens hjem.



En varm takk til deg som er med oss i dag.  
Takk for blomster og minnegaver.  
Velkommen til minnesamvær på Friland.  
Se minnesiden på jolstad.no

*Familien*

Prest: Svein Filtvedt Elgvin  
Organist: Oscar Mendoza  
Kirketjener: Karin Fristad





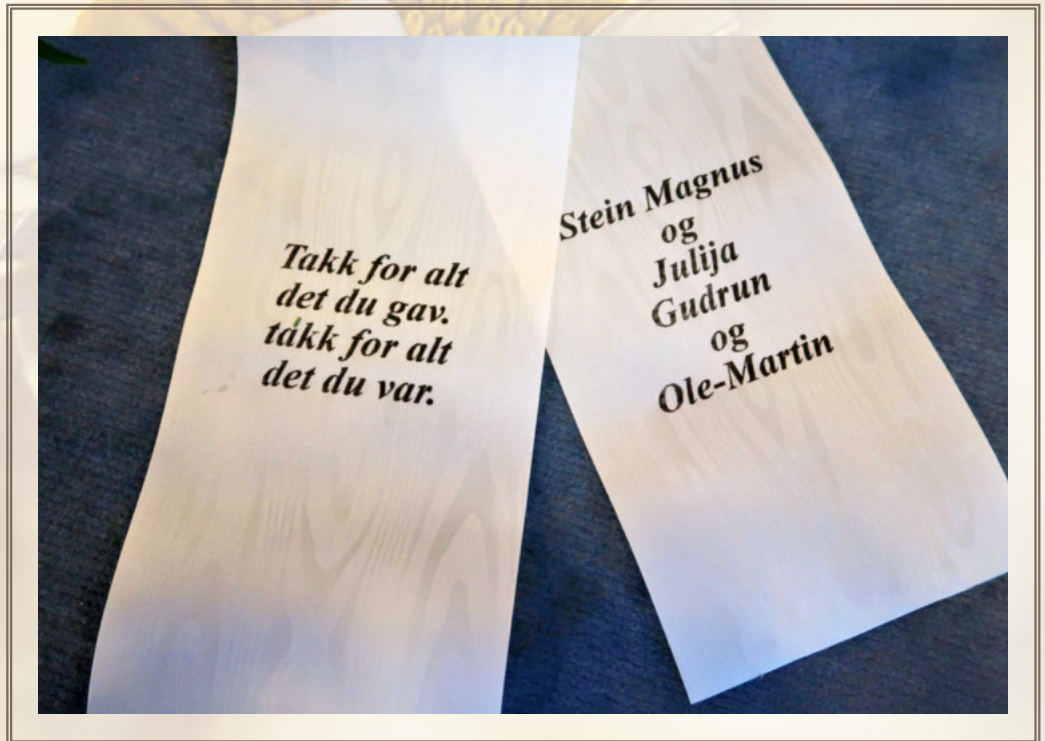






*Takk for alt  
det du gav.  
takk for alt  
det du var.*

*Stein Magnus  
og  
Julija  
Gudrun  
og  
Ole-Martin*



*Takk for alt  
det du gav.  
takk for alt  
det du var.*

*Stein Magnus  
og  
Julija  
Gudrun  
og  
Ole-Martin*















*La viest gjør det vondt*

*når knopper brister*



*Pedro, Silje og bakra, Pål og Siv*



**ACTIVE R.E.M.E.D.Y.™**  
Indigenous Mountain Forest For Fresh Water

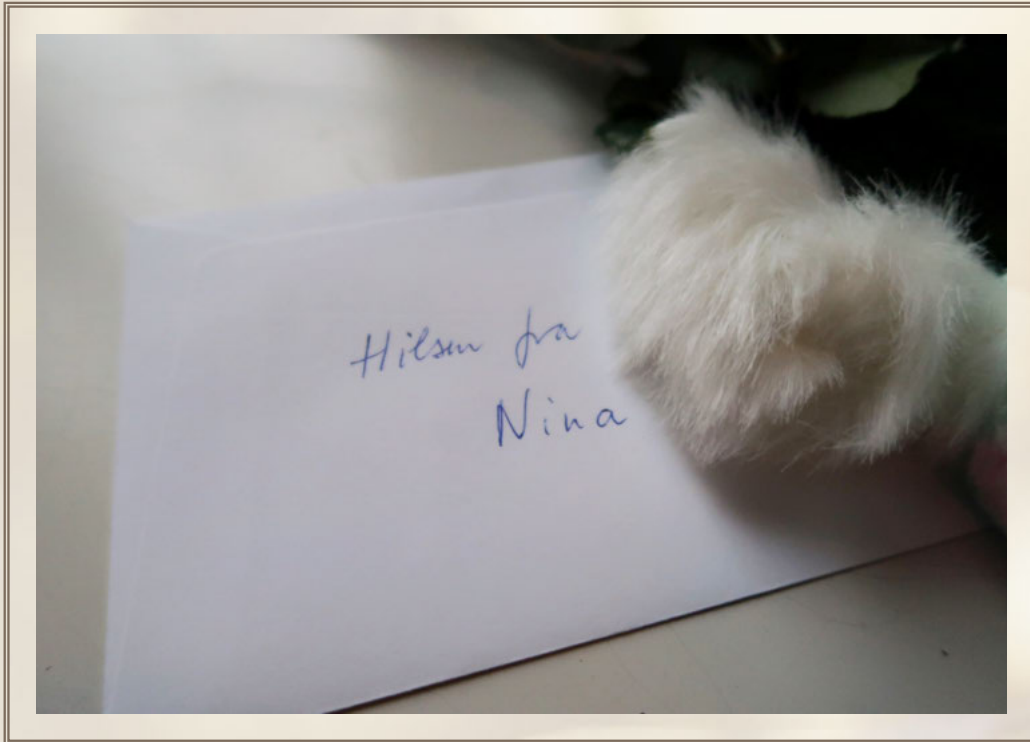
Donations given go to support an  
Indigenous Mountain Reforestation Project  
Website: [www.activeremedy.org.uk](http://www.activeremedy.org.uk)  
Email: [enquiries@activeremedy.org.uk](mailto:enquiries@activeremedy.org.uk)  
Artwork © Tara Joy 2013





