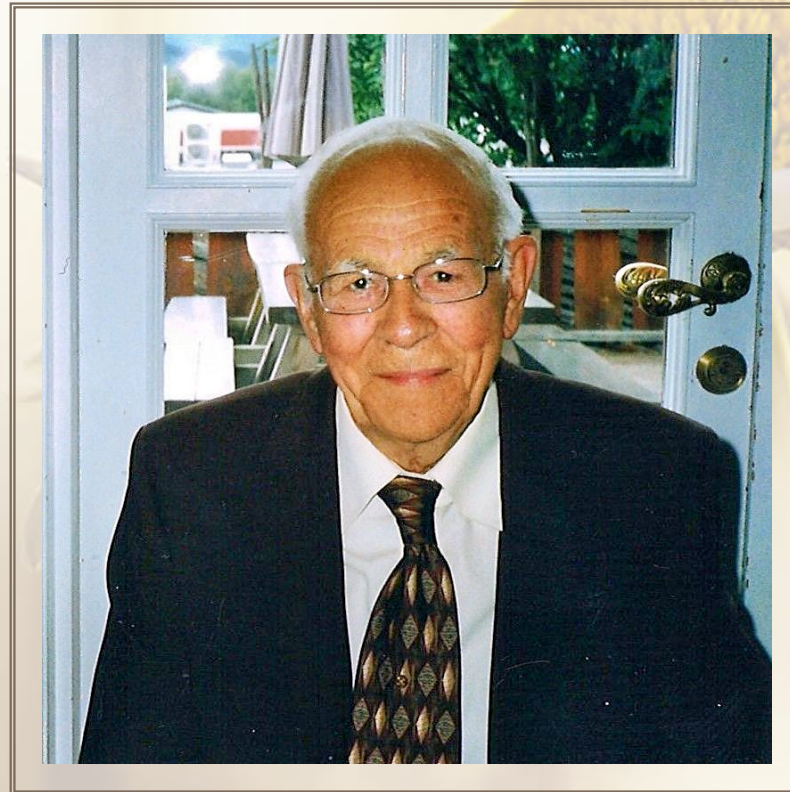


Minnebok



Per Tomtsveen

f. 1 - 2 - 1930 d. 22 - 2 - 2023



Min trofaste
mann i 56 år,
min inderlig kjære,
umistelige Per,
min snille bror,
vår kjære onkel og
vår alles kjære venn

Per Tomtsveen

født 1. februar 1930

døde fredelig hjemme,
i troen på sin Frelser.

Brandbu,
22. februar 2023.

*De trette lemmer
har lagt seg til hvile,
de flittige hender
har lagt seg til ro,
nå er du hjemme
hos Jesus for evig,
bedre enn der
kan du ikke bo.*

**Synnøve Marie
Lilly (søster)**
Øvrig familie og venner

Begraves fra
Nikolaikirken
(Søsterkirkene)
torsdag 2. mars kl. 13.00.

De som ønsker,
kan gi en gave til
"Kloakkbarna i
Romania".

Gaven gis i kirken eller
til konto nr.

2200.66.54731 /
vipps nr. 11554, mrk.
"Per Tomtsveens bære".

Båren overføres til
Nes kirkegård.

Etter Pers ønske
avsluttes
sørgehøytideligheten
ved graven.

Minneside på jolstad.no



Hadeland 1. mars 2023



Hjertelig takk

for blomster, gaver og all vennlig deltagelse ved min
kjære **Per Tomtsveens** bortgang. En varm takk til
Hjemmetjenesten for god og omsorgsfull pleie.

Synnøve Marie

Hadeland 8. mars 2023



Søsterkirkene



Per Tomtsveen

f. 1 - 2 - 1930 d. 22 - 2 - 2023

Nikolaikirken
torsdag 2. mars 2023

SOLOSANG

Hjemme i himlen – L. Gudmundsen

FELLESSANG

Navnet Jesus blekner aldri, tæres ei av tidens tann.
Navnet Jesus, det er evig, ingen det utslette kan.
Det har bud til unge, gamle, skyter stadig friske skudd.
Det har evnen til å samle alle sjeler inn til Gud.

Refr.: Navnet Jesus må jeg elske, det har satt min sjel i brann.
Ved det navnet fant jeg frelse, intet annet frelse kan.

