

Minnebok



Alf Magne Nordberg

f. 28 - 2 - 1943 d. 27 - 2 - 2023



Min kjære mann,
vår snille, gode pappa,
svigerfar, bestefar og
oldefar

**Alf Magne
Nordberg**

født 28. februar 1943
sovnet stille inn i dag
på Ringerike sykehus,
med sine nærmeste
rundt seg.
Lunner, 27. februar 2023.

*Du var alt for oss alle
Vi savner deg*

Grethe

**Lene Jonny
Pål Ann Jeanette**

**Kjetil André og Cecilie
Lars Erik**

Hanna Kristine

Josefine, Michael

Øvrig familie

Begraves fra Lunner kirke
fredag 10. mars kl. 10.30.
Sørgehøytideligheten
avsluttes ved graven.
Minneside på jolstad.no



Lunner kirke

/: Når jeg synger, Gud, vær meg nær! :/
Når jeg synger, Gud, vær meg nær!
Å Gud, vær meg nær!

SANGINNSLAG

Et annet sted – K. Gulbrandsen

VED GRAVEN

Så ta da mine hender og før meg frem
inntil jeg salig ender i himlens hjem!
Jeg kan ei gå alene, nei, intet sted.
Hvor du meg fører ene, jeg følger med.

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

Takk for at du kom
og var sammen med oss i dag.
Takk for blomster og all vennlig deltagelse.
Se minnesiden på jolstad.no
Familien

Prest: Stian Elysian
Organist: Oscar Mendoza
Solister: Tommy og Christin
Kirketjenere: Christer Bosse og Robert Johannesen

