

Minnebok



Harald Oddvar Svendsbråten

f. 18 - 10 - 1927 d. 6 - 1 - 2023



Vår alles kjære

**Harald Oddvar
Svendsbråten**

født 18. oktober 1927
på Grindvoll,
døde fra oss.
Harestua, 6. januar 2023.

*Et hjerte av godhet
har sluttet å slå.
Vi unner deg hvilen,
men savner deg så.*

**Anne Marit
Jon Erik
Toril**

Lene, Marte, Mia

Bisettelse fra Lunner kirke
fredag 20. januar kl. 13.00.
Like kjærkomment som
blomster er en gave til
Norsk Luftambulansse.
Minneside på jolstad.no

Hadeland 11. januar 2023



Lunner kirke



Harald Oddvar Svendsbråten

f. 18 - 10 - 1927 d. 06 - 01 - 2023

Lunner kirke
fredag 20. januar 2023

SOLOSANG

Ved Rondane – Aa.O. Vinje/E. Grieg

FELLESSANG

Jeg synger meg en blå, blå salme
når dagen svinger hatten til farvel
og ror med sakte åretak mot strender
dit alle dager ror når det blir kveld.
Da søker jeg min hvile
ved treets trygge rot
mens sankthansormer gløder grønt
i gresset ved min fot.
Da synger jeg min salme.

Jeg synger meg en blå, blå salme
og takker for all grøde som ble min.
For lyse døgn, for barneskritt i tunet
og dine gode kjærtegn mot mitt kinn.
Men òg for våkenetter,
som aldri unte ro,
men ga min dag et dunkelt drag
jeg aldri helt forsto.
Nå synger jeg min salme.

Jeg synger meg en blå, blå salme
til deg, du Hånd som sanker og som sår
og senker deg med signing over jorden
med legedom for alle våre sår.
Som byr oss rette ryggen,
stå opp og gå i strid.
Med løftet hode skal hver sjel
gå inn i Herrens tid.
Så synger vi vår salme.

MINNEORD

SOLOSANG

Eg ser – B. Eidsvåg

SKRIFTLESNING

FELLESSANG

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

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.

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.

JORDPÅKASTELSE

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!

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

Takk for blomster og gaver til
Norsk Luftambulans.

Se minnesiden på jolstad.no

Familien

Prest: Stian Elysian
Solist: Øyvind Haglund Sogn
Organist: Håvard Ekeberg
Kirketjener: Christer Bosse

JØLSTAD
begravelsesbyrå

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



Minneside









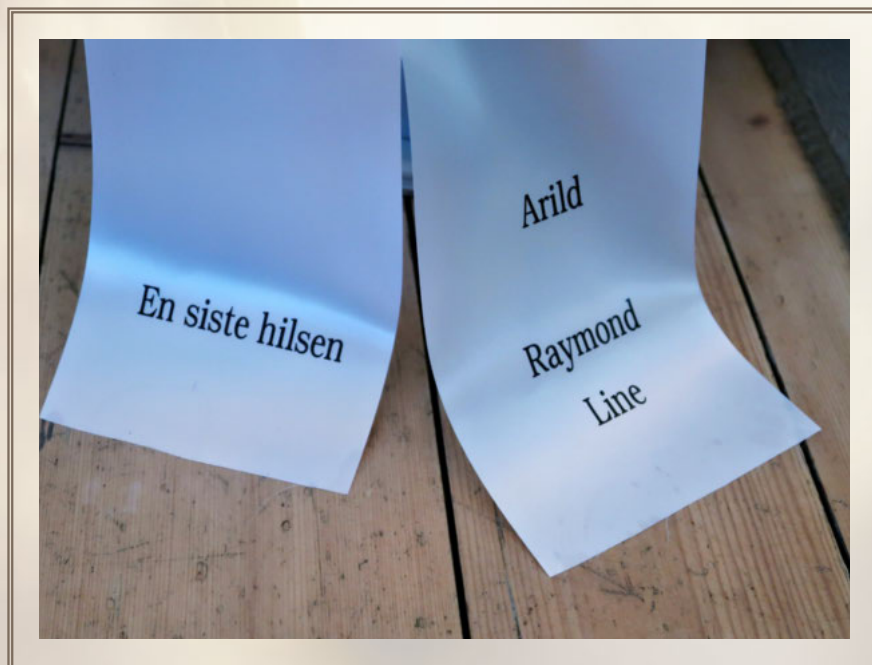
Alltid kjærlig,
god og mild,
aldri glemme vi
deg vil