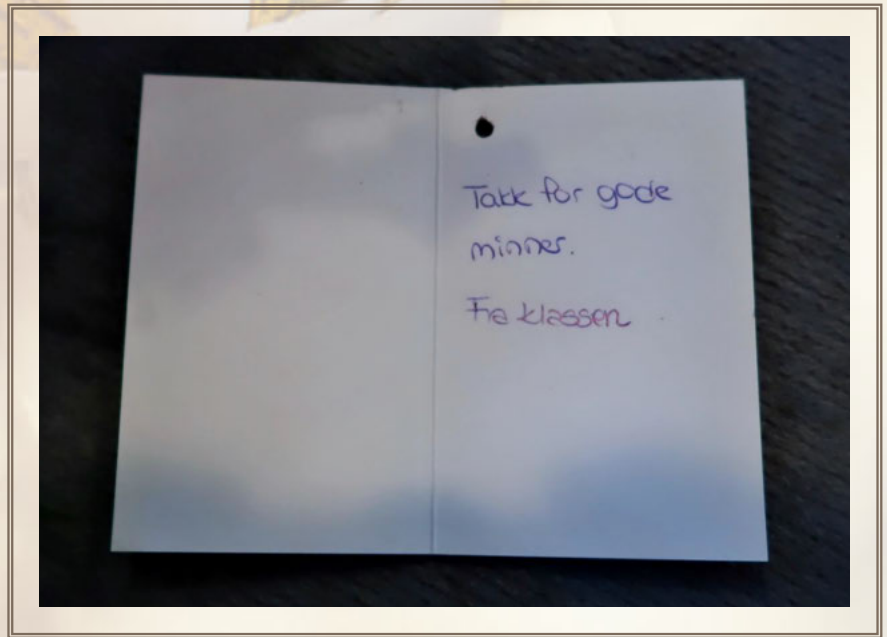


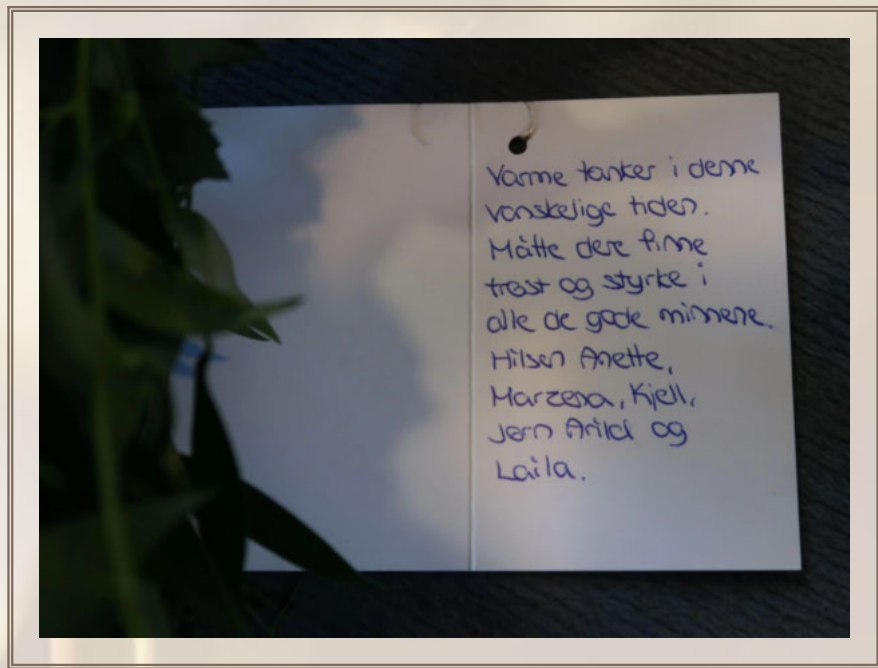


















Stein Magnus Jensen og Julija Bøttke

STEIN INGVAR JENSEN

Guðrun h. Riedken & Ole-Martin Smedsrud

Aud Bert

Kune

Jone

liv Ragnhild

Fruta

Kari

Tone Christin

Bjørn Gunnar

Jonny Børck

Kim Halvåsen

Ann Magnitt Strømøl og Ole Grenndal

Madelaine Høgtorp

Beate Haugen Tveten

Ruth Sørum

Mette Haugen

Sverre Haugen

Evy Haugen

Frode Opseth

Truls + Lona

Sissel Pedersen

Torill Fober

Bjorg Pedersen

Torhild Andreassen

Arne Hagenklebye

Glenn Birket

Alexandra Døvlis

Maid Strand

Elisa Elleflaadt

Tom-And Larsen

Geert K. Sæviestad

SVIT LIESTØL

Suzie Myrdahl

Hans-Inge Myrdahl

Bjørn-Joachim Myrdahl

Anne Terese R. Myrdahl

Odd Janle Røhken

Duane Steade Konkord

Siv Skoglund Røkkers

Pommet Lecki Satharani

Eisabeth Røhken Hansen

Stje Hoidd

Pål Wigger

Juone Hollien

Pri-Helene Amundsen

Anna Maria Martinson

Nina Titternes

Jarle Myrhaug

Helene Sangita Kvamme

Beate Magun

MARIE AASAN

Monten Myhre

Kristofer Krohn

Melissa Halvarsson

Anthony Halvarsson

BERHTJOHANNA STENERSBY

Jenny Emilia Stenersby

Kimberly Halvarsson

Atherta Halvarsson

Elisa Elleflaadt

Kevin Halvarsson

Alberta Halvarsson

Randi H. Vilberg

Heidi Haldnes

Espen Nes

Colin og Tor Karlsen

Tine Finkelsen Elsrud

Linn Jeannett Hafstad

Joakim Merland

Stein Marius Hilmarssen

Pål Arde's Vold

Madelinn Lakson

Ann Sofie Vinje

Helene Hesson

Ole Yaugom

Inga og Vytædas

Kjetil Sørensen

Miriam Fette

Linne Fiske

Roger Furnes

Kersti Storp

Eivind Vell

Kjell Jan Haugen

Jan Gunn

Rukia S-Smith

Jannicee S-Smith

Kristina Fagerli-Stacey & Grace

Hans Kristian Thoresen

Roy-Thomas Eriksen

Rolf Steinerley

Elisa Elleflaadt

Tone Larsen

Svanhild Garsjø

MORTEN BAKKE

Henrik Kallefod

Odd Kolted

Tore Hauken

Hilde Rækken

Kristin Rækken Hansen

Jan O. Teksum

Anne Brit Teksum

Asgeir Teksum

Vibeke Petterson

Anne Marie Petterson

Helene Aurlund SARaby

Eli Maria Altneli

Tobias Aune

Anders Mjæen

Harald Myden