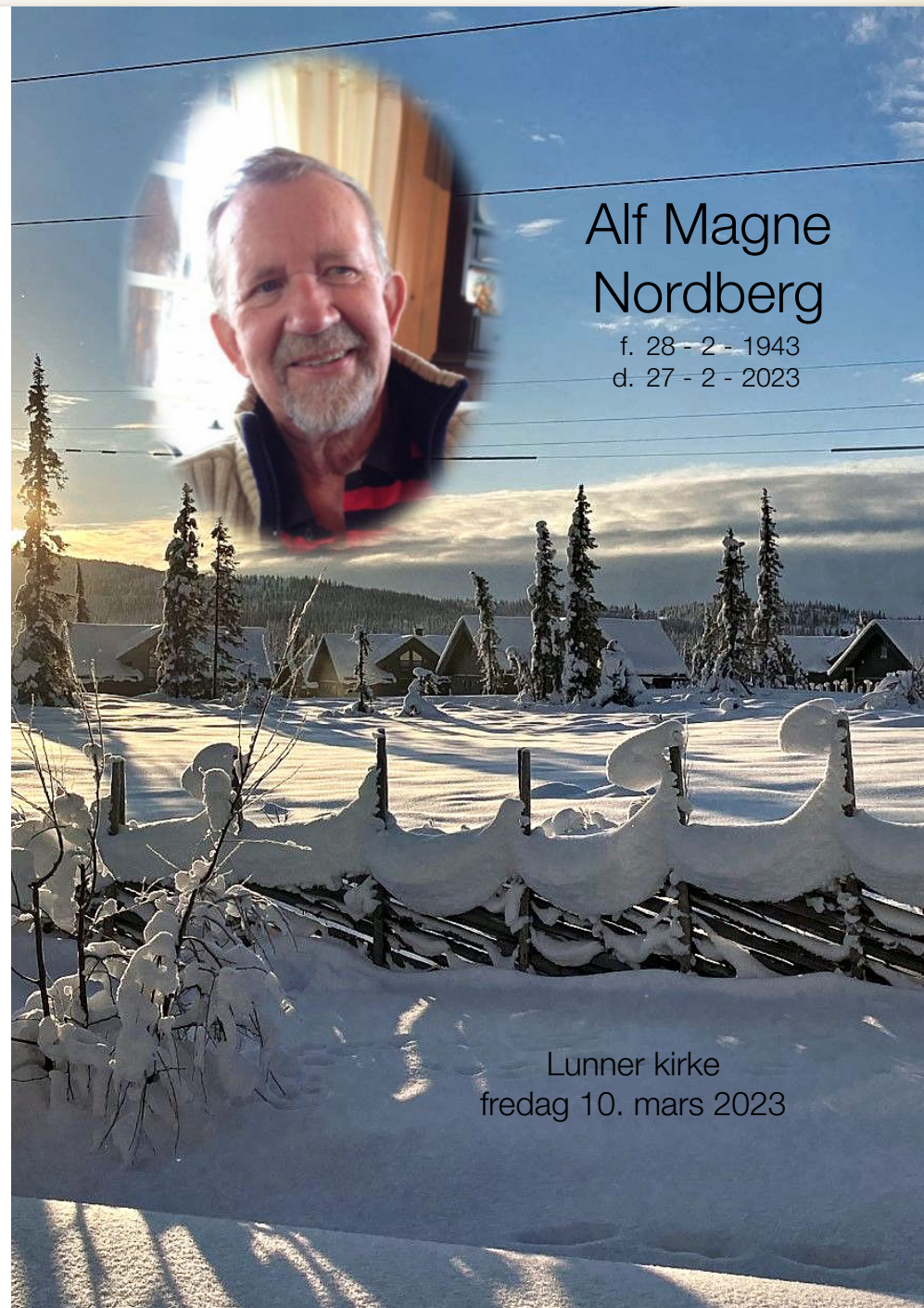
JØLSTAD
begravelsesbyrå

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



Minneside

© inmemory.no



Alf Magne Nordberg

f. 28 - 2 - 1943

d. 27 - 2 - 2023

Lunner kirke
fredag 10. mars 2023

SANGINNSLAG

Hvis morgendagen aldri kommer – Picasso

FELLESSANG

Blott en dag, ett ögonblick i sänder,
vilken tröst vad än som kommer på!
Allt ju vilar i min Faders händer,
skulle jag, som barn, väl ängslas då?
Han som bär för mig en faders hjärta,
giver ju åt varje nyfödd dag
dess beskärda del av fröjd och smärta,
möda, vila och behag.

Självt han är mig alla dagar nära,
för var särskild tid med särskild nåd.
Varje dags bekymmer vill han bära,
han som heter både Kraft och Råd.
Att sin dyra egendom bevara,
denna omsorg har han lagt på sig.
Som din dag, så skall din kraft ock vara,
detta löfte gav han mig.

Hjälpt mig då att vila tryggt och stilla
blott vid dina löften, Herre kär,
ej min tro och ej den tröst förspilla,
som i ordet mig förvarad är.
Hjälpt mig, Herre, att vad helst mig händer,
taga ur din trogna fadershand
blott en dag, ett ögonblick i sänder,
tills jag nått det goda land.

MINNEORD

SANGINNSLAG

O store Gud – C. Boberg / sv. folketone

SKRIFTLESNING

FELLESSANG

Hvilken venn vi har i Jesus! Alt han vet og alt formår.
Tynngste byrde han oss letter når i bønn til ham vi går.
Akk, men titt vår fred forstyrres, sorg og uro blir vår lønn,
alt fordi vi ikke bringer alle ting til ham i bønn.

Blir du fristet eller prøvet, synes livets kamp deg hård?
Aldri skal du miste motet når i bønn til Gud du går.
Selv om kjærest venn deg svikter, aldri svikter deg Guds Sønn.
Han kan hjelpe, han kan trøste, tal til ham om alt i bønn!

Er ditt hjerte fullt av uro? Tror du trengsler forestår?
Jesus er den beste tilflukt når til ham i bønn du går.
Bedre venn kan ingen finne enn Guds egen kjære Sønn.
Bær i gleden som i sorgen alle ting til ham i bønn!

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

/: Vær meg nær, å Gud, vær meg nær! :/
Vær meg nær, å Gud, vær meg nær!
Å Gud, vær meg nær!

/: Når jeg gråter, Gud, vær meg nær! :/
Når jeg gråter, Gud, vær meg nær!
Å Gud, vær meg nær!

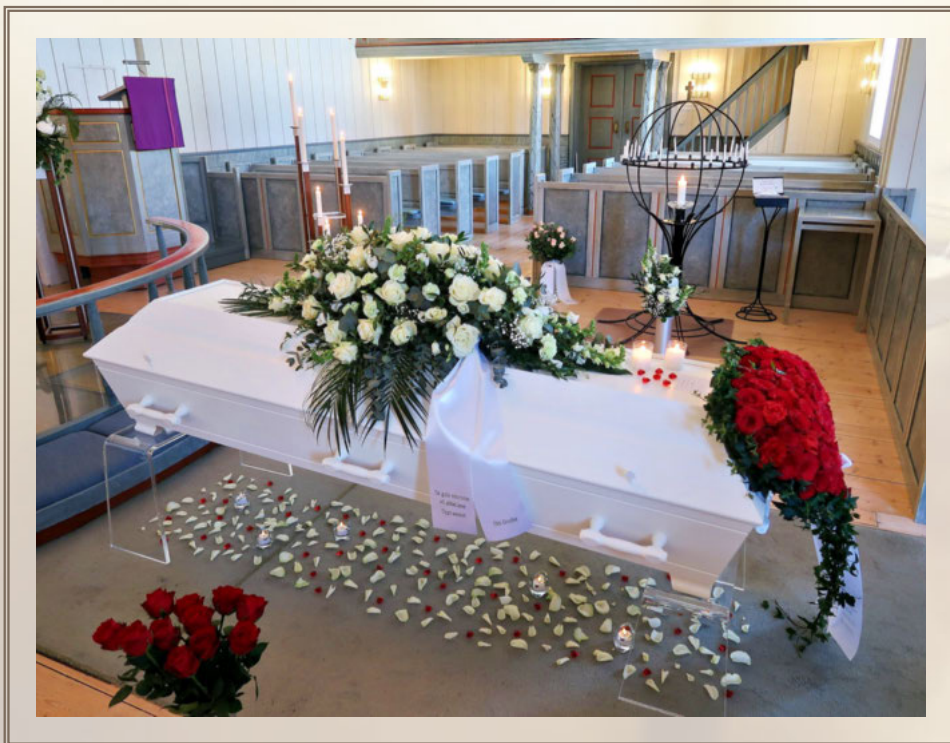
/: Når jeg ber til deg, vær meg nær! :/
Når jeg ber til deg, vær meg nær!
Å Gud, vær meg nær!