Lene
Marte
Mia

Alltid kjærlig,
god og mild,
aldri glemme vi
deg vil

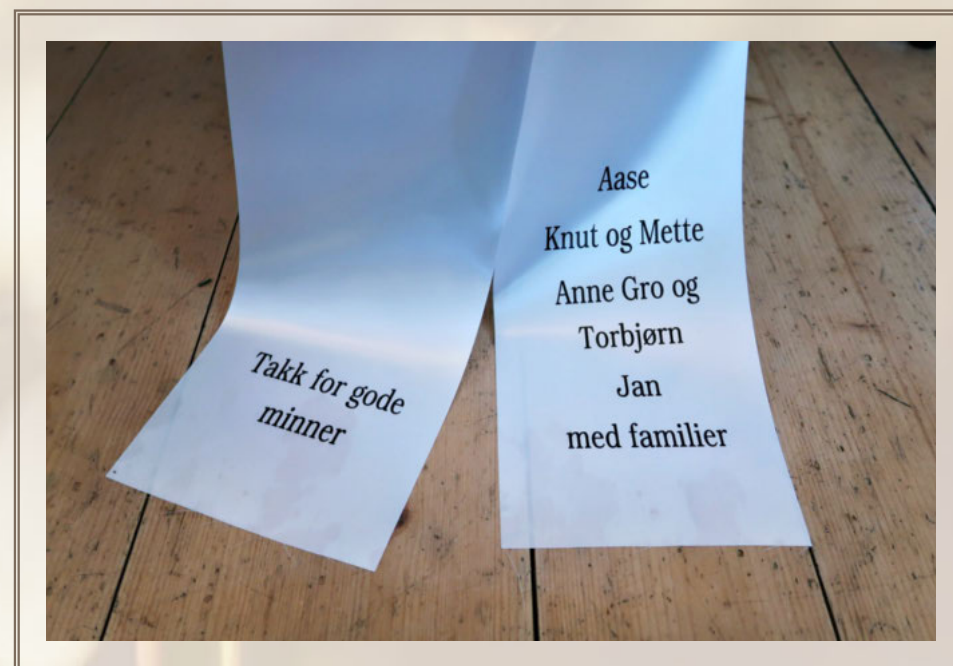
Lene
Marte
Mia















Harald Oddvar Svendsbråten

Kene Svendsbråten
Toril Svendsbråten
Mia Svendsbråten Vatvik
Marte Svendsbråten Muri
Borghild Bjella
Ingrid og Blyverket
Erik Bjella
Anne-Mant Svendsbråten
Jan Erik Svendsbråten
Elin Kleven
Inger Hennings
Janne L. Stagrinn
Hilde Stagrinn
Sidsel og Petter Holm
Marte og Ole Christian

Olav Svendsbråten
Ivar Svendsbråten
Mie Svendsbråten Elvang
Elin og Perang
Grek Svendsbråten
Solveig og Astjan Myren
Linn Johansen
Clara Johansen
Merette Johansen
Muri Skallenid
Siri Svendsbråten
Sara Svendsbråten
Mie og Linn
Ole og Johnsen
Helga Johansen

Harald Oddvar Svendsbråten

Eivind F. Ulvin

ANDERS SVENDSRÅTEN

Hilde Tjøggvoll

Leiv Myhrstuen

Justine Høyman

Marianne J. Høyman

Harald Høyman

Anne Lise og Thorstein Roen

Hanne Hoff

Rase Svendsbråten

Anne Gro Svendsbråten

Bent og Olav Vunnebo

Cedric Høyman

Bjerg Haukeberg

Steinar Haukeberg

Anders Wold







Høyt
elsket dypt
savnet

ALSTAD



Minneord

Harald Oddvar Svendsbråten ble født på Grindvoll den 18. oktober 1927. Han var nummer 2 i rekka på en søskenflokk på fem. En jente og fire gutter. Det var liv og røre i huset på Granhøy. Lek, konkurranser og hopp sto høyt på lista. Oddvar var skoleflink og flink til å tegne.