Jesu navn! Hvor skjønt det klinger, la det runge over jord!
Intet annet verden bringer håp og trøst som dette ord.
For det navn må hatet vike, for det navn må ondskap fly.
Ved det navn skal rettferds rike skyte friske skudd på ny.

Midt i nattens mørke blinker som et fyrlys Jesu navn,
og hver hjelpløs seiler vinker inn til frelsens trygge havn.
Og når solen mer ei skinner, Jesunavn, det lyser enn.
Da den frelste skare synger høyt dets pris i himmelen!

MINNEORD

SOLOSANG

Blott en dag – L. Sandell-Berg / O. Ahnfelt

SKRIFTLESNING

FELLESSANG

Du kommer, Jesus, til meg inn, og så er solen tent,
så flykter skyggen fra mitt kinn, og hvert et savn er endt.

Du kommer som hin første natt da jeg på deg fikk tro,
og alle stormer tier bratt, og tvilen går til ro.

Du kommer, og så svinner alt som ellers gjør meg redd.
Da kan jeg stå hvor før jeg falt, og smile hvor jeg gred.

Du kommer, så er allting glemt, og godt hva enn som skjer.
Og trengslene som har meg skremt, er ikke trengsler mer.

Du kommer, Jesus, slik som før når jeg skal gå herfra,
og lukker øyet når jeg dør i deg, halleluja!

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

Lykksalig, lykksalig hver sjel som har fred!
Dog ingen kjenner dagen før solen går ned.

Titt duftet, titt nikked småblomster ved gry,
før aften lå de knust under haglværets sky.

På jorden ei lever så salig en sjel
at lykken ei kan skifte fra morgen til kveld.

Som barn kan jeg frydes i morgensol rød,
om også jeg før aften er stille og død.

Guds fred og god aften! vi synger ved kveld.
Vår Herre selv bevare hver flyktende sjel!

Lykksalig, lykksalig hver sjel som har fred!
Guds fred er sjelesolen som aldri går ned.

SOLOSANG

O bli hos meg – H. F. Lyte / W. H. Monk

VED GRAVEN

Milde Jesus, dine hender
la du kjærlig på de små,
og du sa til dine venner
at til deg skal barna gå.
Selv du ble til Herrens tempel
engang båret av din mor.
La meg minnes ditt eksempel
når jeg hører dine ord.

Når jeg så skal ut i verden,
aldri jeg alene er.
Farer truer oss på ferden,
men jeg vet at du er nær.
Trygt skal dine hender bære
meg og søsken, far og mor.
La oss evig sammen være,
vi som var det her på jord!

Takk for at du kom
og var sammen med meg i dag.
Takk for blomster og pengegaver.
Se minnesiden på jolstad.no
Synnøve Marie

Forretter: Erland Ekeberg
Solist: Hanne Pigstad
Organist: Håvard Ekeberg
Kirketjener: Anne-Marie Ruden Viset

JØLSTAD
begravnelsesbyrå

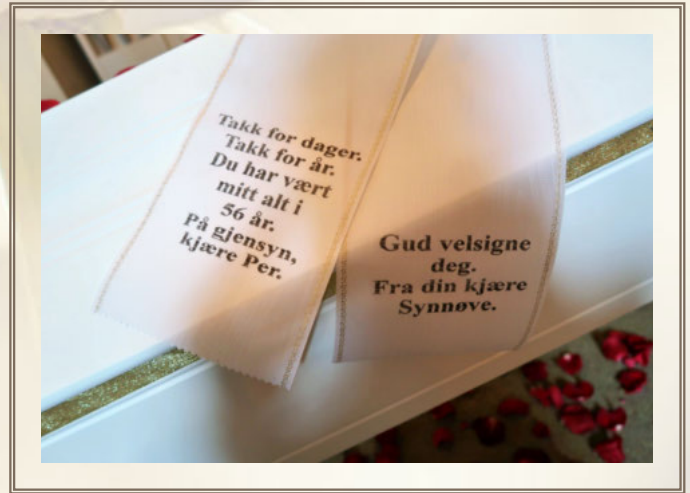
Br. Ekeberg AS
Tlf.: 61 33 20 30 - jolstad.no