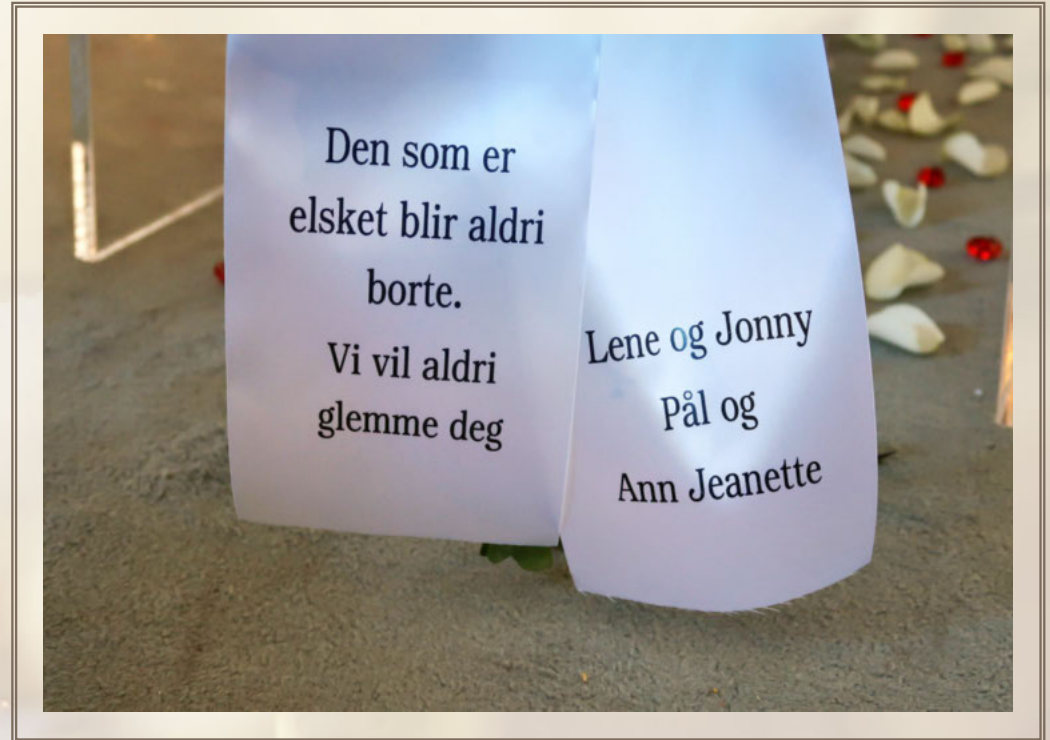






Den som er
elsket blir aldri
borte.
Vi vil aldri
glemme deg

Lene og Jonny
Pål og
Ann Jeanette



Den som er
elsket blir aldri
borte.