Arbeidslivet begynte allerede da han var 11 år og flyttet ned til mor Nølby for å hjelpe henne på sentralen. Ikke så langt hjemmefra. Men ble nok litt mer jobb en han tenkte innimellom, når de andre var ute og lekte.

Som ung kom han inn på offiserskolen i Halden. Til hans sorg ble det en kort affære på grunn av sykdom og turen gikk tilbake til Grindvoll. Dette ordnet seg og han begynte å jobbe på meieriet.

I 1950 begynte han å jobbe på regnskapsavdelingen på Furuholmen. Her ble veldig gode tegneegenskaper fanget opp og han begynte på prosjekt tegning.

Veien gikk ikke videre der, når de ønsket han på anlegget på Rjukan. Her traff han sin kjære Berit som han giftet seg med i 1958. De fikk tre barn. Anne Marit, Jon Erik og Toril.

Etter at Anne Marit ble født begynte anleggslivet for den lille familien. Som materialforvalter ble første stopp på Nea-anlegget i Sør-Trøndelag. Familien bodde ikke lenger enn 2-4 år på hvert sted.

Turen gikk videre til Finnmark og Boris Gleb-anlegget. I denne perioden ble Jon Erik født.

Neste stopp ble Nesflaten og Suldal der Toril kom til verden. Siste anleggsplass for familien ble Finnmark og Pasvikdalen. Etter fire år der

gikk turen sørover med fast arbeidsted på hovedkontoret til Furuholmen som materialinspektør.

Stoppestedet ble Harestua. Hvor han bodde resten av sitt liv. Her etablerte de seg og hadde et godt liv med gode naboer, familien nær og mange gode venner fra anleggsårene fra hele Norge, som var gode venner livet ut.

Selv med fast bopel, var ikke reisingen over. Oddvar reiste på kryss og tvers fra anlegg til anlegg. Vannkraftverk og demninger, bruer, tunneler og boreplattformer.

At han likte kjøre bil gjenspeilet seg også i alle bilturene rundt i Norge, Sverige og Danmark på fritiden. Det ble også en del turer til sydligere strøk, selv om det kanskje ikke sto øverst på ønskelista hans 😊

Familie og venner betyde mye og turer i fjell og skog.

Når han nærmet seg pensjonsalder kom det første barnebarnet Lene, etterfulgt av Marte og Mia. Han brukte mye tid til å følge opp barnebarna til både deres og hans glede.

Da han måtte amputerte benet for 5 år siden, var kommentaren. Dette benet har bært meg i 90 år. Tenk om jeg hadde vært 30 og småbarnsfar. Dette går bra.