Elisabeth Haga Bjørne

Brit Kari Myrnes

Carine Kjeltsen Bourne

Therese Laberg

Anne Lillegrøen

Brit Lillegrøen

Kenn Tjellstad

Jan Askheim

Yvonne / Hans Ivar Gustavsen

Grethe Johnson

Haldis Kramme

Laura Jensen

Solve Valheim Stiauren

Anne Marte Morstad

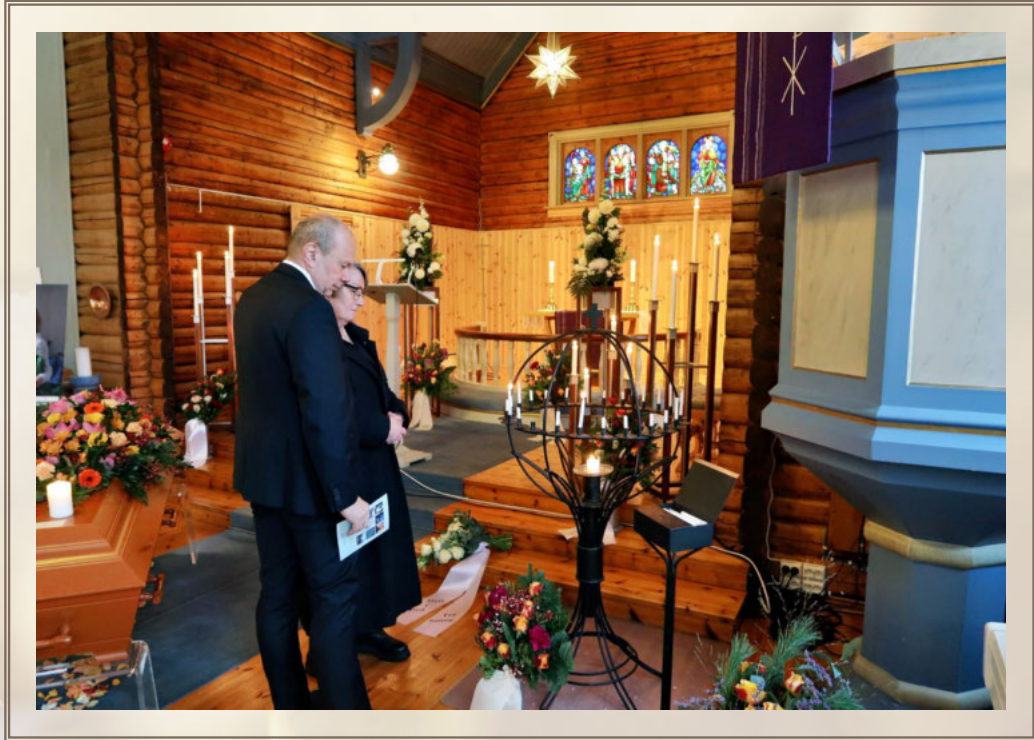
Linda Thomassen

Ola Rustev-Stavheim Opsahl

Kamilla Garssø

Joshua Edward Halvasson Stenesby

Biljana Penčić













# Minnetale

I dag er vi sammen for å ta avskjed med Ine og familien har skrevet et minneord som jeg skal få lese opp nå.

Ine ble født på en solskinsdag på Ullevål sykehus søndag 27. juli 1986. Hun bodde sine to første leveår i Oslo sammen med begge foreldrene, Aud Berit og Stein Ingvar. Ine var veldig glad i besteforeldrene sine fra Trøndelag, og de var mye på besøk hos barnebarnet.

Den lille familien ønsket å flytte tilbake til slekt og venner i Trøndelag, og flyttet til Oppdal i 1988.

Ine var flink på mange måter. Allerede som toåring satte hun sammen lange setninger, og til trønderforeldrens store fortvilelse snakket hun østlending. Men etter flyttingen til Oppdal svitsjet hun plutselig til å snakke kav trøndersk.

I 1992 ble lillebroren Stein Magnus født. Ine viste raskt omsorg for lillebroren, hun var veldig flink til å ta seg av ham.

Ine gikk i barnehage og startet på skole i Oppdal. Hun fikk raskt mange venner. Hun viste tidlig at hun var glad i og brydde seg om alle dyr, en forkjærlighet hun beholdt hele livet. Hun var skoleflink, utadvendt og glad i folk, og veldig viljesterk.

På Oppdal hadde Ine hele familien rundt seg, med besteforeldre og tanter og onkler i nærheten.

Ine gikk i speideren, hvor hun blant annet var med på mange turer og overnattet i snøhule. Hun gikk på ballettskole. Ine var høyt og lavt, klatret og var ikke redd for noe. Konsekvensen ble stadig skrubbsår på hender

og knær.

Familien flyttet til Hadeland i 1996. Hun fikk raskt nye venner på nytt sted. Foreldrene ble skilt, og Ine bodde mest hos mamma, og Stein Magnus bodde mest hos pappa.