Vi vil aldri
glemme deg

Lene og Jonny
Pål og
Ann Jeanette

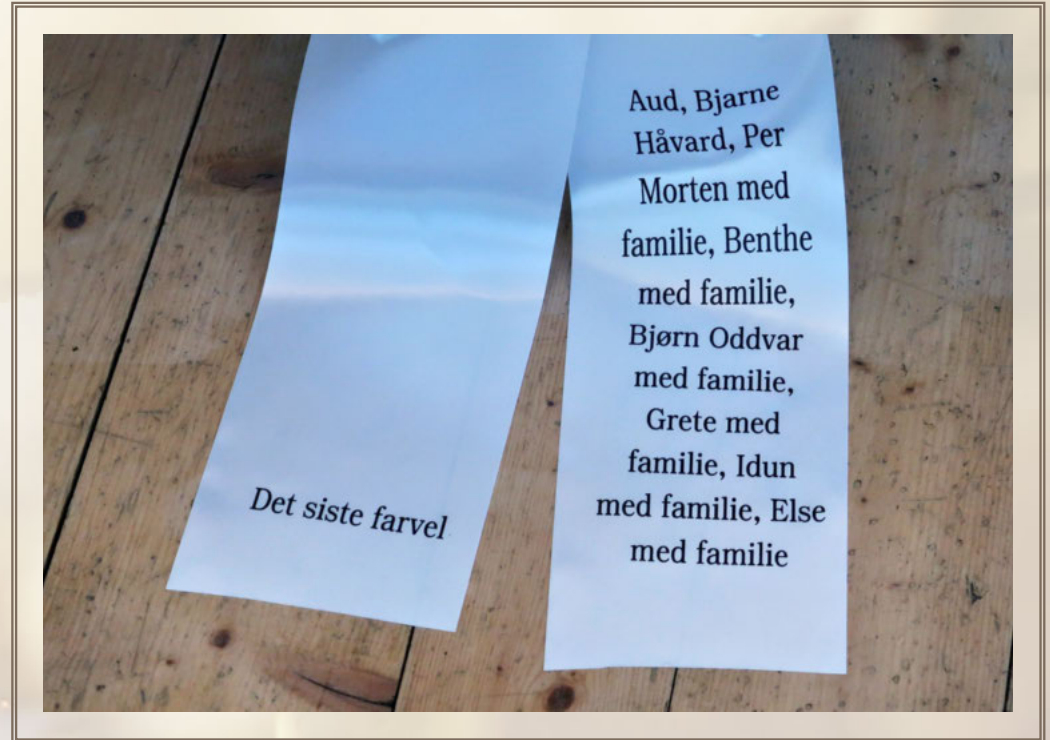
















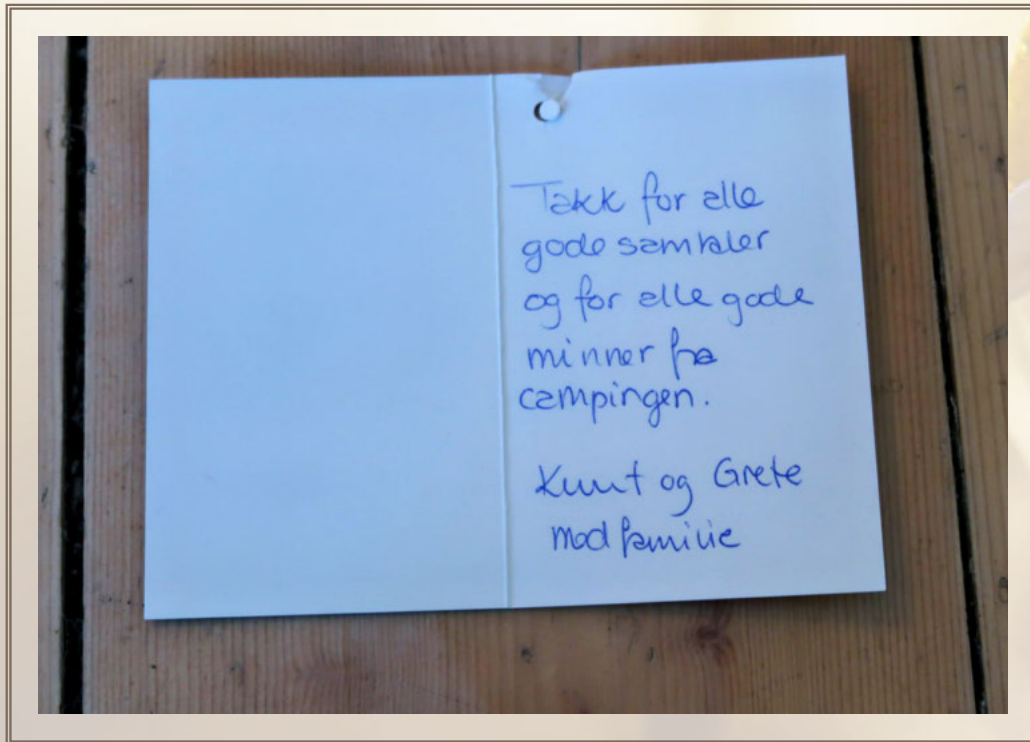
En siste
hilsen

Fra
Kjell
Siv
Sander og
Solveig

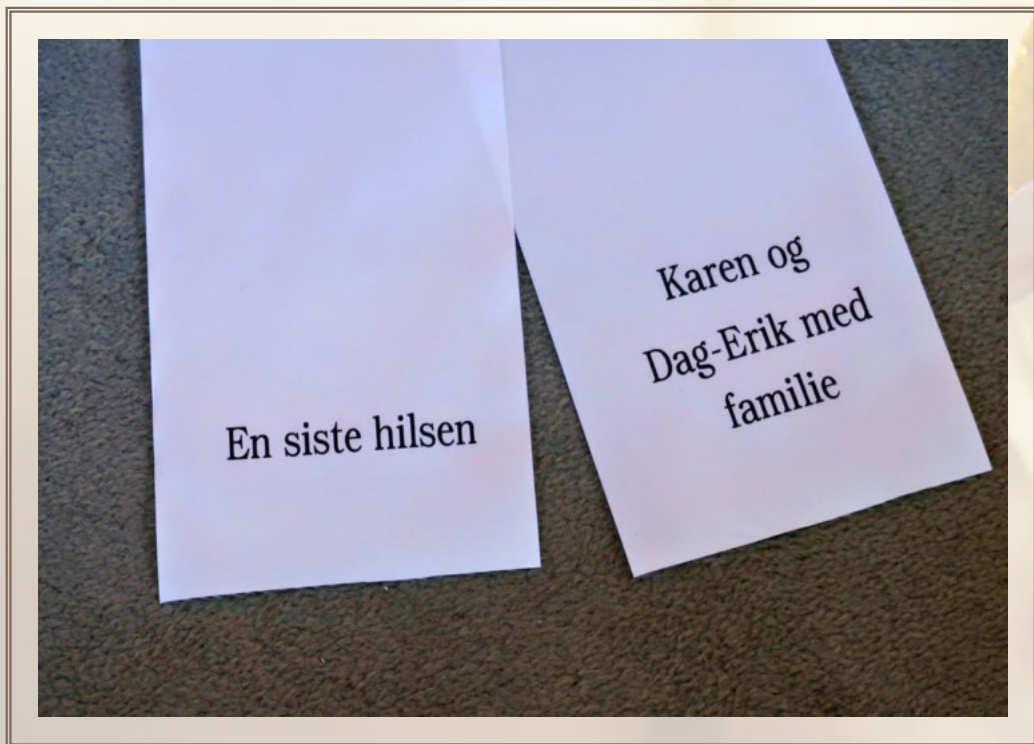


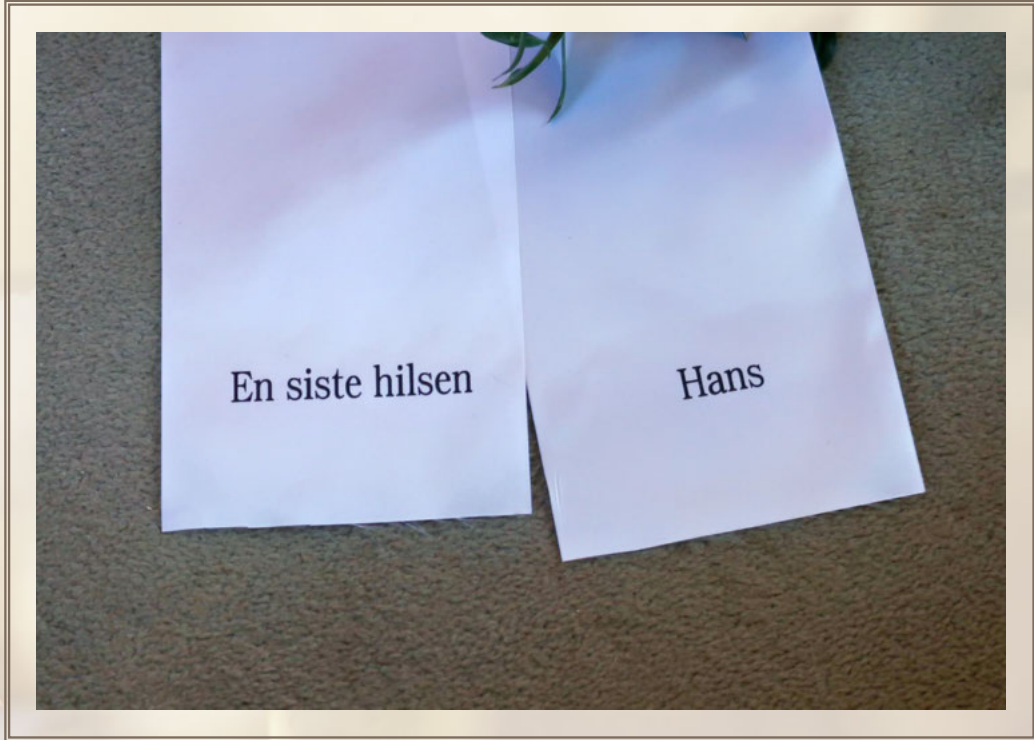
En siste
hilsen

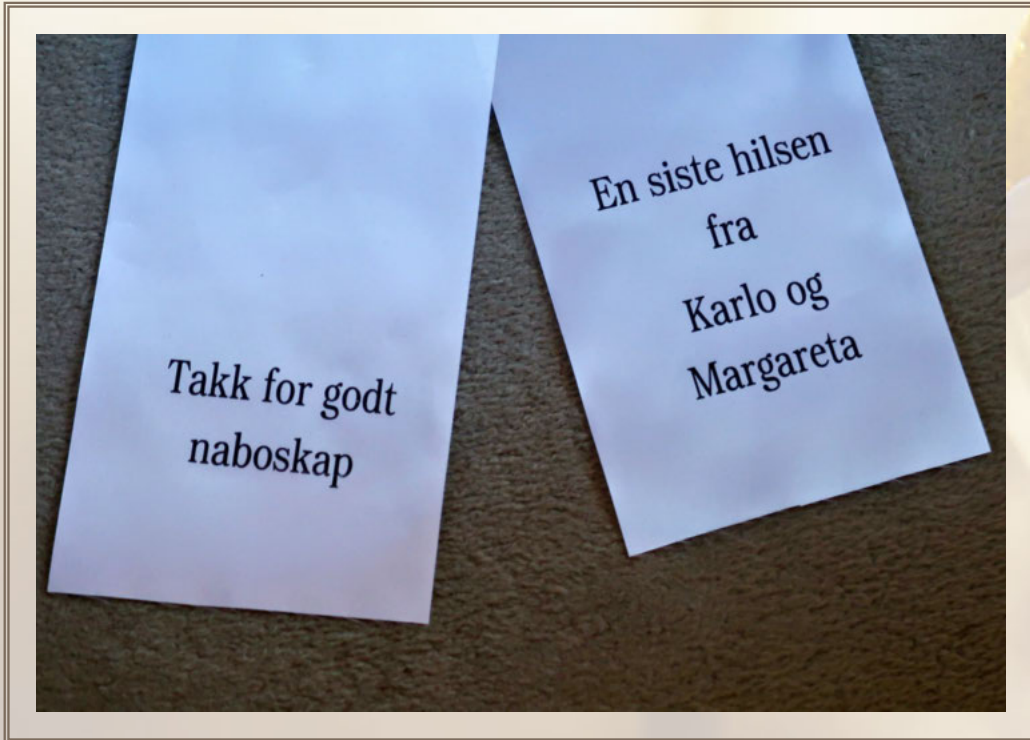
Fra
Kjell
Siv
Sander og
Solveig

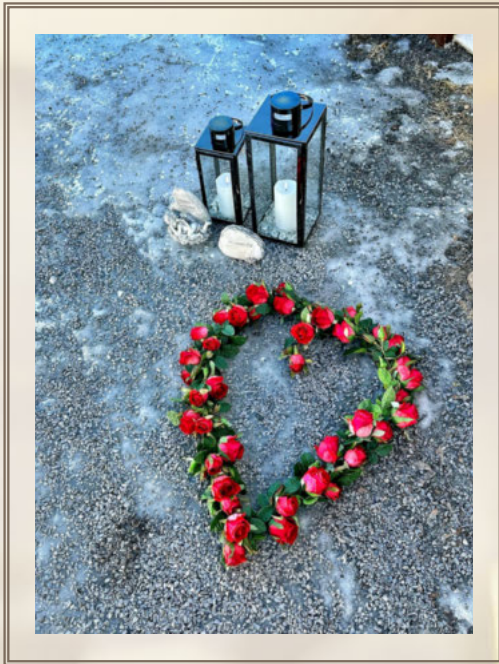
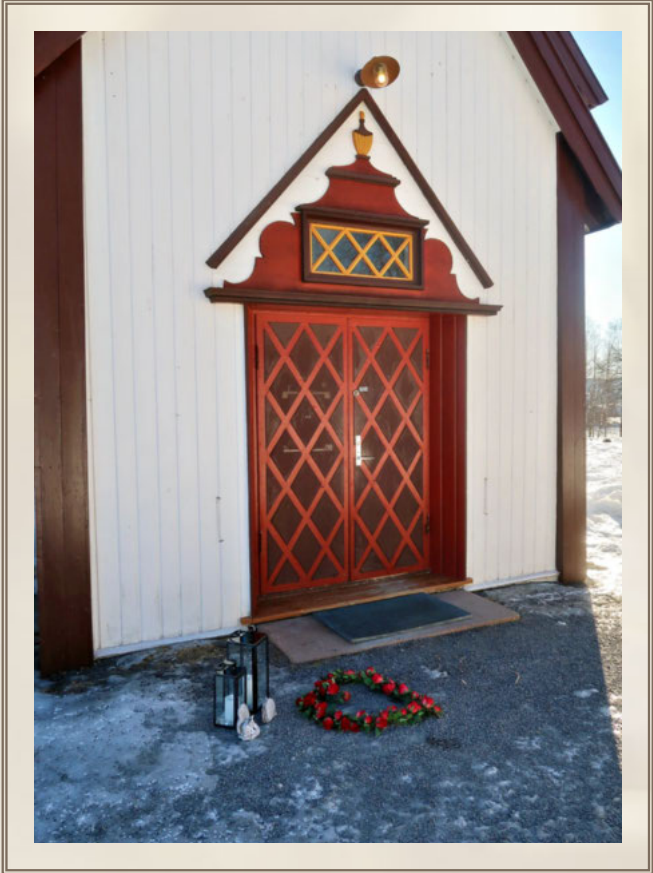














Grethe Nordberg

Alf Magne Nordberg

Lene Nordberg

Jeanette Udnæs

Pål Nordberg

Fanny Ruud

ok Kristian Lund

LARS E Nordberg

Anne Mette Bjertnes