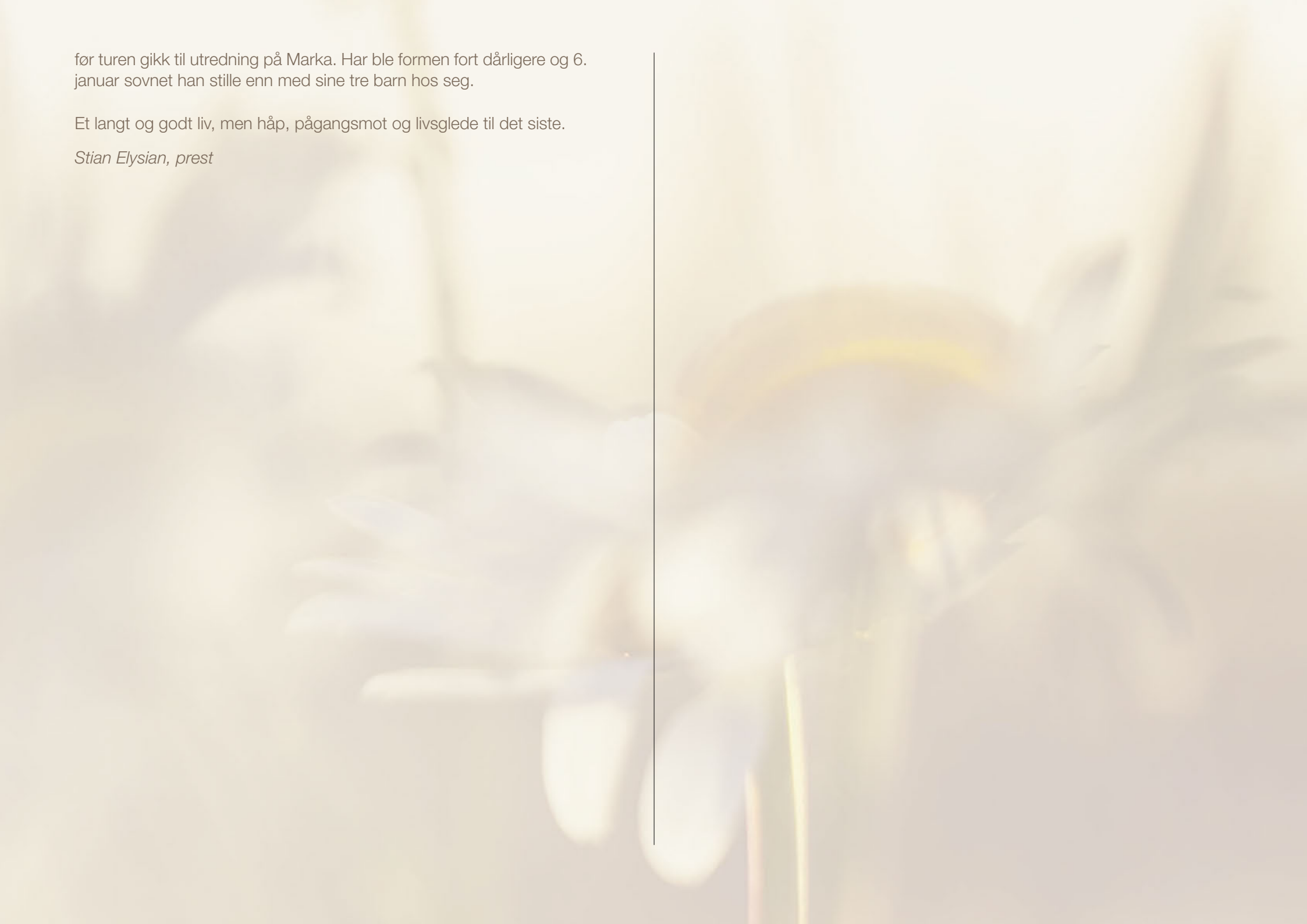
På sine eldre år ble det en del sykdom, men han gikk på med friskt mot, klaget ikke og har klart seg hjemme helt til for noen uker siden.

Etter et kort opphold på Gjøvik sykehus fikk han noen dager hjemme

før turen gikk til utredning på Marka. Har ble formen fort dårligere og 6. januar sovnet han stille enn med sine tre barn hos seg.

Et langt og godt liv, men håp, pågangsmot og livsglede til det siste.

Stian Elysian, prest





Kjære pappa, farfar og bestefar

95 år er en voksen alder og vi har vært heldige som har fått lov til å ha deg så lenge i våre liv. Mange gode minner og lærdom vi kan ta med oss videre på vår veg.

Som ung var du nysgjerrig på livet og vi har fått høre en rekke artige historier fra barne- og ungdomstiden på Grindvoll og det tidlige voksenlivet på Rjukan.

Ditt arbeid på anleggene førte til at vi ungene fikk se mye av Norge, fra sør til nord.

Rjukan var første stopp, der du traff mamma. Sammen dro dere videre til Sør-Trøndelag, Kirkenes og Boris Gleb, Nesflaten i Suldal og Nyrud i Pasvikdalen.

Du jobbet mye denne tiden, men når det var ferietid, var tiden forbeholdt oss, og vi dro sørpå for å besøke familie og venner.

Da gikk turen ofte med bil over 400 mil. Du likte å komme forttest mulig frem, så mange pauser ble det ikke. Det var bra for oss ungene at det ikke var barneseter den gangen, så vi kunne leke, spille og sove på veggen sørover.

Det ble 14 år på flyttefot og mange bilturer i Norge og gjennom Sverige og Finland før vi bosatte oss på Harestua.

Idrett har alltid stått høyt i livet. I oppveksten var det mang en konkurranse og hopping sto på favorittlista.. Etter hvert ble det skøyter, langrenn som ble favoritten, med da som tilskuer.

Du så ski potensiale i både barn og barnebarn. Men til din store skuffelse ble det ingen ski karriere på noen av oss, men mange fine skiturer har det blitt.