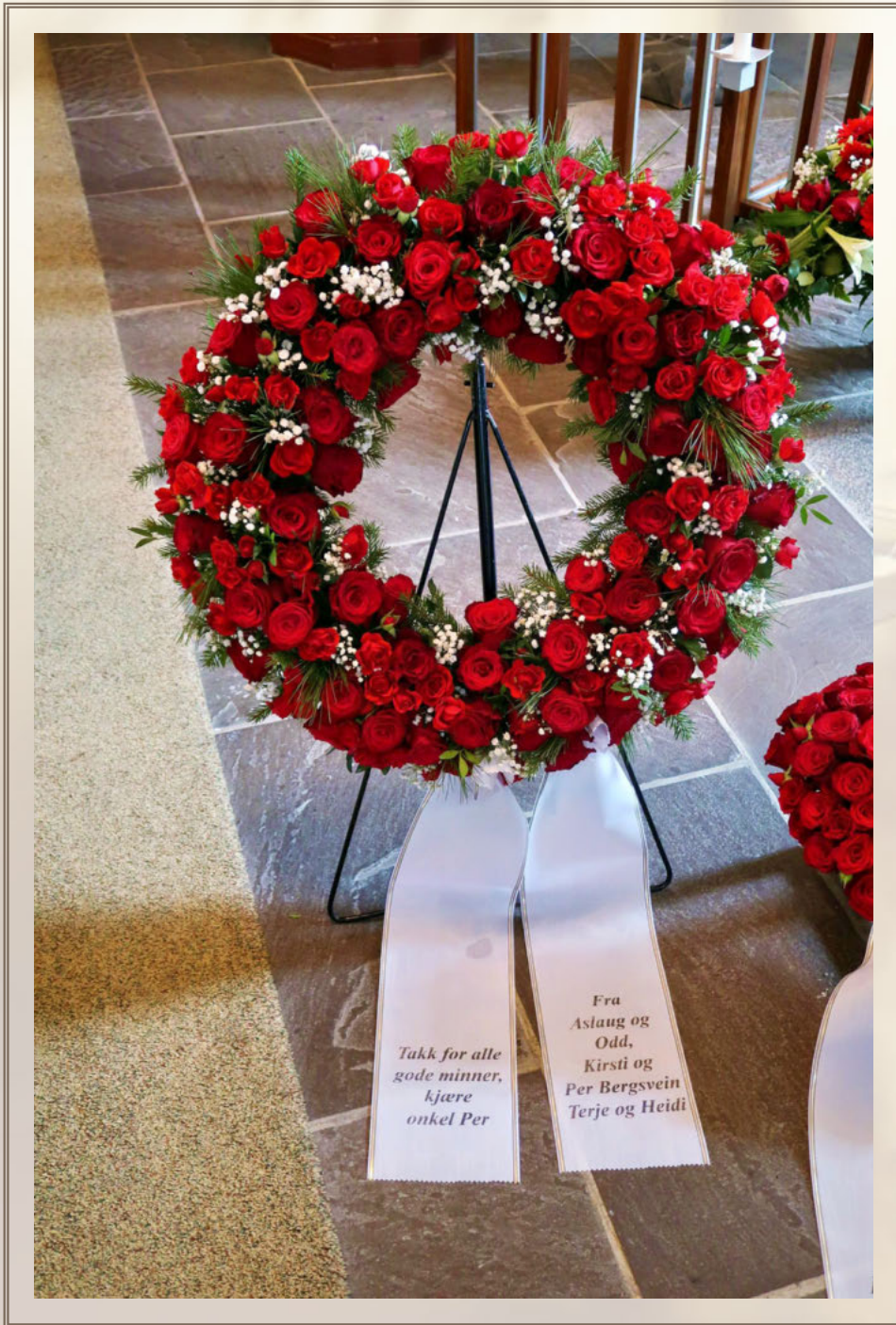
Minneside



Takk for alle gode minner
Held i feid
Eva Hilde og Anne Grethe

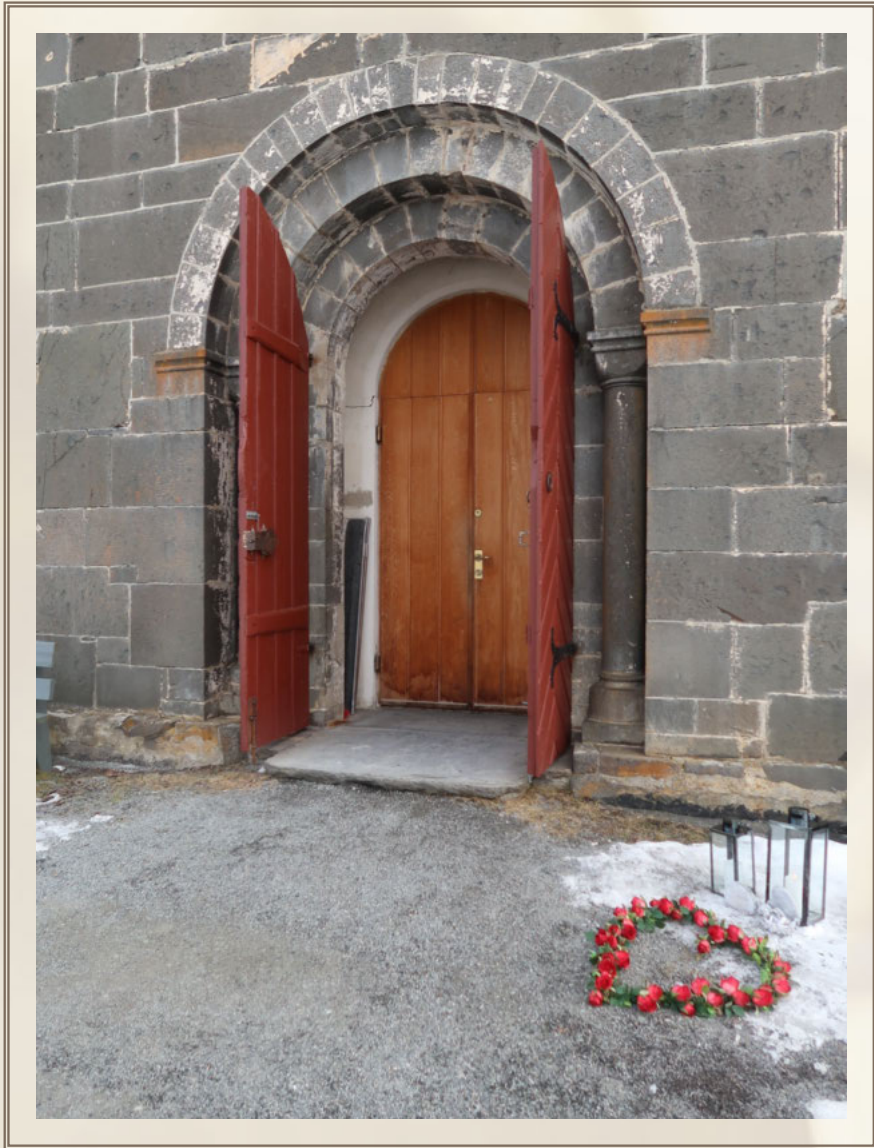














Per Tomtsveen

Synnøve Marie Tomtsveen

Marie Nesbakken Sande

Kirsti Nesbakken

Per Bergersen Støen

Frithjof Fredrikstad

Hjalmar Pettersen

Karin & Rolf Ekberg

Iver Daniel B. Grimsbø

Bert Iversrud

Rune Grimsbø

Lise Marie Bälend Grimsbø

Jørgen Grethe Bälend Grimsbø

Bjarne Hylten

Offr. Gustavsen

Arvid Jacobsen

Haug Nesbakken

Edd Fjstad

Ragnhild Autfjærn

Jørgen Lise Lehre

Lidi Nesbakken

Tex Nestvold

Ingvar Bjørke

Åge Bjørke

May Ottosen

Mrs. Anckeren

Bent Stenseth

Arne Frøseth

Bjerr Tomtsveen

WENKE TOMTSVEEN

Uigdi Tomtsveen

Eiland Nordby

Per Tomtsveen

Odd Vidar Kristiansen

Tone Dahler

Gunn Rösänen

Harald Ny sen stin

Svann Marten Johnsen

Nan Pheukhae Pedersen

Ragn Jensen

Cato Rian

Mari Brunstad

Ragn Skjaks

Terje Skjaks

Monit Skjaler

Tor Skjäl

Knut Magnu

Jan Erik Flaten

Tove Andersen

Lise H. Bæverfjord

Sven Rian

Kari M. Brunstad

Pu Olav Dohet

Amund F. Rivez

Alvhild S. Myrdal

Stenok A. Ekberg

Jon Selvig Ekberg

Eivind Ekberg

Jvare Nordby





Per Tomtsveen
f. 1 - 2 - 1930 d. 22 - 2 - 2023

Nikolaikirken
torsdag 2. mars 2023



JØLSTAD





Minneord

Kjære Synnøve, kjære alle sammen! Nåde være med dere og fred fra Gud vår Far og Herren Jesus Kristus.