Stive S. Lovre

Grete Rostille Brüstad

Sven Harald Rostille Brüstad

Bjørn Spdlie

Syngvare Holterbakken

Tonil Framstad

Kjetil Andre Nordberg

Cecilie Adegard

Pirend Nordberg

SVERRE OTTENSEN.

Erik Frankel

Emilie Amundrud

for Egil W

Annny Langdalen

Tot Inge Framstad

Åge Fram Jørl

Ingrid og Odd Woldengen

Anne-Kandi Nilsen

Sven Nilsen

Hylt Rasmussen

Oddbjørn Rasmussen

Liv Nilsen

May Toril Kristiansen

Stig in Kristiansen

Alf Magne Nordberg

Hans Linn

Nicolai Børse Kasin

Ellen Marie Kasin

Mette Aas-Kilstad

Karin Kilstad

Ole J Aas

Randi Håkonslølken

Vidar Håkonslølken

Randi Strand

Hanna Kristine Bjertnes

Anne May Strazad

Eva Kristin d.H. Olsen

Mathilde Desirre d.H. Olsen

Mathias Nordengen

Odd Winger.

Winche Winger

Søren og Eira Lunde

Tove Hette Lunde

Grete Folebss Lunde

Geir Egil Lunde

Nils Tore Lunde

Ragnar Kvernhol

Stein Myksetun

May Lund

Dag Kvernberg

Cindy Skjerua

Jon Filip Skjerua

Ole Wally

Nannet Bjertnes

Lenne H. Sandbeck

Alf Magne Nordberg

Björg Lyse.
Per Johannes
Camilla Langaa
Inger Lise Nordberg
Tor Aage Nordberg
Trygve Nordberg
Inger Sissie Grønmo
Ludvig Grønmo
Bessel Lillebo
Froydis Løkken
Oda Marie Almqvist
Cathrine Børnberg
Thomas Håkonslekk
Karin Hende.
Siv Nordberg