Etter vi etablerte oss på Harestua ble det mang bil og - campingturer, turer i skog og mark, og ikke minst alle hytteturer til Ustaoset og Geilo, vi er så glade for alle turene du tokk oss med på.

Du har alltid vært en trygghet i vår oppvekst. Du stilt opp for oss med kjøring til aktiviteter, venner og hentet oss på fest.

Når barnebarna kom ble det henting i barnehage og kjøring til dans, turn og riding.

Vi har et fint rim om det fra en sang til din 80 års dag fra Lene, Marte og Mia:

Og Bestefar han er en kar som henger ordentlig i
han skal rekke skole, spilling, hest og flyet klokka 9.
Det lar seg stadig gjøre det, for kjøre det han kan
Suzukin går som en vind, rundt hele Hadeland

Du var en handy-man, hjalp oss med det meste og bidro med alt fra flytting og oppussing til å byge hestehinder i hagen. Noen ganger syntes vi ting tokk veldig lang tid, for du leste deg «bort» i alt fra bruksanvisninger til oppslagsverk som dukket opp på din veg.

Bøker om sport, om krig, leksikon og gårder på Hadeland ble flittig lest. Du leste ut flere eksemplar av gårdsbøker, atlas og tre eksemplar av Rapport fra nr. 24 om Sønsteby.