Velkommen hit til Nikolaikirken i dag! Vi er samlet her ved Per Tomtsveens bære og jeg vil hilse dere med Jesu ord: «La ikke hjertet bli grepet av angst. Tro på Gud og tro på meg!» Joh. 14, 1.

La oss be: Herre Jesus. Velsign denne stunden, og la oss få merke ditt nærvær, din omsorg, din trøst og din hjelp. Amen.

Per skal gravlegges på Nes kirkegård. Alle er velkommen til å følge med dit, når vi er ferdige her i kirken.

Og her ved hans bære, vil vi nå løfte frem noen minner fra hans liv.

Per ble født 1. februar 1930 i Snerthingdal, og hans foreldre var Marie og Martin Tomtsveen. De fikk 12 barn. Per var nr. 10 i søskenflokket, og nå er det bare lillesøster Lilly som lever av disse.

Foreldrene hadde gård med mange dyr, så Per og søsknene måtte fra ung alder hjelpe til på gården. Martin var vegvokter, og Marie var husmor med hovedansvar for barn og dyr. De var dyktige folk, og Per og søsknene hadde en god oppvekst.

Etter obligatorisk skolegang, bar det raskt ut i arbeidslivet for Per. Han fikk tidlig jobb i Statens vegvesen, og der ble han til han gikk av med pensjon, hele 45 år hos samme arbeidsgiver.

Per kjørte lastebil med høvel. Han var flink, og gjorde en god jobb. Han var svært glad i jobben sin, ja det ble mer enn en jobb – nærmest en

livsstil. Interessen for vegarbeid var stor.

På 60-tallet arbeidet Pers søster i en forretning på Gjøvik. Der jobbet også Synnøve Marie Nesbakken fra Brandbu. Søsteren fortalte Synnøve at hun hadde en snill og flink bror, som ikke hadde noe følge, enda...

