

Minnebok



Trond Knaplund

f. 12 - 5 - 1960 d. 10 - 1 - 2023



Vår alles kjære

Trond Knaplund

født 12. mai 1960

sovnet stille inn i dag.

*Du sovnet så stille
da reisen var slutt.
Fra alt som deg plaget,
nå hviler du ut.*

Harestua, 10. januar 2023.

Morgan Brit
Shantelle

Geir

Øvrig familie

Bisettes fra
Harestua Samfunnshus
tirsdag 24. januar kl. 11.00.
Sørgehøytideligheten
avsluttes på
Samfunnshuset.
Minneside på jolstad.no

Nettannonse 11. januar 2023



Harestua samfunnshus



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

Takk for blomster og
all vennlig deltagelse.

Se minnesiden på jolstad.no

Familien

JØLSTAD
begravelsesbyrå

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



Minneside

© inmemory.no



Trond Knaplund
f. 12 - 5 - 1960 d. 10 - 1 - 2023

Harestua samfunnshus
tirsdag 24. januar 2023

DIKTLESNING

Tenne et lys
for ikke å være alene

Tenne et lys
for å tenke på deg

Tenne et lys
som brenner høyt og rent
og stille

Tenne et lys
som brenner tvers
igjennom meg

Tenne et lys
til å bære meg
gjennom natten

Brenne et lys
for deg, for deg

M. Elster

MUSIKKAVSPILLING

Unforgettable – Nat King Cole

MINNETALE

v/ Geir Knaplund

MUSIKKAVSPILLING

Bright Eyes – Art Garfunkel

MINNEORD

v/ Shantelle Knaplund

MUSIKKAVSPILLING

Now We Are Free – Hans Zimmer og Lisa Gerrard

MINNEORD

v/ Morgan Knaplund

MUSIKKAVSPILLING

Let It Be – The Beatles

BLOMSTERHILSENER

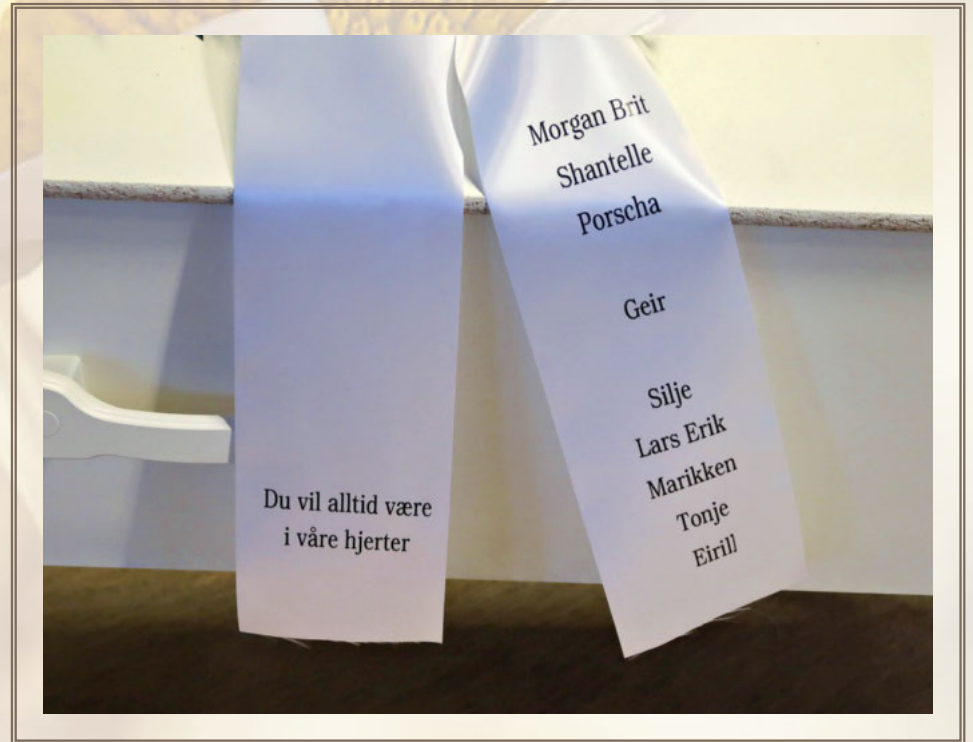
STILLE STUND

MUSIKKAVSPILLING

Lark In The Morning – Maddy Prior

LYS BLÅSES UT





Morgan Brit
Shantelle
Porscha
Geir
Silje
Lars Erik
Marikken
Tonje
Eirik

Du vil alltid være
i våre hjerter

Morgan Brit
Shantelle
Porscha

Geir

Silje
Lars Erik
Marikken
Tonje
Eirik

















Trond Knaplund

Einar Segli
Carl-Oscar Solvang
Laure Gimnes

Ingvald Putter Segli
Ole Jørgensen
Anton M. Kristiansen

Jørgen Krøsting
Henrik Paulsen
Ole Jørgensen
Peter Lunde

Ole Eid Kristiansen
Kjell Hildesh

Matt Krohn

Esper Rooth
Ulf Wold

Torje Therese Knaplund
Morgun Brit Knaplund
GLEIR KNAPLUND

Marikken Heitkøtter Bratlie
Lars Erik Heitkøtter Bratlie
Ole M. Tverfå

Torgeir W-Knaplund

Sigrid W-Knaplund
Ingeborg

Mari Bjørn

Ann Helén Kirker

Jill Olsen

Kabell Pedersen

Frida Thoreis

Nathias Schneider

Trond Knaplund

Eivall Heitkoffter Bratte

Fredrik Högemark

Per Österhede

Honey Kelnes

Josten Knuse

Lars Haun

Vidar Joh

Tom Ramsrud

Shantelle -see & Högmoen

Porscha Morgan Knaplund

Aron Alexander H.

Hilde Fredrik

Folke Alinyani

Balita Serae Buhandawa

Aham Okeke

Lars Halvard Grimsrud









Minnetale

Kjære Trond, lillebror.