Etter hvert fikk begge foreldrene nye kjærester. Ine fikk Rune og Gudrun inn i sitt liv da Aud Berit og Ine flyttet inn i Røsslyngen på Harestua og etablerte en nyfamilie. Det ble mange fine hverdager og mange fine ferieturer sammen.

Ine og mamma ble boende på Harestua, mens pappa og Stein Magnus flyttet til Trøndelag igjen. Det var en stor sorg for Ine og moren at far og Stein Magnus flyttet.

Ines godhet og omsorg for dyr vistes på mange måter. En gang fant hun en utsultet kattunge da hun var på vei hjem fra skolen. Kattungen ble adoptert og fikk navnet Amadeus og levde i 15 år. En annen gang fant hun en forkommen skjæreunge på plenen foran huset. Ine tok vare på skjæra, og mor måtte komme hjem fra jobb for å kjøre skjæra til Sinsen Dyreklinikk til observasjon kommende natt, før den kunne slippes ut i det fri igjen. Da bekymret Ine seg for at skjæra ble sluppet fri i et ukjent miljø langt borte fra familien sin. Hun kjøpte papegøyen Ludwig da hun var 16 år, Ludwig lever i beste velgående og bor for tiden hos mor.

Etter grunnskolen begynte Ine på helse- og sosialfag på Gran. Hun jobbet på kafeteria etter skolen. Etter dette utdannet hun seg til hudpleier på Gjøvik. Etter endt skolegang flyttet Ine til Oslo. Der hadde hun forskjellige jobber. Hun var pleieassistent på alders- og sykehjem, butikkmedarbeider, servitør og hudpleier. Hun var også glad i å ta bilder

og gikk på fotoskole i Oslo.

Ine har hatt veldig mange venner som hun har blitt kjent med gjennom sine forskjellige livsfaser. Hun hadde lett for å bli kjent med nye folk, var usjenert og impulsiv. Hun tok vare på sine venner og pleide vennskapene sine regelmessig.

Ine likte å reise utenlands, og i 2013 fikk eventyrlysten utløp gjennom et tre måneders opphold i Costa Rica. Her jobbet Ine som frivillig i en barnehage og i en papegøypark. I papegøyparken gjorde hun rent i papegøyenes innhengninger og dyrket og plukket frukt til å fore papegøyene med, viste besøkende rundt og solgte suvenir.

Ine var opptatt av natur og miljø, og av dyrevelferd. Hun var medlem av WWF, og ønsket at alle dyr skulle ha det godt og at ingen dyr skulle være i fangenskap. Hun hadde mange planter og hun dyrket tomater. Alle plantene hennes hadde navn.

Etter hvert ble Ines liv mere krevende fordi hun slet med psykisk sykdom. Det ble mange innleggelse og en mangeårig kamp med helsevesenet for å få tilstrekkelig hjelp. Teater Vildene ble en mestringsarena og en god terapi for Ine.

I et avisintervju om teateret uttalte hun at «Jeg føler at det har vært mer terapi å være med her enn å være innlagt. Da jeg kom hit, møtte jeg masse fine mennesker og jeg fikk bidra i en gruppe. Jeg blir behandlet som om jeg er frisk, og ikke som jeg er syk.»

Ine Elisabeth byttet navn til Elisa Elleflaadt. Elleflaadt var farmors pikenavn. Ine satte både farmor og mormor veldig høyt.

Ine ble innlagt på Dikemark i juni 2021 og var heldig og fikk plass på Skjelfoss psykiatriske senter i romjula 2021. Her trivdes hun godt og fikk god hjelp. Ine trente, gikk mange fine turer, hadde sangøvelser og bidro til matlaging. Hun kom godt over ens med sine «medpasienter». Endelig så det ut som det skulle gå Ine sin vei, for vi så stadig bedring i hennes helse.

Ine fikk seg leilighet i Nittedal og begynte å forberede seg til utskrivning i juni neste år. Dette gledet hun seg veldig til. Hun var godt i gang med voksenopplæring for å få studiekompetanse, trente på treningssenter og gikk på jobbintervju. I våres skrev hun blant annet «Nytt kapittel, i nytt hus, i ny kommune, med nye naboer, og nytt mot på ny.» Men sånn ble det dessverre ikke.

Ine var en solstråle som elsket livet mer enn noen annen. Hun var flink til å skrive og tegne. Hun skrev dikt om mangt og mye, blant annet skrev hun dikt til nevøen Mathias som bare fikk ha tante Ine i litt over ett år. Hun elsket musikk, og hun syntes selv at hun hadde bra smak.

Ine digget å suse rundt på Ella elsparkesykkel med musikk i hodetelefonene, da var livet helt på topp.

Ine var snill og god og omtenksum, og var alltid der for andre. Hun var gjestfri og inviterte stadig venner på middag når hun hadde permisjon fra Skjelfoss. Hun var impulsiv, omgjengelig, utadvendt, morsom og vennlig, var åpen og ærlig og traff mange mennesker på sin vei. Hun var en elskverdig person, og vennene beskriver henne som en vakker sjel.

Siste dagen noen så Ine besøkte hun mamma på jobb og ga henne ni roser på bursdagen. Ine hadde plukket ut den tiende rosen, da hun mente det betydde ulykke å gi et partall med roser. Ine var også på kveldsskolen på Stabæk. Hun kom ikke tilbake til Skjelfoss etter endt permisjon.

Etter en god periode som har vært, var det et sjokk da Ine ble funnet død i leiligheten sin i Nittedal tirsdag 22. november. Hun slet med (tvangs) tanker som noen ganger tok styringen, og i slike øyeblikk ble livet tungt å bære.

Ine Elisabeth kommer til å bli husket som et varmt, åpent og omsorgsfullt menneske og etterlater seg et stort savn og tomrom.

*Lest av presten*



# Runes ord til Ine

Kjære Ine! Du kom inn i livet mitt som en virvelvind for 25 år siden, da du var 11 år. Det var sjelden stille der du var. Nå har det blitt veldig stille!