Grui og Oddbjørn Sællinger
Malgorzata Mysler-Mlynarczyk
Konrad Mlynarczyk











Kjæreste Pappa

Det er en trist og vond dag i dag. Å stå her i dag og holde minneord for deg pappa, det er helt uvirkelig. For du skal jo alltid være her, min klippe i livet, den jeg alltid kunne spørre om hjelp og få gode råd av, den som alltid stilte opp og som jeg kunne stole på. Den jeg alltid kunne komme hjem til og som var der for meg og oss alle uansett hva det var. Den som alltid har kommet med oppmuntrende ord og trøstet meg om jeg trengte det. All lærdom jeg har fått fra deg pappa. Den omsorgen, godheten og rausheten du har gitt meg og alle andre. Jeg kan ikke forstå at jeg aldri mer skal kunne snakke med deg eller høre stemmen din, og få gi deg en klem, eller bare være sammen med deg ...

Kreften kom brått pappa, det var så vondt å få beskjed om at den hadde angrepet hele kroppen din. Du ble brått veldig syk og veldig sliten. Det var så vondt å ikke kunne gjøre noe for at du skulle bli frisk. Man føler seg så maktesløs.

Samtidig som det er vanskelig og vondt nå, så tenker jeg på hvor heldige jeg og Pål har vært gjennom hele livet. Du og mamma har vært helt fantastiske. Alle opplevelsene vi hadde som små, husker så godt alle turene vi hadde på Fossen camping med Liv og Sverre, Grete og Arne, Ingrid og Odd og oss unga. Det var årets høydepunkt i mange år. Campingturer på kryss og tvers, hytteturer, skogsturer med bærplukking som ikke alltid var like morsomt. Skiturer på vinteren og badeturer om sommeren, sammenkomster og hygge med familie og venner, vi har opplevd så utrolig mye sammen. Vennene våre var alltid velkommen hjemme hos oss på Jaren. Det var alltid fullt hus av unger eller ungdommer. Du stilte opp for oss hvis vi skulle kjøre eller hentes noe sted, det var aldri nei fra deg pappa!

Du stilte alltid opp for meg på mine prosjekter, om det var når jeg startet

butikken på Gran eller dreiv hotellet i Brandbu du hjalp til med det du kunne. Men mest av alt mins jeg da jeg skulle starte prosjekt Grua Barnehage, positiviteten dere viste for mine drømmer. Du var med og bygde barnehagen fra dag en du pappa. Vi jobbet sammen hver eneste dag fra 7 om mårran til 7 om kvelden, fra 1.mai til jeg åpnet 4.august 2014. Jeg tror vi hadde en hel fridag i løpet av den perioden. Og mamma satt tålmodig hjemme og ventet. Hadde ikke du hjelpe meg pappa, vet jeg ikke om jeg hadde blitt ferdig i tide. De første årene var du altnuligmann i barnehagen. Du snekret og lagde ting, du var vaktmester, kjørte søppel, kom med ved når vi trengte det, og var vikar om noen ansatte var borte. Unga forgudet deg og hadde sitt eget kallenavn på deg. De ropte hver gang du kom, "Nå kommer Doffen". Og det ble vill jubel og glede.

Alle fine turene vi har hatt på hytta på Skeikampen pappa, du storkoste deg der. Vi har feiret 2 fantastiske julaftener der sammen. Siste turen var nå i jula, da du og mamma, Pål, Jeanette og Lars Erik kom på dagsbesøk til meg og Jonny. Du gikk fra vindu til vindu og strålte om kapp med sola pappa.

Du og mamma har vært de aller beste besteforeldre for Kjetil Andre, Lars Erik og etter hvert Hanna Kristine. Og Oldeforeldre for Josefine og etter hvert Michael. Kjetil Andre og Lars Erik har et helt spesielt forhold til dere, og har alltid hjulpet til med det som måtte være. De har hatt en god læremester. De er helt unike begge to, akkurat som du var pappa. Dere utviklet etter hvert et godt vennskap, og jeg vet at begge gutta kunne snakke med deg og mamma om alt.

Vi snakket lenge sammen en av de siste dagene dine på sykehuset pappa, vi gråt sammen og jeg lå på puta de mens vi holdt hverandre i

hendene. Du spøkte til og med litt. Du sa til meg at siden jeg var så flink på pc'n så kunne jeg bare google litt, så kunne vi finne ut hvordan vi kunne få deg frisk. Om du bare hadde vist hvor gjerne jeg skulle gjort det pappa.

Jeg fortalte deg hvor enestående du og mamma har vært med meg og Pål, og hvor heldige vi har vært, og da bare så du på meg og svarte at det har jeg og mamma vært også, som har hatt dere.

Pål og jeg har snakket mye de siste dagene, om ditt og Påls gode vennskap, han kunne snakke med deg om alt, og han savner allerede de gode samtalene deres. Pål og jeg er veldig takknemlig og glade for at familien vår er så sammensveiset og tar så godt vare på hverandre, det har vi lært av dere, mamma og pappa. Det har betydd mye nå i denne vanskelige tiden og vil bety masse i tiden fremover.

Du hadde en liten svart veske som du kalte «pompadur», en såkalt manneveske, den har du hatt i nesten 50 år, og den var veldig, veldig slitt Pappa. Ditt største ønske var å få en ny til din 80 års dag, men du rakk aldri å ta i bruk den nye. Vi sendte med den gamle på din siste reise. Jeg la i en 50-lapp pappa så du kunne kjøpe is til deg og min lille Martin når du var fremme.