Alzheimersykdommen kom snikende og spiste sakte, men sikkert opp den lillebroren jeg hadde så kjær. Nå står jeg her, i din begravelse, og skal prøve å fortelle litt om ditt liv, fra mitt ståsted.

For å si noe om hvem du var og kanskje hvorfor du ble sånn, må vi helt tilbake til barndommen. Du fikk ikke en lett og idyllisk start på livet.

Vår mamma var dessverre manisk depressiv eller bipolar som det mer korrekt benevnes.

Det var ikke akkurat bra behandling de fikk de som hadde denne lidelsen i gamle dager.

Det er også en veldig vanskelig lidelse å behandle den dag i dag.

Det er lite jeg fikk vite om dette eller husker i ettertid, men hun fikk sin første alvorlige depresjon rett etter at Trond ble født. Så ille at hun ble tvangsinnlagt på psykiatrisk og bestemor Gudrun måtte komme ned til Oslo for å hjelpe pappa med å ta seg av den nyfødte.

Så der jeg fikk en god og idyllisk start på livet i en hybelleilighet langs Tyrifjorden ble det absolutt ikke slik for lillebror. Vi bodde da på Nordtvedt mens de fremdeles holdt på å bygge blokkene vi vokste opp i som barn.

Likevel var det jo mamma som var vår omsorgsperson.

Pappa var en høy litt skummel mann som vi så i helgene, og mamma var heldigvis stort sett kun i maniske perioder de første årene av vårt liv. Og da var hun en veldig god mamma selv om jeg ikke husker stort fra den tiden.

Noen episoder husker jeg veldig godt da.

Som den gangen ingen var hjemme og vi var veldig små og jeg måtte hjelpe lillebror med bleia da han hadde gjort i buksa som vi sier.

En annen gang vi også var aleine og fant ut at det kunne være morsomt å kaste kosefilla til lillebror som han hadde gitt navnet «Gonna» i skapveggen på soverommet vi delte til vi var godt voksne.

Etter å ha dyppet den i potta der vi hadde tisset.

Jeg tror ikke vi fikk kjeft, men Trond hylte da «Gonna» måtte vaskes.

Ja, jeg husker at det var mye angst og at vi ofte lurte på hvor mamma var da vi var små.

Sannsynligvis var hun bare ute for å forkynne Guds Ord og selge Vaktårnet og Våkn Opp for Jehovas vitner som hun på ett tidlig tidspunkt i vårt liv ble heftet inn av om jeg kan si det slik.

Men det var også mamma som «tvang» pappa ut i helgene for å gå tur sommer som vinter. Det hadde vi begge gode minner om. Pappa lærte oss å spikke seljefløyter, lage pil og bue om sommeren eller lagde hoppbakker for oss om vinteren.

Trond viste veldig tidlig anlegg for fysisk aktivitet.

Han var vel knapt fire eller fem da han satte utfor Hav nabakken, en liten 20-meters bakke på små røde barneski med lærbindinger!

Han var også den mest hardføre og modige av oss to.

Vi har ett bilde som en stolt mamma tok av Trond da han som 4-åring gikk aleine og kjøpte lørdagsgodteri!