Jeg husker hvor spent du var da jeg hadde bedt med mammaen din på date. Og jeg husker hvor oppglødd du var da mamma og jeg kom hånd i hånd for å møte deg dagen etter. Siden den helgen har det vært mamma og meg, og de tre ungene vi har til sammen, Ine Elisabeth, Gudrun og Stein Magnus.

Du hadde 5-6 års forsprang på Gudrun og Stein Magnus, og synes nok innimellom at «småtassene» var plagsomme. Dette jevnet seg ut etter hvert, og dere ble gode venner og støttespillere som betyr mye for hverandre. Og dere betyr mye for mamma og meg.

Vi reiste på ferie med «tre enebarn» i baksetet. Det var en del knuffing, men også et sterkt samhold. Det var litt slitsomt da det sto på, men det meste blir en god historie når en får det på avstand.

Du ble større og søkte deg ut. Skole på Gran. Skole på Gjøvik. Bosted i Oslo. Jeg har aldri kjørt så mange flyttelass for noen andre som jeg har kjørt for deg.

Du hadde forskjellige jobber i Oslo. Du var sterk og selvstendig og ville klare deg selv. Sterk og selvstendig har du vært så lenge jeg har kjent deg, og før det også har jeg blitt fortalt.

De siste årene hadde du psykiske utfordringer. Du hadde stemmer i hodet. Disse stemmene sa slemme ting til deg, og livet ble vanskelig. Men selv når livet buttet mot viste du godhet og stor omsorg for dem rundt deg. Du viste omsorg og omtanke for familien din, du inviterte

venner på middag i «slottet ditt», og du var en stor ressurs og støtte for dine medpasienter på Skjelfoss.

Den siste tiden du levde så det ut som du hadde det bedre. Du hadde gode framtidsplaner med skolegang, du hadde «slottet ditt» og utsikter til jobb etter planlagt utskrivning fra Skjelfoss.

Det var et stort sjokk for oss alle da vi fikk vite at du ikke er blant oss lenger.

Vi forstår ikke hvorfor. Vi var sammen med deg de tre siste dagene før du døde, og du virket glad og fornøyd. Vi tror at det var de slemme stemmene i hodet ditt som fikk overtaket til slutt.

Vi gråter dag og natt over tapet av deg kjære Ine. Vi håper du har det bedre der du er nå. Vi håper du har fått fred.

Vi er uendelig glad i deg, Ine-jenta vår. Du vil for alltid ha en hedersplass i hjertene våre.





# Ord fra tante Kari

Kjære Ine.

Jeg vet du het Elisa, men for meg var du alltid Ine. Du sa det var greit når jeg spurte deg om du synes det var dumt at jeg ikke brukte Elisa.

Mine første minner av deg da du var på besøk på Mjøen i din hvite/rosa/grønnstripete genser. Den som papps Stein la ut bilde av på Facebook-siden. Da var du ca. 3 år. Ei herlig, nysgjerrig jente som ville vite hvordan alt hang sammen. Du likte så godt å være ute og ta inn naturen allerede da. Du ble aldri mett av å se på alle vekstene i blomsterenga. Bl.a. måtte du gå på alle gressene på store jorder. Alle gressene var gresstuer som var uendelig i tallet og dermed helt umulig og nå over.

I tidlige barneår var du ofte på overnatting hos oss. Da ville du ligge midt i senga. Du var hos oss et par uker da Stein Magnus var født, og var nok litt lei deg når vi besøkte din lillebror som lå i mamma Berits armer. Stolt og svært pliktoppfyllende brudepike da vi giftet oss, da du var 8 år. Du måtte ha brukt mye krefter den dagen for å fylle din rolle. Vi satt og så på bilder og videoer her om kvelden, og for en holdning på alle bilder. Hele tida med blomsterkurven riktig. Stor var ergrelsen din da jeg ble gravid og du ikke fikk ligge i midten, men måtte ligge på sida av Harald fordi at du var så urolig i senga. Ikke sjelden fikk vi en albue, hæl eller slag i magen i løpet av natta.

Det var trivelige år da dere bodde på Aalbu, vi var ofte på hytta fra Trondheim og treftes uti bygda. Vi hadde mangt et kaffeslabberas ute i idylliske dalen med besteforeldre og onkel Dag. Du likte så godt da alle var der, du gikk rundt og stelte og snakka med alle.

Du og Harald hadde en egen kjemi. Du satt ofte på fanget hans, og

humoren deres, var bare intern. Minnes så godt en gang han slengte deg opp i lufta, og klemte nesten ut livskiten.

Så flyttet dere til Lunner og etter hvert Harestua. Vi var der og besøkte dere, men treffene på Oppdal fortsatte da dere var på Oppdal. Din mor er alltid så flink til å varsle og arrangere treffpunkt. Det gjør du fortsatt Aud Berit, og hjelper til å holde kontakten. Du likte bestandig melk i store kvanta, ville ikke ha noe annet. Du av alle fortjente det mest da du vant på melkebrettingslotteriet. Ingen har vel drukket mer melk enn du opp gjennom tida.

Ungdomsårene kom, og rastløsheten kom mer og mer til syne. Du fant liksom ikke deg selv. Vi treftes, men ikke så ofte. Du var like nær, men du var ikke den samme sprudlende jenta lenger. Ting hadde skjedd. Jeg tolka det nok som følger av pubertet og hormonelle svingninger. Ting ble vanskeligere, og det ble behov for å ta et stoppunkt i livet da du tilbrakte et år på Tyrili, et år der jeg synes du ble mer gammel-lik deg etterhvert, og optimismen kom etterhvert til syne igjen.

Vi treftes på hytta på Gåvålia, og da fikk du etter hvert mer interessen for trening. Tyrilis timeplaner ga deg struktur sa du. Du likte at det var noe som skulle skje. I de kommende årene var du gira på turgåing oppover Ælmdalen, en vei som gikk godt oppover mot Orkelsjøen. Kjempeirritert på det bratteste, men du ga deg ikke. ikke stopp sa jeg, det tok du med deg. Vi prata mye på de turene. Du var ærlig om ting som var vanskelig.