Du var derfor opplyst og hadde som regel svaret på det meste. Det var ikke et spørsmål barnebarna kunne stille uten at du hadde svaret, eller fortalte hvor i bokhylla de kunne finne svaret.

Grønnsakhage ble din stor hobby når du ble pensjonist.
Du gjorde stein og berg om til potetfårer, og snor-rette purre bedd.

Her kommer et vers til fra 80 års dagen din som sier litt om dette:

Og Bestefar og Bestefar han er en aktiv kar
Han steller hagen dag og natt, med lys fra fjern og nær
Han sår og hakker sommeren lang, og det blir veldig bra
Om høsten har vi masse grønt, og det er flott å ha.

Til tross for flere helseutfordringer de siste årene har du alltid hatt godt humør og holdt motivasjonen oppe.

Du trent for å komme deg raskest mulig tilbake til hverdagen.
Hjerteoperasjon og amputert ben tok ikke motet fra deg.

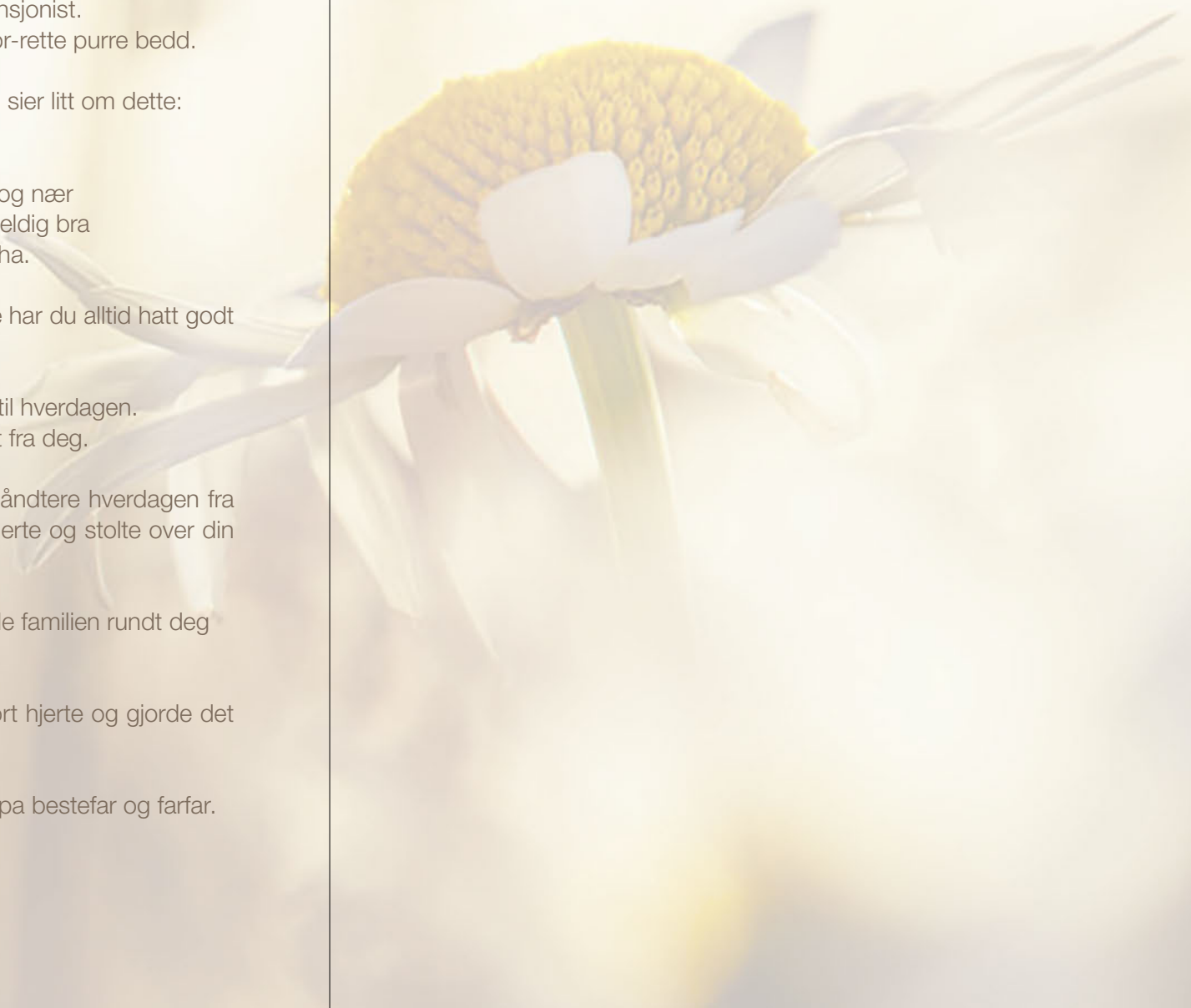
Ja, da du havnet i situasjonen hvor du måtte håndtere hverdagen fra rullestol, tok du dette på strak arm. Vi er imponerte og stolte over din stå-på-vilje.