Storebror torde definitivt ikke gjøre det. Selv når vi var eldre og hadde fått TV (svart-hvit selvfølgelig), så ble det av og til for skummelt for meg når vi så på Skippy The Bush Kangaroo.

Jeg vet ikke om det hadde sammenheng med vår noe ustabile mamma som gjorde at Trond og jeg ble så veldig knyttet til hverandre som vi ble for resten av livet.

For det ble vi.

Jeg husket at vi lagde fantasihistorier og skravlet i vei når vi skulle legge oss så mamma kom fykende inn sint og irritert over at vi ikke la oss til å sove.

Hun ble nok like irritert over at vi alltid skulle kjekle og leke-slåss noe vi fortsatte med som voksne også.

Vi lærte oss tidlig å ikke gå for langt med lekeslåssing eller kringling. En sjelden gang ble den ene broren veldig sint på den andre. Det løste seg som regel at den som hadde forårsaket sinnet måtte ta sin straff eller stenge den sinte broren ute til situasjonen roet seg.

En stor del av det vi hadde av lykkelig barndom var da vi hadde sommerferien på Austbø – Helgeland – der mammas slekt var fra. Vi var/er begge veldig knyttet til dette stedet selv om det er lenge, lenge siden våre gode trygge besteforeldre – Gudrun og Axel – gikk bort.

Vi var jo gutter fra vår generasjon så det var en ganske så røff tone oss imellom. Økenavn/kallenavn satt løst og vi ertet hverandre i tide og utide. Husket at vi tegnet stygge karikaturtegninger av hverandre, men i hvert fall jeg syntes Tronds tegninger av meg var veldig bra og kunne ikke annet enn å le.

Røff humor har da også vært noe vi møtte livet med hele veien.

Vi fleipet begge to med sykdommen som rammet både pappa og Trond. Jeg tror det var vår måte å liksom ufarliggjøre eller fortrenge hvor ille det egentlig var.

Jeg husker jeg pleide å møte han med «Pott1 kaller Pott2» når jeg kom opp for å hjelpe han/holde han med selskap den siste tiden han bodde på Oppenvegen.

Jeg vet ikke hvorfor vi tidlig ble interessert i friidrett og spesielt det å løpe fort, men jeg antar det har sin bakgrunn av påvirkning fra pappa som var en dyktig idrettsutøver, spesielt i høydehopp.

Men jeg husker veldig godt en episode der mamma hadde dratt oss

med på ett Jehovas Vitne treff i København og vi hadde sett 200m finalen i Mexico 1968.

Da skulle vi løpe som John Carlos med føttene litt pekende ut til siden på ett fortau ett sted i København.

Både Trond og jeg hevdet oss tidlig i 60m på friidrettsdagene på barneskolen.

Og pappa lagde høydestativ over alt det gikk an å lage/sette opp ett høydestativ når vi var på tur eller sommerferie. Vi hadde jo en veldig god læremester i pappa. Husker vi ble så imponert som barn over hvor liten fart han trengte til å hoppe veldig høyt.

Den spensten som Trond hadde til å hoppe 2.15 uten noe særlig spesialtrening har han arvet fra vår pappa.

Den andre alvorlige depresjonen til vår mamma var i 1970. Da forsøkte hun å ta livet sitt med overdose av piller etter å ha lurt oss til å ta de samme pillene. Om det var ett halvhjertet forsøk på å ta oss med til Den Nye Verden slik vitnene lovet at de 120.000 utvalgte skulle komme til får vi aldri vite.

Det var i hvert fall Trond som reddet oss ved å klare å krabbe opp til naboen over og hun fikk varslet ambulanse.

Neste, og siste episode kom i 1972.

Samme måte. Lure oss til å ta piller, men denne gangen gikk hun til skogs, tok en overdose og druknet i ett vann i Lillomarka.

Også da ble vi reddet i tide uten at jeg kan huske om vi fikk en livsfarlig dose av piller eller ei. Jeg kan bare huske masse hallusinasjoner og en fryktelig periode etterpå da vi fikk den triste beskjeden. Vi fikk jo aldri noen oppfølging etter mammas selvmord og jeg vet vi har slitt med dette hele livet på ulik måte.

Fra da var det oss tre «gutta», pappa, Trond og meg.

Pappa gjorde en kjempejobb med å ta seg av oss, men det er klart at denne oppveksten ikke var helt gunstig for hverken Trond eller meg.

Vi har nok begge vært preget av dette ikke minst i forhold til jenter/damer.

Apropos jenter/damer.