Etter en stund, fikk Synnøve møte denne broren. Om de ikke ble sammen helt med en gang, tok det ikke så lange tiden før de ble mer kjent. Synnøve skjønte at Per var en god mann, slik hun hadde blitt fortalt. Synnøve og Per ble et par. I 1967 sto de brud og brudgom i Gjøvik kirke, og lovte Gud og hverandre at de trofast skulle elske og ære hverandre inntil døden skilte dem. De to ble til ett, og siden har de vært ett. Begge holdt de sine løfter. Derfor er det nå ekstra tungt for Synnøve, at hun har mistet den ene halvdel av seg selv.

Synnøve og Per bodde først på Gjøvik, før de bygde huset sitt i Blindveien i Brandbu som sto ferdig i 1971. Siden har de bodd der, og fått mange gode naboer og venner. De fikk ikke egne barn, men Per har vært en god bror, svoger og onkel for mange, og dessuten reserve-pappa og reserve-bestefar for flere.

Per var ingen bekjennende kristen da de to møttes, men han hadde en god og kjærlig livsførsel, til forbilde for andre. Han respekterte Synnøves kristne tro. Så, under vekkelsen på Jaren i 89/90, bøyde Per sine knær 1. oktober, og ga livet sitt til Jesus. Per ble med i Sangbrødrene og Fellesmusikken – han sang, og Synnøve spilte trekkspill. Han var ivrig med på møter, og vitnet frimodig om sin Frelser.

Ellers er det hus og hjem som har vært viktig i Pers liv. Samlivet med Synnøve var det viktigste, og videre samvær med øvrig familie og venner.