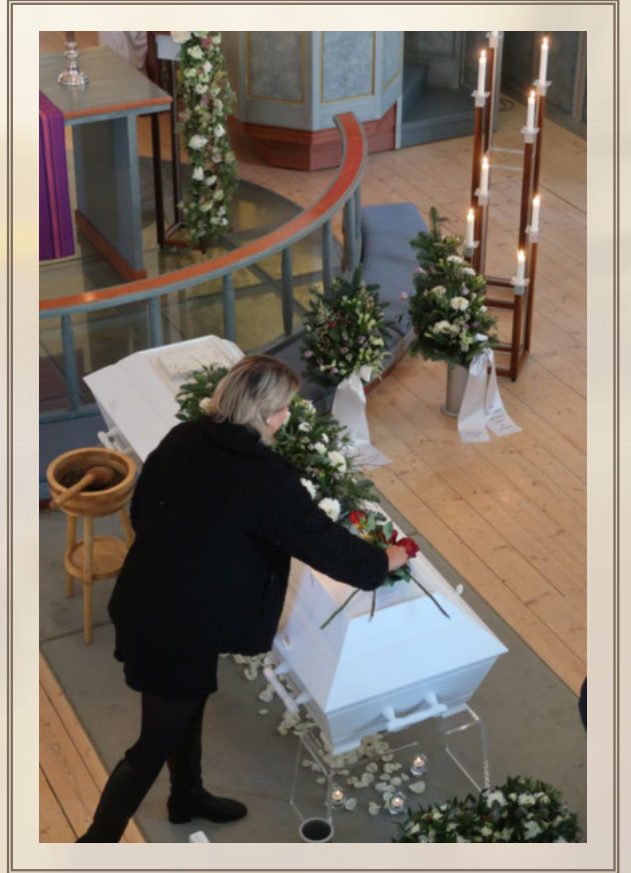
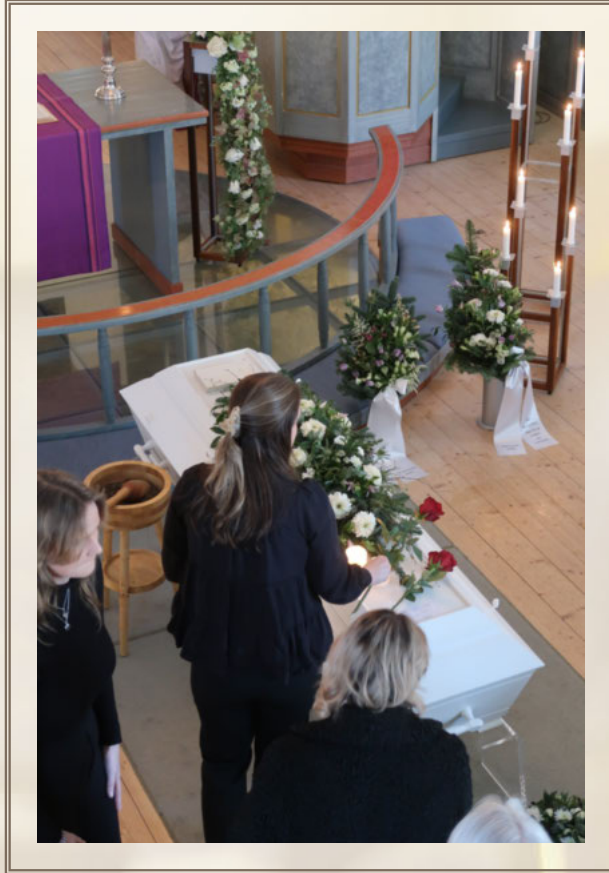
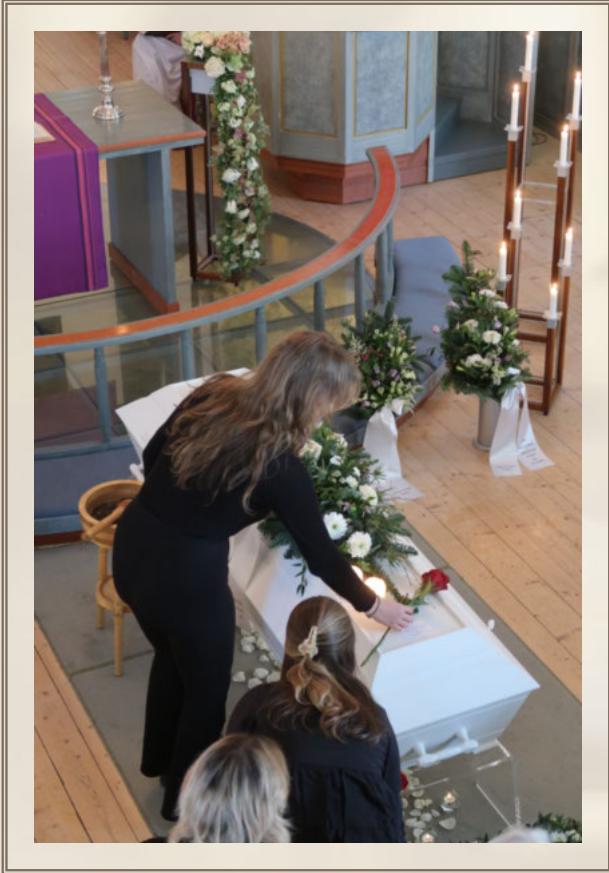
De siste årene var du mest fornøyd når du hadde familien rundt deg og elsket bilturene til ditt kjære Grindvoll.