Trond hadde i motsetning til meg lite problem i så måte. Der tok han veldig etter vår pappa. En liten player som vi sier. Svært så populær hos det annet kjønn. At hans «pretty-boy» oppsyn gav han noen ubehagelige opplevelser av litt pågående menn i ungdommen lar vi ligge i dag. Han led ingen overlast, men jeg har noen historier om dette som jeg lar være å dele her i dag.

Som dere sikkert skjønner delte vi to brødre det meste om hva vi opplevde underveis i livet.

Etter at mamma døde ble på en måte idretten en slags «redning» for oss. Vi startet begge to i Grorud IL høsten 1973 mener jeg å huske, Trond var først innom fotball før det ble friidrett. Ingen av oss var noen barnestjerner. Det tok ett par år før framgangen kom, men Trond var utvilsomt den mest talentfulle og ikke minst allsidige utøveren. Dersom vi ser bort fra kulestøt da. Jeg har veldig gode minner fra tiden i Grorud IL. Vi, dvs Trond, Jostein Kruse, Henry Kalnæs og meg sjøl nærmest bodde på Grorudbanen om sommeren. Treningen da var mest lek, selv om det ble mer struktur og alvor da pappa'n til Hilde Fredriksen ble trener for friidrett i Grorud IL. Vi havnet etter hvert i Oslo Idrettslag der vi hadde en utrolig fin gjeng på slutten av 70-tallet og tidlig på 80-tall.

Men det kom en skillevei i vårt liv tidlig på 80-tallet.

Jeg ble pappa tidlig og kuttet etter hvert ut idretten og levde det vi kaller A4-liv, mens Trond som da hadde fått stipend fra University of Idaho forsvant over til USA og ble der i mange år. Den første tiden trivdes han ikke, men det gikk seg til og han fikk en slags reserve-pappa «over there» i Head Coach – Michael Keller. Etter hvert gjorde han det veldig godt både som utøver for universitetet og i mesterskap når han var tilbake i Norge om sommeren. Han gjennomførte ellers en master-oppgave ved universitet med topp karakter. Det imponerte meg like mye som resultatene i friidrett, da Trond en periode slet med skolen.

Når det gjelder denne delen av livet til Trond velger jeg å sitere fra den fine hyllesten som NFIF la ut på Facebook:

Trond hadde en lang og allsidig karriere i norsk friidrett; en karriere som startet i Grorud IL og fortsatte i Ol og Tjalve. Han var en meget god utøver på 1980-tallet, med blant annet 7609 poeng i 10-kamp og 2.15 i høyde som de beste resultatene. I 1984 ble han det amerikanerne kaller All-American i 10-kamp etter å ha blitt nummer fem i NCAA. Som et resultat av dette og andre fremragende resultater for University of Idaho ble han i 2008 tatt opp i skolens Hall of Fame.

Etter sin aktive karriere fortsatte han som trener, og han var en dyktig og allsidig trener med bred kompetanse, med hovedvekt på sprint og hekk. Blant annet hadde han treneransvaret for Isabelle Pedersen i en periode på seks år tidlig i hennes karriere.

Trond var ansatt som juniorlandslagsansvarlig i NFIF fra 2003 til 2009. Trond hadde også en karriere som bob-utøver og trener, og trente blant annet det jamaicanske bob-landslaget fra 1999 til 2002. Han var også ansatt i LOOC, som konsulent og producer for bob og aking under OL på Lillehammer i 1994. Han jobbet også som TV-kommentator for blant andre Sportskanalen, TV3, Eurosport og NRK i perioden 1994-2010.

Det varmer meg i hjertet å se så mange gode kommentarer om Trond i denne FB-posten.

Jeg var jo ikke en del av det miljøet lenger og det er godt å se at slik jeg husker Trond er det flere som har hatt gleden av.

Mange har kommentert nå i de siste årene Trond levde hvor like de synes Trond og jeg var. Det er utvilsomt mye av væremåte og fakter som er like, men det er ett par grunnleggende karaktertrekk som skiller oss.

Trond har alltid vært utrolig sta helt fra bitteliten, mens jeg tidlig fant ut at det var lurest å gjøre som mamma, pappa eller en (for meg) idiotisk overordnet sa.

Han kunne bli så sint som liten at han ble helt blå i fjeset og svimte av når han for eksempel fikk beskjed om å ta på klær eller støvler han ikke ville ha på.

Mens storebror stod der og syntes synd på lillebror som selvfølgelig fikk det vi kaller uønsket oppmerksomhet.

Dette er ett karaktertrekk som definitivt både har vært til hjelp og til problemer i Tronds liv.

Staheten gjorde at han var metodisk og ikke gav opp i treningen.