Han var flink med hendene, og likte å ha det i orden rundt seg. Kjelleren innredet han selv, og alt ute i hagen har han satt i stand og holdt vedlike.

Den siste tiden ble han dårligere og orket ikke så mye lengre.

«De trette lemmer har lagt seg til hvile, de flittige hender har lagt seg til ro. Nå er du hjemme hos Jesus for evig, bedre enn der kan du ikke bo.»

Synnøve beskriver sin inderlig kjære, umistelige Per, som oppofrende, hjertegod og omsorgsfull, en arbeidsglad mann, flink med hendene sine, som ikke likte sjøskryt. Hun fremhever spesielt hvor enestående han var som svigersønn, da han hjalp og pleide Synnøves foreldre under deres sykdom.

Per etterlater seg et stort tomrom, ikke bare for Synnøve, men også for øvrig familie, slekt og venner. Men dere har mange og gode minner å ta vare på.

Per sovnet stille inn hjemme, onsdag 22. februar. Synnøve retter en stor takk til Hjemmetjenesten for god pleie og omsorg, og ellers til familie og venner for all støtte og hjelp.

Per hadde funnet sin sjels redning, og han visste hvor han var på vei. Sangene i begravelsen i dag handler om Jesus og himmelen, og det var dit han var bestemt på at han skulle. Per var glad i livet, men så også frem til målet for sin tro. Han er nå hjemme hos Jesus.

Vi lyser fred over Per Tomtsveens gode minne.

Erland Ekeberg

Skriftlesning, andakt, ord ved graven

Skriftlesning:

La oss høre hva Bibelen sier om det å være rede:

«Spenn beltet om livet og hold lampene tent, lik tjenere som venter sin herre hjem fra gjestebud og står klar til å lukke opp for ham så snart han kommer og banker på.

Lykkelig er de tjenere som Herren finner våkne når han kommer! Sannelig, jeg sier dere: Han skal spenne beltet om livet, la dem gå til bords og selv gå fram og tjene dem. Ja, lykkelige er de som han finner beredt, selv om han først kommer i andre eller tredje nattevakt.

Men det skal dere vite: Dersom husbonden visste når tyven kom, ville han ikke la ham bryte inn i huset sitt. Vær også dere beredt! For Menneskesønnen kommer i den time dere ikke venter det.» Luk. 12, 35-40.

Om døden står det:

«Menneskets dager er som gresset, mennesket er som blomsten på marken. Når vinden farer forbi, er den borte, stedet den sto på, vet ikke mer av den.»

Salme 103, 15-16.

Om oppstandelsen skriver Bibelen:

«Han reiste Jesus opp fra de døde, og dersom hans Ånd bor i dere, skal han som reiste Kristus opp, også gi deres dødelige legeme liv ved den Ånd som bor i dere.» Rom. 8, 11.

Om det evige liv sier Jesus:

«Jeg er oppstandelsen og livet, den som tror på meg, skal leve om han enn dør. Og hver den som lever og tror på meg, skal aldri i evighet

dø.» Joh. 11, 25-26.

Bønn:

Himmelske Far.

Takk at du vil hjelpe oss til å tro på deg slik at også vi får være rede når vårt livs avslutning kommer. At vi får fylle den plass som du har ordnet for oss alle og møte deg og alle våre som du har tatt hjem til deg. Trøst oss i dag og gi av din kraft og styrke i dagene som kommer. Vi ber om det i ditt navn. Amen.

Andakt:

Til en kort andakt, så har jeg lånt ord av E. M. Bounds, som skriver:

Vårt evige hjem

Jesus sier: «Far, jeg vil at de som du har gitt meg, skal være hos meg der jeg er, for at de skal se min herlighet, som du har gitt meg, fordi du elsket meg før verdens grunnvoll ble lagt.» Joh. 17, 24.

Det er ikke bare en følelsessak for Jesus at han vil ha oss med til himmelen. Det er heller ikke hans hensikt at vi skal pryde og forskjønne hans tilværelse, men det er en åpenbart guddommelig bestemmelse som er fattet i Guds evige rådslutning. Han sier: «Far, jeg vil.» I disse ordene har han lagt hele sin makt og myndighet og hele sitt hjerte. Å være i himmelen er å være med Kristus.