Etter noen år ble du ganske fraværende. Mange ting skjedde i livet ditt, og alle var ikke positiv. Det var tydelig at du slet med å holde hodet over vann. I din søken på å avhjelpe dette, tydde du til ting som viste seg å

gjøre alt verre i din søken på å avhjelpe situasjonen. Stemmene kom mer og mer til syne og brøt deg ned med usannheter. Du havna tilslutt på Ullevaal. Paranoiaen din var til å ta og føle på, du var så redd og så sliten da jeg besøkte deg. Sykdommen hadde virkelig tatt tak.

Etter ei stund virket alt til å gå bedre. Du vurderte situasjonen selv på en realistisk måte, fortalte om hva som skjedde, men ute av stand til å stoppe dette. I perioder etter dette, ble ting bedre innimellom. På besøk på Oppdal og Trondheim, var det likevel kommet noe mørkt til syne. Du ble mer fjern. Etter flere år med inn/ut av sykehus, så det ut som det ble bedre. Vi hadde fortsatt god telefonkontakt, men du unnskyldte deg da du ikke orket å prate med at noen ringte eller du hadde en avtale. Du ville bestandig framstå som den jenta du pleide å være, du trakk deg unna når ting ikke fungerte. Flinke og reflekterte Ine som tok vare på alle, sto opp for urettferdighet, som reiste til papegøypark for å hjelpe til, som ville hjelpe utsatte dyr, hjelpe de svake hele tiden. Så gode holdninger.

Etter hvert kom du til Skjelfoss, det virket som du fikk god hjelp. Jeg var aldri og besøkte deg der, men fikk mange bilder av trening, matlaging og turer i marka og fortellinger om turer og aktiviteter. Ikke sjelden fikk jeg bilder og oppskrifter av nye eksotiske retter du ville jeg skulle prøve. I sommer møttes vi i juni og var sammen på Oppdal der vi gikk en liten topptur og spiste mat sammen. Aldri hadde vel et måltid vært tilberedt på en mer effektiv måte. Du syns nok vi gamlingene gikk litt tregt.

Siste helga du levde snakket jeg med deg to dager på rad. Du var så glad, skulle ha besøk av tre venninner. Du ville ha innspill på blomkålsuppe-oppskrift. Impulsiv som du var, ble blender startet midt i samtalen. På den siste samtalen vår, gikk min telefon tom for strøm. Da kom det en melding tilslutt, vil bare si at jeg er glad i deg, skrev du. Jeg rakk å svare.

Jeg var så ofte redd for deg opp gjennom årene, men ikke nå. Du hadde virket så mye bedre i det siste. Du tok opp fag og fullførte eksamener, leverte inn oppgaver. Jeg var så heldig å være intervjuobjekt sist vinter og fikk derfor opplest hele din oppgave på telefon. Så reflektert og klok.

Verden må nå fortsette uten deg kjære Ine, minus et menneske som hadde så gode tanker og egenskaper, bestandig så full av gode tanker og kompliment. Den siste helga sa du: tante Kari, du har så fin stemme du. Jeg ble satt ut, ingen ga slike kompliment som deg og mente de.

Mors kamp for en datter i et hjelpesystem som ikke var hjelpsom. En jungel og vanskelig å få hjelp, år ut og år inn, stod du sammen med din datter.

De mørke stemmene tok deg til slutt, Ine, de som sa at du ikke var verdt noe, at du ikke fortjente å leve. Minnene om deg skal vi som er igjen sørge for å ivareta, de som forteller om for et godt menneske du var som brydde deg om andre hele tiden, så omsorgsfull og eiendommelig god, Vi skal fortsatt møtes på Oppdal og snakke om deg. Det blir din legacy, Ine. Jeg er så glad i deg og savner deg. Det kjennes ut som en del av mitt hjerte er revet ut, men jeg vil bygge det opp igjen med minner vi har sammen.















# Ines dikt, lest av Sangita i minnesamværet

Du er som nattehimmelen.

Alltid kan man se stjernene skinne,  
men aldri kan man vite når et stjerneskudd faller,

men uansett-samme hva/

Samme hvor mørkt/

Samme hvor ensomt/

For gammel/ ung er himmelen alltid den samme,

og mens man studerer noe velkjent og vakkert faller  
tankene alltid på de kjære,

derfor vil du alltid få bekreftet hvem som er dine nære

# Svanhilds ord til minnesamværet

Jeg heter Svanhild Garsjø og representerer Skjelfoss psykiatriske senter når jeg står her i dag, for både pasienter og ansatte ønsker å komme med en hilsen. Først er vi svært takknemlige for at pårørende ønsket at minnegaven skulle gå til vår institusjon. Midlene er øremerket aktiviteter for pasientene, noe vi lover å ivareta på en god måte. Det gode samarbeidet med Elisas mor vil jeg også nevne. Vi har satt pris på at du har kommet mange helger og gått turer med henne, det gjorde henne godt.

Elisa var en aktiv pasient som kom til oss i romjula i fjor, så hun ble nesten et år hos oss. Det bor 48 pasienter på Skjelfoss psykiatriske senter, men alle bor i mindre fellesskap. Elisa bodde på Furutoppen sammen med 6 andre pasienter og på de på boligen har sitt faste personale. Flere pasienter og ansatte er her i dag. Man blir godt kjent og deler livets ulike dager på en slik bolig, og derfor er savnet stort på denne boligen når Elisa plutselig ikke er der lenger. Hun var omsorgsfull overfor alle. Hun var inkluderende og fikk med seg de andre på å gjøre noe felles, hun elsket bl.a. å spille spill. Hun gjorde ikke forskjell på folk, men var hyggelig mot alle. Hun hadde store utfordringer i eget liv, og hun strevde med mye. Hun ble ikke sur og lot det ikke gå ut over andre når hun var i dårlig form, men trakk seg heller tilbake. Hun var åpen om sine utfordringer, men delte også mye av det hun drømte om å få til i livet. Å dele drømmer og faktisk få til mye av det, ga mot til de andre.