Ett godt eksempel på dette kan være en av mange økter med tysk intervall vi tok en gang «back in the days» nede på Stanseveien.

Da jeg begynte å merke kjøret husker jeg at jeg ba om at vi kunne drøye den 90 sekunders pausen mellom hver 200 meter, men da ble Trond rasende og bare telte ned «5-4-3-2-1». Og den slacke storebroren kunne jo da ikke gi seg, men bare måtte henge på. Flaut å bli løpt fra av lillebror må vite.

Men staheten gjorde også at han valgte å stå i konflikter som jeg ville ha skygget unna. Det var jo bare han som tapte på den staheten i slike tilfelle. Dessverre.

En annen ting som skiller oss er den monomane dedikasjonen Trond har for en ting. I hans tilfelle idretten. Det var nesten som han var like intens der som vår mamma.

Jeg derimot har alltid hatt drøsevis av manier og interesser/hobbies som jeg «switcher» mellom.

Ett veldig viktig skille i Tronds liv var da han traff sin eks-kone Porscha på Jamaica.

Da de av grunner jeg nå ikke husker valgte å flytte derfra og tilbake til Hadeland der pappa og jeg hadde ett hus sammen fikk Trond en bonusdatter – Shantelle – med på flyttelasset.

Og så fikk han sin ene biologiske datter – Morgan – født 28.02.2003. Så lykkelig som Trond var da kan jeg ikke huske å ha sett han. Det var nok svært viktig for han å få en familie. Også der er vi veldig like i så måte. De flyttet etter hvert til ett fint hus på Brandbu før Porscha og Trond skilte lag som dessverre mange av oss opplever. Inkludert meg selv som måtte ha to forsøk på familie.

Ved slike «livskriser» har alltid Trond og jeg stått last og brast og støttet hverandre.

Da jeg var deppa og «lost» etter skilsmissen min var det min tur til å trøste når Trond havnet i samme situasjon.

Trond har alltid vært der når jeg har trengt noen å klage til, enten det var krangel med ny kone eller frustrasjon over andre ting. Og det samme har nok jeg vært ovenfor Trond.

Så kommer vi til den siste fasen i Tronds liv.

Vi nærmeste i familie og trolig også de som Trond omgikk til daglig kunne se små endringer ved Trond lenge før de mer alvorlige symptomene på Alzheimer dukket opp.

Vi stusset litt på adferden i gitte situasjoner, men jeg tolket det da som stress-relatert.

Da Trond ble fratatt førerkortet i 2017 etter en episode der han var på legevakta på Gran, ble det til en utredning hvor diagnosen Alzheimer dessverre ble konstatert.

Det ble jo da umulig å fortsette som trener eller ha andre jobber, og jeg måtte da hjelpe Trond med kjøring til/fra diverse jobbtiltak før jeg nærmest fikk «truet» NAV til å sørge for at han i det minste fikk en uføretrygd tidlig 2018.

Fra da har det dessverre gått i en rask nedadgående spiral for lillebror.

Likevel. Trond klagde aldri og han var like flink til å støtte opp om storebror som da hadde mer enn nok med å følge opp kreftbehandlingen for min avdøde kone Ingvild.

Fra 2019 var det pendling mellom Gjøvik og etterhvert cellegift for Ingvild og kontroller av Trond på Sannerud.

Våren 2020 ble det hastevedtak for Trond med plassering i omsorgsleilighet på Roa.

Etter flytting av disse plassene til LOS Harestua tok det ikke så lang tid før tilstanden ble såpass forverret at han ble flyttet til langtidsopphold som var der han lå da han sovnet inn.

Jeg må i denne forbindelse overbringe en stor takk til ansatte på LOS

som tok seg av Trond den siste tiden. Og en spesiell takk til Porscha som tok seg veldig godt av han den siste tiden han levde. Trond var svært knyttet til henne helt til det siste.

Trond ringte meg nesten hver dag såfremt han ikke hadde trykket så mye på mobilen sin slik at den ikke virket. Da måtte storebror ned på Roa eller LOS Harestua for å få den «resatt». I utgangspunktet hadde jeg mest lyst til å «blocke» han slik jeg gjorde med pappa da han var i samme situasjon med Alzheimer, men det hadde jeg ikke hjerte til. Selv om det som regel passet dårlig med telefon i tide og utide, men jeg smeltet jo hver gang jeg hørte stemmen hans.

Den siste telefonen jeg fikk fra han var dagen Ingvild døde. Da hadde han i lang tid ringt hver dag for å lure på hvordan det gikk med henne. Typisk Trond. Tenke mer på andre enn seg sjøl. Da han hørte at hun ikke levde lenger kom det ett «Åååhh..» Etter det sluttet han å ringe.