Jesus har den høyeste plassen i herligheten, og vi skal være med ham og være delaktige i den himmelske verdens herlighet. Den samme guddommelige storslagenhet og gavmildhet som Jesus er kronet og forherliget med av Faderen, skal Sønnen gi sine hellige, når de mottar alle de grenseløse rikdommene i den himmelske verden.

Vi kan ikke forklare hvordan det himmelske livets ytre velsignelser skal arte seg. Men ett er sikkert, og det er at alt som kan skape legemlig velvære, skal være av det reneste og mest utsøkte slaget. Jesus skal gi oss det beste himmelen har. Hvilken herlighet vi skal skue i hans ansikt! Hvilken usigelig rikdom som bor i hans karakter! Hvor ubegrenset er ikke hans ressurser til å velsigne! Bare evigheten kan gi oss en aning om det.

Vi leser videre fra Joh. 3, 16:

«For så høyt har Gud elsket verden at han gav sin sønn, den eneste, for at hver den som tror på ham, ikke skal gå fortapt, men ha evig liv.»

Dette evige, himmelske livet er det nå Per har kommet inn i. Jesus sa til sine disipler før han selv dro til himmelen:

«Jeg går bort for å gjøre i stand et sted for dere. Og når jeg er gått bort og har gjort i stand et sted for dere, kommer jeg igjen og skal ta dere til meg, for at også dere skal være der jeg er. Jeg er veien, sannheten og livet. Ingen kommer til Faderen uten ved meg.»

Per trodde dette budskapet. Nå har han fullført sitt løp, han bevarte troen. Så ligger nå rettferdighetens uvisnelige krans ferdig for ham, som han får av Herren, den rettferdige dommer.

«I himlen er jeg ventet, den dag jeg går dit inn. Der er en engleskare som griper hånden min. Der står han som har reddet mitt liv til sang og glans og tar meg inn i favnen og sier jeg er hans. I himlen er jeg ventet, dit går jeg som en brud. I himlen er jeg elsket av englene og Gud.

I himlen er jeg elsket, jeg er jo barn av Gud. Der er mitt hjerte hjemme og der er Jesu brud. Der kjenner jeg hver gate og hver kjerub er venn. Jeg blir jo her på jorden gjort kjent med himmelen. I himlen er jeg ventet, dit går jeg som en brud. I himlen er jeg elsket av englene og Gud.

I himlen er jeg hjemme og ei på vandrings vei, der er en plass ved bordet og der er rom for meg. Der hilser jeg velkommen av Jesus Krist, min venn, og glemt er jammerdalen. Jeg er i himmelen. I himlen er jeg ventet, dit går jeg som en brud. I himlen er jeg elsket av englene og Gud.»

Per var rede til å møte sin Gud. La oss alle være rede hver tid og stund.

La oss sammen be Herrens bønn slik vi finner den i programheftet: 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.

Ved graven:

«Gud er for oss en Gud som frelser, hos Herren vår Gud er det utgang fra døden.»

Salme 68, 21.

Bønn:

Herre Jesus Kristus, la Per få hvile i fred under korsets tegn til oppstandelsens morgen. Hjelp oss i liv og død å sette vårt håp til deg.

I Faderens og Sønnens og Den Hellige Ånds navn! Per, av jord er du kommet! Til jord skal du bli! Men av jorden skal du igjen oppstå!

Skriftlesning:

”Lovet være Gud, vår Herre Jesu Kristi Far, han som i sin rike miskunn har født oss på ny og gitt oss et levende håp ved Jesu Kristi oppstandelse fra de døde.

Vi skal få en arv som aldri forgår og ikke flekkes til eller visner. Den er gjemt i himmelen for dere som gjennom Guds kraft blir bevart ved troen, så dere skal nå fram til frelsen; den ligger alt ferdig til å åpenbares ved tidenes ende.”