Elisa var rask i alt hun foretok seg, en ressurs på boligen så hun hjalp også flere ganger personale med f.eks. å få ryddet og vasket på kjøkkenet i forbindelse med måltider.

Hun elsket naturen og var glad i friluftsliv. Og naturen rundt Skjelfoss som ligger ute på landet passet for henne, aktiviteter er en viktig del av

behandlingen. Dette tilbudet var nok også en av grunnene til at stedet passet henne så bra. Vi har egen aktivitetsavdeling som jeg jobber i og derfor delte hun de fleste dagene på Skjelfoss med oss i det teamet. Hun var med på ukentlige friluftsturer, vedgruppe og hyttetur hvor hun lå i hengekøye ved vannet og sov godt om nettene. Hun var også kreativ på symaskin og likte sang og musikk.

Elisa var i treningsrommet flere ganger i uka, hvor hun trente styrketrening etter et program som var skrevet ned i boka hun alltid hadde med. Hun spilte musikk til treninga og danset innimellom, hun hadde god rytme, tok bilder av seg selv, og sendte snapper til mange. Hun skrev ned mye både for å strukturere dagen og oppgavene og skrev også dikt og skrev ned sine tanker. Og en nydelig håndskrift hadde hun.

Hun var også med på presten sine samlinger i stillerommet og opptatt av den eksistensielle og åndelige verden. Hun likte å tenne lys og vise omtanke for andre også på den måten.

Vi har hatt en minnestund på Skjelfoss hvor Svein, vår lokale prest sa noe og vår musikkterapeut sang. Mange var til stede og ekstra lys måtte hentes for å få nok til alle som ville tenne lys. Det var mange utenom boligen Elisa var på som også hadde et forhold til henne, da hun var så åpen og sosial. Sorgen og savnet har preget oss, men å være mange som deler og har gode minner gir et samhold og et sterkt fellesskap mellom alle. I slike stunder er vi alle mennesker og blir like sårbare både pasienter og ansatte.

# Liams sang til Elisa

Mista en venninne  
følelser blandet med sorg og med sinne,  
en sjel som er så fin, er vanskelig å finne,  
minnene våres vil ikke forsvinne  
Mistet en bit, kledd som en engel i hvit

Refr:  
Hater dette livet, våken hele natta får ikke hvile,  
ser du smiler, lagret i hodet mitt som noen filer  
Hun hadde motet, finn en penn og skriv ned noter,  
Hodet fult av minner, se på dette rotet,  
Vi snakker ikke bak, men vi har hverandres rygg, vi er på samme lag,  
i mine armer er du trygg,

Jeg kommer til å savne, vil ikke klandre,  
tenker på deg når jeg handler, du er ikke som de andre,  
Smil så pent, vakker menneske bare godt ment,  
brydde meg veldig om deg, jeg sa det for sent,  
Så ikke sorgen, du smilte så mye trodde alt var i orden  
Blomster i nr 9, eksisterer i våre hjerter, nå er du fri

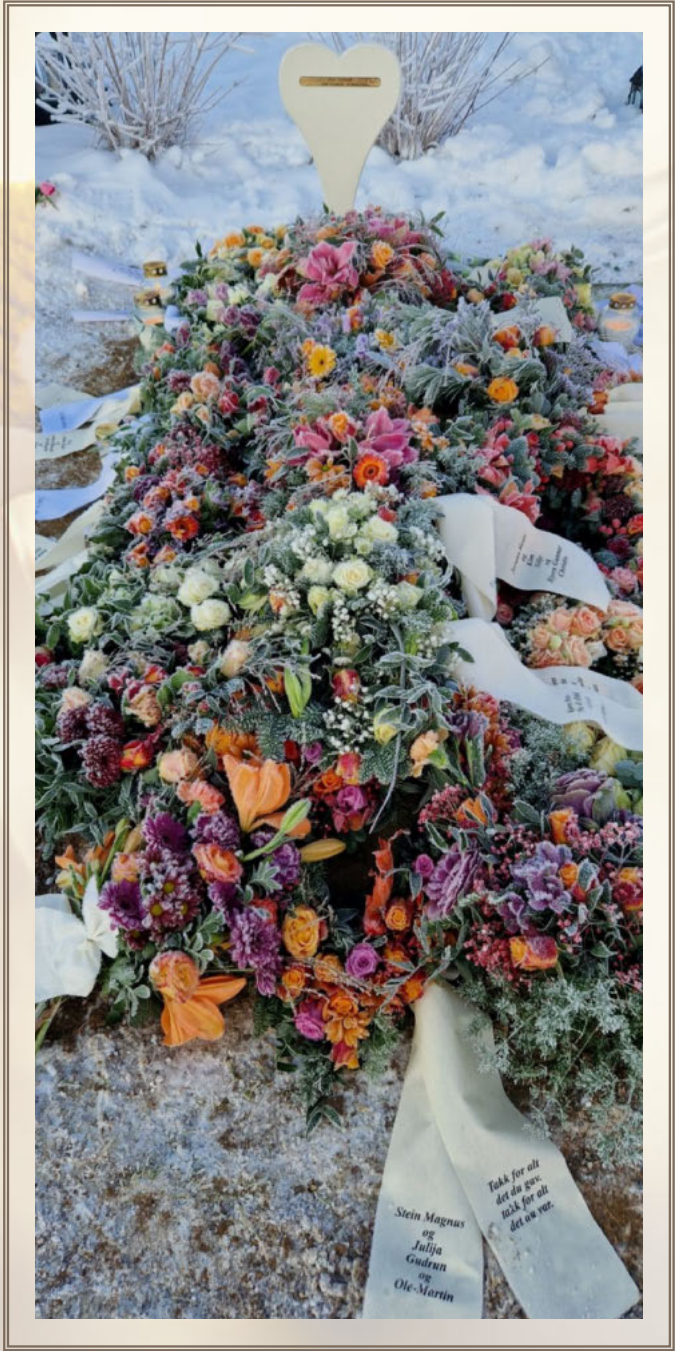
Refr:

Kan ikke slippe, vil ikke tape,  
jeg var her for deg skulle ønske jeg sa det,  
hadde gjort alt for å si ha det.  
Vinger som en engel, er kanskje ikke her lenger,  
tiden vi brukte sammen var alt jeg trenger,  
Kommer aldri til å bli forlatt, er alltid med oss,  
kriger som ikke gikk ut uten om å slåss,

Refr:

Hvil i fred, når jeg mister noen er eneste gangen jeg ber,  
må fortsette å leve selv om det ikke er fair,  
du ser ikke det samme som jeg ser.  
Alle ble såret, kunne ikke holde inn tåren,  
vet ikke om jeg kan holde meg til våren,  
ønsker å se deg i morgen.