Kjære lillebror.

Jeg hadde håpet vi skulle bli gamle sammen.

At vi kunne kjøre om kapp på MC til unga våre tok fra oss motorsyklene. Tulle og tøyse slik vi alltid gjorde. Det får jeg ikke. Men, jeg har tross alt alle de gode minnene fra tiden vi fikk sammen, og alle de gode opplevelsene.

Lillebror. Takk for at du var der for meg.

Trond. Du blir aldri glemt.

Geir



Min avskjedstale til pappa T

Det er litt uvirkelig og står her og snakker om en person som jeg trodde skulle ha et langt liv, en som jeg og min søster skulle skape fine minner sammen med i voksenalder, en som begge mine barn skulle oppleve ham slik jeg opplevde han, men slik ble det ikke. Men når det er sagt så er jeg utrolig glad for de årene jeg hadde han i livet mitt....

Han kom på et tidspunkt jeg hadde det vanskeligst, i tenåringsalderen. På dette tidspunktet var jeg ganske så innadvendt og vanskelig å komme inn på, men det tok ikke lang tid før han klarte å nå inn til meg. Han var leken, morsom og lett å prate med, også ga han de fineste klemmer. Jeg tror jeg for første gang følte meg sett og ivaretatt. Med han i livet mitt blomstret jeg i rekord-fart.... Jeg vil for alltid være takknemlig for hans evne til å overføre den nerdete og intense måte å være på om ting han brenner for. Slik han jeg også blitt.

Jeg vil for alltid være takknemlig for at han stilte opp for meg på skoleavslutningen, kjørte meg og daten min til skoleballet, og besøkte meg ukentlig på internatskole på Jamaica, så mye at venninnene mine ble forelsket i han. Han var også i min babyshower selv om han var den eneste man der.

Jeg vil for alltid være takknemlig for hvordan han støttet meg fullt ut og alltid sto opp for meg. Jeg tror ikke ord kan beskrive det savn og fortvilelse som kommer når jeg innser at jeg kommer ikke til å se deg igjen. At vi ikke skal få utveksle filosofiske tanker om universet.

Jeg får ikke dratt på flere bilturer med deg med Homer Simpson som

GPS stemme, eller ler sammen med deg om nerdete vitser.

Livet blir rett og slett fargeløs og kjedelig uten deg. Men en ting er sikkert, du var lyset i livet mitt, du var min trygg havn.

Og nå som du vandrer blant englene så lover jeg deg å holde fast på minnet ditt.

Shantelle



PAPPA

Det var alltid gøy å være sammen med pappa. Vi kunne leke, danse og synge hele dagen mens vi spiste masse godteri som vi kjøpte på Joker, på en helt alminnelig Onsdag. Selv om mamma syntes kanskje det var best med kun lørdag snop.

Pappa var villig til å finne et loop-hole på alle regler som var satt, slik at jeg kunne ha det litt bedre enn de dagene jeg var fra han. Pappa var en snill, rolig og ettergivende far.

Det er mange ting jeg kommer til å savne med pappa. Blant annet den barnslige galgen humoren, klatre opp den bratte steinveggen på Oppen, hoppe salto på trampolinen i Bærum, og dine betryggende ord når jeg hadde det tøffest.

Pappa var den første mannen jeg kjente i mitt liv. Han lærte meg å løpe hekk, kaste syp, hoppe høyde-lengde. Han lærte meg å tegne. Han lærte meg at det er lov å være sint og sur, at det er lov å gråte å være lei seg. Han lærte meg ironi og sarkasme.

Pappa var der på min første skole opptreden når jeg seks år gammel. Han var der når jeg løpte hekk for første gang. Pappa var der når jeg spurte om hjelp med å børste håret. Han var der når konfirmerte meg.

Men pappa kommer ikke til å være der når jeg gifter meg. Han kommer ikke til å være der for å møte barnebarna sine for første gang. Han kommer ikke til å være der for å gjøre meg flau atter en gang.

Men så lenge jeg ser et bilde av dine varme, snille øyne. Eller hører stemmen din på film. Kommer jeg alltid til å gå tilbake til de fine stundene vi hadde sammen og mimre i idyll på den gang da. Du var min leke

kamerat.

Jeg kommer alltid til å elske deg pappaen min.

Morgan



Kjære Trond, kjære Geir, Shantelle og Morgan

Jeg har tenkt mye på deg Trond, og ønsket å komme på besøk før jul, men har hatt kontakten med Geir hele tiden.