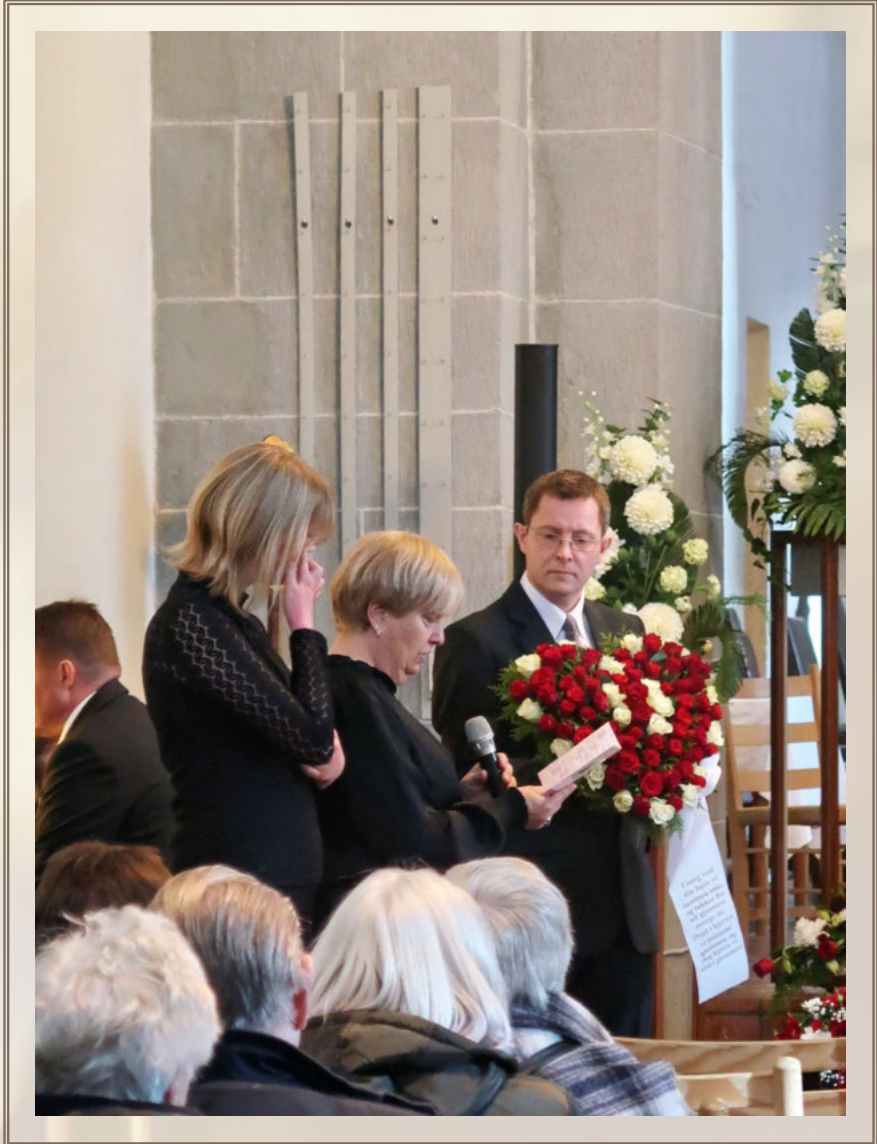
1. Pet. 1, 3-5.

Velsignelsen:

Herren velsigne deg og bevare deg. Herren la sitt ansikt lyse over deg og være deg nådig. Herren løfte sitt åsyn på deg og gi deg fred.

Erland Ekeberg

















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.

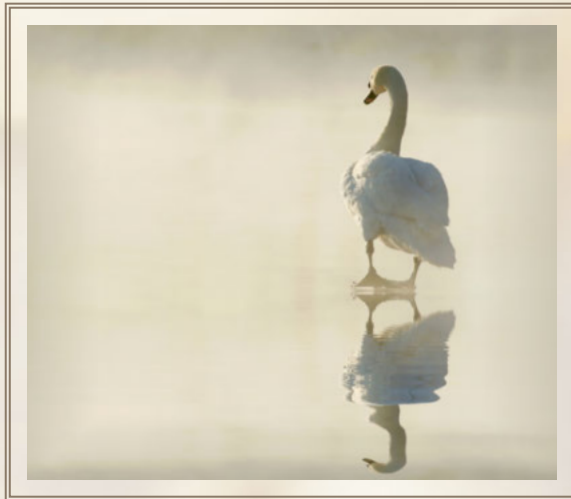
Sorg går i bølger

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 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 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