Vi har hatt mange fine stunder, du hadde et stort hjerte og gjorde det du kunne for at vi skulle ha det bra.

Takk for alt du har vært for oss, kjære flotte pappa bestefar og farfar.

Anne-Marit, Jon Erik, Toril, Lene, Marte og Mia









Kjære bror

Så står jeg alene igjen av søskenflokket. Du var nest eldst og jeg yngst. Likevel var det bare 8 år mellom oss.

Det er tungt å miste deg, Oddvar. Vi delte mange gode minner opp gjennom årene. Særlig i den siste tiden ble samværet veldig betydningsfullt. Sammen satt vi og mimret over gamle hendelser og episoder. Som den gamle mann jeg også har blitt, får jeg stadig spørsmål om «gamledager» og som regel må jeg si, «dette må jeg spørre Oddvar om».

Hver gang jeg hadde bursdag ringte du meg, og åpningsreplikken var alltid den samme: «Da du kom til! Husker jeg som om det var i går».

For å gå tilbake til barndommen, så fikk du tidlig store forpliktelser. Som 11 åring måtte du flytte til mormor. Hun var enke og hadde blant annet ansvaret for telefonsentralen på Grindvoll. Da mors søster, tante Berte, giftet seg og flyttet til byen, måtte hun ha hjelp. Valget falt på deg. Det var tøft for deg å flytte fra søskenflokket for å leve sammen med et eldre menneske. En ting som bød på konflikter, var at hun var viljesterk og hadde sterke meninger. At du hadde arvet disse egenskapene i stort monn fra henne, gav grobunn for uenighet. På denne tiden kom også krigen til Norge og det ble vanskelige tider.

Du var skoleflink og veldig god til å tegne noe som gjorde at vi andre var veldig stolte av deg, og du ble et uoppnåelig forbilde, tør jeg si. Vi bodde jo ikke så langt fra hverandre så vi hadde mye kontakt i barneårene.

Det som slår meg når jeg tenker tilbake på deg i barne- og ungdomstiden, er at du hele tiden fant på ting å konkurrere om. Har ikke forstått før

senere at dette skyldtes ditt sterke ønske om alltid å bli bedre. Det var kanskje dette som fikk deg til å hoppe over stasjonsgrinda med et 50 liters melkespann på skuldra. Selv om spannet var tomt så var det ganske så tungt, men du tok ikke tak i grinda. Det var nok ikke mange som gjorde dette karsstykket etter deg.

Du tok korrespondansekurs i projeksjonstegning. Og oppgavene her ble løst med topp karakterer. Din drøm var vel å bli arkitekt.

Du søkte og fikk jobb som kontorbud hos entreprenør firma Tor Furuholmen a/s. Før du reiste til Oslo var du assistent på meieriet på Grindvoll. Jeg har vel ikke nevnt din store interesse for sport og da særlig skihopping. Hver dag etter du var ferdig på meieriet så dro du bort til Mellerud. Der lå det en nedlagt skibakke som trengtes å settes i stand. Du la ned et stort gratisarbeid her. Det er vel få i landet som har nedlagt så mange gratis-timer som du. Men den ble satt i stand, og idrettslaget kunne arrangere kretsmeesterskap.

Hos Furuholmen steg du fort i gradene og begynte på lønningskontoret på Rjukan. Jeg var og besøkte deg på Rjukan og var til stede da ing. Bang overtalte deg til å oppgi drømmen om arkitekt for heller å satse på lagerfunksjonen. Slik ble du materialforvalter på det neste anlegget Furuholmen hadde på Rjukan.

Siden ble du i firmaet til du ble pensjonert og fikk Medalje for Lang og Tro Tjeneste.

Da Furuholmen fikk Rjukan-4 anlegget tilbød du meg arbeid på lagerkontoret. Jeg skulle bare melde meg for ing. Åserud på hovedkontoret. Her hadde vi en lang samtale. Ing. Åserud var nestsjef

i firmaet og avsluttet samtalen med følgende. «Du får en streng og nøye sjef, men det vet du vel fra før?». Jeg forsto du ble satt pris på i firmaet, da han ga meg betingelser som var bedre enn andre på avdelingen som allerede hadde arbeidet der en stund.

Vi arbeidet sammen i 1 og halvt år til anlegget ble ferdigstilt. For meg var du mer raus enn streng.

Nå står jeg igjen alene og det føles så tomt og ikke ha deg som et fast anker og ty til. Jeg lyser fred over ditt minne og takker for det du var for meg kjære bror.

Lillebror Ivar















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 samspillet mellom partnere, foreldre og barn og mellom søsken når de trenger hverandre som mest. Da kan familien trenge hjelp for å kunne snakke sammen.

Noen problemer skyldes ikke selve sorgen, men ensomhet og vansker i alene-situasjonen. Noen ganger kan det virke som den sørgende holder fast ved det som har vært av mangel på annen bekreftelse i nåtiden. Det kan være behov for å etablere nye kontakter og engasjementer. Etterlatte kan hjelpe hverandre i denne situasjonen. Nettverket blir viktig for å gi bekreftelse på at en tross alt ikke er helt alene likevel.

Sorg – behov for å forstå ulike uttrykksmåter og situasjoner

Hver og en må tas på alvor med sin sorg. Det innebærer å forstå at det er ulike uttrykksmåter og intensitet i sorgreaksjonene og ulike måter å takle dem på. Som nevnt kan følelsene 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