Du har gitt meg mange fantastiske minner, jeg kjenner at du har gjort en stor forskjell i mitt liv, og jeg har kjent deg siden jeg var 9 år og vi bodde bare 300 m fra hverandre.

For Norsk Friidrett har du vært en læremester, kunnskapsrik som få og masse erfaring som du har kjent på kroppen. Det er mange som har fått lære av deg.

Du elsket å dele, var sulten på utvikling og ekstremt nysgjerrig, oppdatert på forskning og praksis.

Du var en innovatør, testet ut det siste av tekniske hjelpemidler og tok det i bruk før andre.

Du var en sann idealist.

Så var du utrolig snill og leken- du skjemte oss bort med all kjøringen og innkjøp av mat.

Du skrev treningsprogram litt utradisjonelt, med fest på programmet, og det ble fest på treningsleir- til tross for reaksjoner - det var en annen tid.

Du var også litt upolitisk korrekt, da du lærte oss betydningen av å deffe.

Du brukte ofte uttrykket «lite teit», og at vi kunne være teite....

Vi har ledd mye på trening, under sit-ups og benkpress hvor vi poserte

flittig og tok bilder, disse bildene hadde ikke tatt seg så godt ut på sosiale medier i dag :)

Konkurranseselementet var alltid med, og du var like aktiv som oss og elsket å konkurrere og leke.

Tusen -takk kjære Geir, Shantelle og Morgan for at Norsk Friidrett har fått lov til å få så mye av Trond.

Jeg er utrolig takknemlig for tiden med deg, og vil alltid kjenne den gode bamseklemmen fra deg på kroppen, og se det herlige smilet ditt og høre den lune latteren din. Takk Trond for alt.

Jeg kan legge til dette, som stod på min facebook side: Trond var en bauta som gav utrolig mye til meg og alle de han har trent og inspirert og motivert og lært bort til i Norsk Friidrett, på University of Idaho og Jamaica Bob team. Han var alltid på hugget etter å lære og erfare, og var en usedvanlig dyktig trener som hadde kjent det aller meste på kroppen selv. Han lekte på trening, ufarliggjorde konkurranser og så potensiale i deg. Alt var mulig med Trond, og dette fordi han gledet seg og koste seg sånn på banen med sin humrende gode latter. Det var så gøy å være på trening! Minnene er mange og fra langt langt tilbake- jeg var 9 år første gang jeg traff han og han trente min søster. Jeg husker bilturen med den grønne svære Oldsmobilen på vei til NM i Moss i 1990, denne ble brukt kun under spesielle omstendigheter- den brukte tross alt 4,5 l mila- og det ble et spesielt NM - jeg vant for første gang. Minnene med Trond er sterke og klare og gir gledestårer og sorgtårer. Jeg er så takknemlig for å ha kjent deg. Hvil i fred kjære gode snille Trond.

Mari













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 problemløsere på andre områder, kan imidlertid oppleve at de blir stående litt i

stampe i denne situasjonen. Det er ikke bare ytre problemer å løse, men følelser å forholde seg til. Uansett ens anstrengelser når en ikke det "mål" å få tilbake den som er borte. Selv om en er "flink til å klare seg", kan en derfor føle seg frustrert og ha det vondt. En kan ikke trekke fram en bestemt mestringsmåte som den beste ved sorg. Hver og en må finne sin balanse mellom å gjemme seg og stå på og mellom å ta følelsene innover seg og - tross alt - se det som fortsatt kan være bra i nåtid og framtid. Mange legger vekt på å opprettholde kontinuitet og sammenheng mellom tilværelsen før og nå og å ha mulighet til å holde på med sine faste aktiviteter. Det gir en ramme og en struktur på hverdagen. Det er en hjelp til å komme seg videre.

Selve vekslingen mellom unngåelse, følelsesmessige reaksjoner over tapet og reorientering mot fremtiden kan være fruktbar for å mestre et tap. Sørgende er lite tjent med å presse seg selv hele tiden. Noen ganger opplever en likevel å måtte løfte seg etter håret og gjøre noe en har gruet fælt for. Når en greier noe en trodde var nesten umulig, øker det motet på å klare situasjonen.

Erfaringer fra en undersøkelse blant eldre enker og enkemenn viste at mange til tross for savn, var fornøyde med hvordan de klarte å takle vanskelighetene vel ett år etter tap av ektefelle. Det gikk stort sett bedre enn forventet. Etter tap av ektefelle gir kvinner i

Gleden og sorgen

Noen sier:

”Gleden er større enn sorgen,”

og andre sier,

”Nei, sorgen er størst.”