*Liam, 2022*





# Berits minneord

Kjære Inegullet mitt

Jeg våkner om morgenen og tenker at dette blir en fin dag, helt til jeg kommer på at du ikke er her lenger og tomheten fyller meg. Jeg kan fortsatt ikke forstå at du er borte og jeg tror heller ikke at det kan være sant. Du var jo så glad i livet.

Der er snart 4 uker siden du kom innom jobben min med blomster på bursdagen min, så blid og fornøyd. Vi avtalte også at jeg skulle komme på besøk til deg helgen etter. Men sånn ble det dessverre ikke. Du kom ikke tilbake til Skjelfoss etter skolen, og dagen etter ble du funnet død i leiligheten din.

Jeg venter fortsatt på å høre den blide stemmen din i telefonen hvor du ønsker meg en fin dag og spør hvordan jeg har det. Eller en snap der du sender meg et øyeblikksbilde eller video fra en tur i skogen, du holder på med matlaging eller baking, gjør lekser, er på sangøvelse, at du trener, eller at du leser opp et nytt dikt som du har skrevet, de små hverdagslige tingene som du satte så stor pris på. Du var alltid så impulsiv, energisk, sprudlende og omsorgsfull.

Livet ble ingen dans på roser for deg, du slet med mange vonde tanker og det ble etterhvert flere innleggelsler på psykiatriske sykehus. Du kjempet mot sykdom i mange år. Jeg var så sikker på at nå når du endelig fikk så god hjelp etter først 6 mnd behandling på Dikemark og videre 11 mnd på Skjelfoss, at alt skulle bli mye bedre for deg. Du trivdes så godt der og du skulle være i behandling ut juni neste år. Jeg håpet at du skulle lære deg å leve med stemmene i hodet, men sånn ble det ikke. De plaget deg både dag og natt. Ingen kan forstå hvor vondt du hadde det når dette sto på. Jeg vet det og jeg skulle så gjerne ha byttet

med deg hvis det hadde gått an.

Jeg er så glad for at jeg besøkte deg nesten hver helg uansett hvor du var. Og oppi alt det triste og vonde så ble det mange gode samtaler, fine opplevelser og mange fine stunder. Vi var på kunstutstillinger, gudstjenester, fine turer på nye steder og stier, noe vi begge to satte stor pris på. Takk for at jeg fikk følge deg både på de gode og de dårlige dagene.

Du var en fantastisk flott, flink og snill jente med så masse kjærlighet og godhet i deg. Du elsket naturen og alle dyr. Du visste ikke hva godt du skulle gjøre for andre og du sa aldri et vondt ord om noen. Tror kanskje at du var for god for denne verden.

Jeg skulle ønske at vi visste det de vet i dag om ubehandlet ADHD for jenter den gangen da du som 13-åring ble syk. Hadde vi visst det den gangen, så tror jeg at du hadde fått et mye bedre utgangspunkt og et langt bedre liv enn det du fikk. Du hadde fortjent så mye mer du som var så snill.

Du har satt spor etter deg overalt hvor du har vært med din kjærlighet, godhet, varme og omsorg for andre. Håper og tror at du visste hvor mye du betydde for så mange i din nærhet og hvor mye kjærlighet du ga oss.

Og jeg er så utrolig glad for alle de fine og gode vennene dine som du hadde i livet ditt og som nå hjelper meg gjennom sorgen med blant annet sin nærhet og alle de gode ordene om deg.

Jeg vil takke deg for alt du var for meg og alt du lærte meg med din

rauset, godhet og dine refleksjoner om livet. Jeg velger å tro på at du har kommet til et bedre sted der det bare er solskinn og hvor du kan fortsette å spre kjærlighet og glede.

Det er så ufattelig vondt og trist at du ikke er her lengre og jeg savner deg så utrolig mye.

Takk for alle gode minner Ine Elisa, nå kan du hvile i fred min kjære vakre engel. Jeg er så uendelig glad i deg pia mi og du vil alltid være en stor del av hjertet mitt

*Klæm fra mamma*







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 søvnavansker. 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.

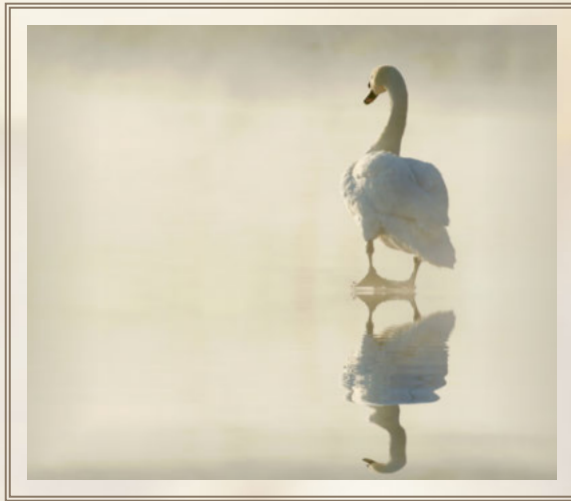
### **Sorg går i bølger**

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 problemløserer 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 følelsemessig 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](http://www.lub.no)  
*Landsforeningen uventet barnedød.*

[www.etbarnforlite.no](http://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.

JØLSTAD  
begravelsesbyrå

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