Men jeg sier

at de er uatskillelige.

Kahlil Gibran

større grad enn menn uttrykk for at (av de to) er de best rustet til å leve alene. Mange gir uttrykk for at de utvikler større selvstendighet og styrke til å klare ting på egenhånd. Med all mulig respekt og lydhørhet for den enkeltes opplevelser akkurat der han eller hun befinner seg, kan dette vise at det er håp om lys i andre enden av tunnelen også for andre som bare ser inn i mørket foreløpig. Mennesker som har opplevd tap og kriser, kan ofte i ettertid fortelle at erfaringene har gitt vekstmuligheter og nye perspektiver på livet.

Hjelp ved komplisert sorg

I en del tilfelle klarer ikke sørgende å reagere følelsmessig selv om sorgen berører dem sterkt. "Det sitter som en klump i brystet, og jeg drives rastløs omkring". Noen prøver å unngå alt som minner om dødsfallet og leve "som om" det ikke har skjedd. Andre kan fortelle detaljert om det som har skjedd, men uten at følelsene er med i det de sier. Dette er ikke uttrykk for likegyldighet. Det er snarere for smertefullt å ta følelsene inn over seg. I situasjoner der dette gir seg utslag i angst, kroppslige plager eller problemer med å fungere i arbeid/skole, fritid og samspill med andre, kan det være behov for faglig hjelp og oppfølging.

Andre kan ha behov for hjelp fordi sorgen gjennom lengre tid er som et åpent sår med

intens smerte, der en ikke finner lindring. Noen kan trenge hjelp til å få avledning fra alt som minner om tapet eller arbeide med adskillelsen fra avdøde, slik at de gradvis kan etablere en trygg plattform for sitt liv og sin fremtid igjen.

Etter dramatiske og voldsomme dødsfall kan det være ekstra behov for å få hjelp med posttraumatiske plager når en over tid har påtrengende minner, tanker eller drømmer, vedvarende unngåelse av det som minnet om hendelsen og vedvarende uro. Tap er ikke bare en utfordring for enkelt-individer. Familiemedlemmer kan reagere på ulike måter og ha problemer med å forstå hverandre og kommunisere. Dette kan skape vansker i spillet mellom partnere, foreldre og barn og mellom søsken når de trenger hverandre som mest. Da kan familien trenge hjelp for å kunne snakke sammen.

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

Sorg – behov for å forstå ulike uttrykksmåter og situasjoner

Hver og en må tas på alvor med sin sorg. Det innebærer å forstå at det er ulike uttrykksmåter og intensitet i sorgreaksjonene og ulike måter å takle dem på. Som nevnt kan følelsene vekse i rask rekkefølge. En som tilsynelatende har godtatt tapet, kan igjen føle at det hele er uvirkelig eller oppleve sinne, bitterhet og kanskje misunnelse i forhold til andre som kan forsette som før med den største selvfølgelighet.

Det er utarbeidet nyttig materiell både for mennesker i sorg og for andre som vil være til støtte for barn og voksne i sorg. "Landsforeningen uventet barnedød" og "Vi som har et barn for lite" har utarbeidet en rekke brosjyrer beregnet på foreldre, søsken, besteforeldre og andre som opplever barns død (se litteraturliste).

Sørgende etter selvmord kan ha ekstra behov for støtte og hjelp til å gå videre i livet. Det er utarbeidet egen veileder for ivaretagelse av etterlatte etter selvmord (Helsedirektoratet). Krig, terror, ulykker og store tragedier har vist oss betydningen av fellesskap og å løfte i flokk. Både ved slike ekstraordinære hendelser og ved tap og traumer som ikke rammer så mange, kan enkeltpersoner og familier trenge fellesskap, forståelse, hjelp og støtte.

Aktuell litteratur

Litteratur for voksne

Bugge, Kari & Røkholt, Eline G. (2009):
Barn og unge som sørger.
Fagbokforlaget.

Dyregrov, Kari & Dyregrov, Atle (2007):
Sosial nettverksstøtte ved brå død.
Fagbokforlaget.

Helsedirektoratet (2011):
*Etter selvmordet – veileder om ivaretagelse
av etterlatte ved selvmord.*

www.lub.no
Landsforeningen uventet barnedød.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Skeie, Eivind (1996):

Dyrebare døgn

– *En vandring i sorgens landskap;
en nær pårørendes beretning*

Luther

Vinnes, Bjarte og Myskja, Audun (2003):

Kampen om håpet

– *En dagbok om kreft og kjærlighet*

Fagbokforlaget

Magnus, Jon (1999):

Veien til 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