Jeg skal holde mitt løfte til deg pappa, vi skal ta godt vare på a mamma og hjelpe henne. Jeg veit tia fremover kan bli veldig tøff, men vi skal ta vare på alle gode minner og hjelpe hverandre så godt vi kan..

Jeg savner deg så masse. Hvil i fred kjære pappa, jeg vil aldri glemme deg, Jeg er så glad i deg, VERDENS BESTE PAPPA.

Lene



Minneord

Alf Magne Nordberg ble født den 28. februar 1943 og vokste opp på Jaren som den eldste broren til sine to søsken Kjell Vidar og Grethe Jorunn. Alf begynte tidlig å jobbe i en alder av 14-15 år, først jobbet han på kornsiloen på Jaren og satt på toppen av den dinglende med beina utafør og staka takrenner, hvor han så brukte å bli senket ned i siloen for å koste, rydde og slå i hjel mus - Alf turte ikke å si nei til dette siden han var så ung. Så gikk arbeidslivet videre ved at han startet på skjortefabrikken på Roa når han var rundt 16 år. Senere jobbet han flere plasser i Oslo som f.eks. Finèrfabrikken. Så ville han opp igjen til Hadeland. Da fikk han jobb hos Gårdbruker Paul Arne Grini hvor han jobbet med høner og annet gårdsarbeid, selv om han ikke tålte egg. Han jobbet også som sjåfør hos Skaugerud Bakeri på Jaren. Var i styret i samvirkelaget på Jaren. Og han har jobbet på Gran Verk på Jaren. Deretter pendlet han en lang stund igjen til Oslo for å jobbe hos Erling Hustvedt As. Siste jobben han hadde før han ble pensjonist var hos Tingelstad Almanning i Brandbu. Der jobbet han i mange år.

Alf møtte sin livs kjærlighet i en vakker kvinne på en av sine arbeidstogturer fram og tilbake til Oslo, dette var Grethe og det ble de to. De giftet seg hos presten Raddum på Lunner prestekontor i 1963, noe som betydde at de ville ha feiret sitt diamantbryllup 23. desember i år. De bodde først i uthuset hos Grethes foreldre, mens de bygget hus på jaren etter tomt fra Alfs foreldre. I 2007 så flyttet de fra Jaren til hjemstedet til Grethe på Lunner og har bodd her siden. Sammen fikk de to flotte barn, Lene kom i 1970 og deres sønn Pål kom i 1974. Senere så ble de velsignet med to flotte barnebarn Kjetil Andre og Lars Erik og i 2020 så fikk de også gleden av å få sitt olderbarn Josefine.

Grethe hadde ikke førerkort, så det var alltid Alf som kjørte. Skulle Lene og Pål på noen aktiviteter var det alltid Alf som kjørte. Og når de ble

eldre og skulle på fest, kjørte han gjerne 2-3 turer til og fra, med ungdommene for å få med alle. Han sa gladelig ja til å kjøre for å være sikker på at alle kom trygt hjem.

Pål var en ivrig skytter noen år og del ble mange landsskytterstevner og andre stevner rundt omkring i Norge på dem.

For Alf var barnebarna helt spesielle og det gikk begge veier. Han kjørte og hentet i barnehagen og på skolen. Hadde campingvogner på Etnedal camping i flere år, og koste seg sammen med barnebarna der.

Barnebarna og bestefar hadde mange gode samtaler, og de sier at alt de har lært har de lært av bestefar. Han er helten deres. Alf rakk som sagt også å være en stolt Oldefar til Josefine i 3 år.

I mange år var VED hans store lidenskap, han var bitt av veasjuken, hadde mange timer hos'n Hans på «bållkjinn». Han hadde eget rom der som han kappet og kløyvde ved. Husker spesielt en gang en eldre dame ringte og sa hun ikke fikk fyr i ovnen, da satte Alf seg i bilen med engang og reiste og fyrte opp for dama.

Alf var alltid snill og hjelpsom. Raus og Gavmild. Omtenksom mot alle. Blid og omgjengelig. Han var alltid hjelpsom ovenfor barna, svigerbarna og barnebarna, uansett hva de trengte hjelp til. De var en sammensveiset familie, som tok godt vare på hverandre.

Alf sovnet stille inn mandag den 27. februar, med familien rundt seg.

Stian Elysian, prest





















Jeg savner deg så...

I himmelen der bor en vakker engel
Noen som jeg tenker på hver dag
Noen som jeg aldri noensinne glemmer bort
Du er med i hjerte hver en dag

Jeg viltro at du har kommet hjem nå
Kanskje du lytter på min sang
Og følger meg med glede gjennom livets alle valg
Så møtes vi ved porten der en gang

En del av mitt hjerte ble borte med deg
Men jeg fortsetter leve som du lærte meg
En del av mitt hjerte skal forsette slå
Du er alltid med meg langs veien jeg går
Og jeg savner deg så

Titter opp mot himmelen jeg ser deg
En vinterdag når sola lyste klar
Og jeg kjente følelsen av nærhet inni meg
Jeg spør men vil nok aldri finne svar

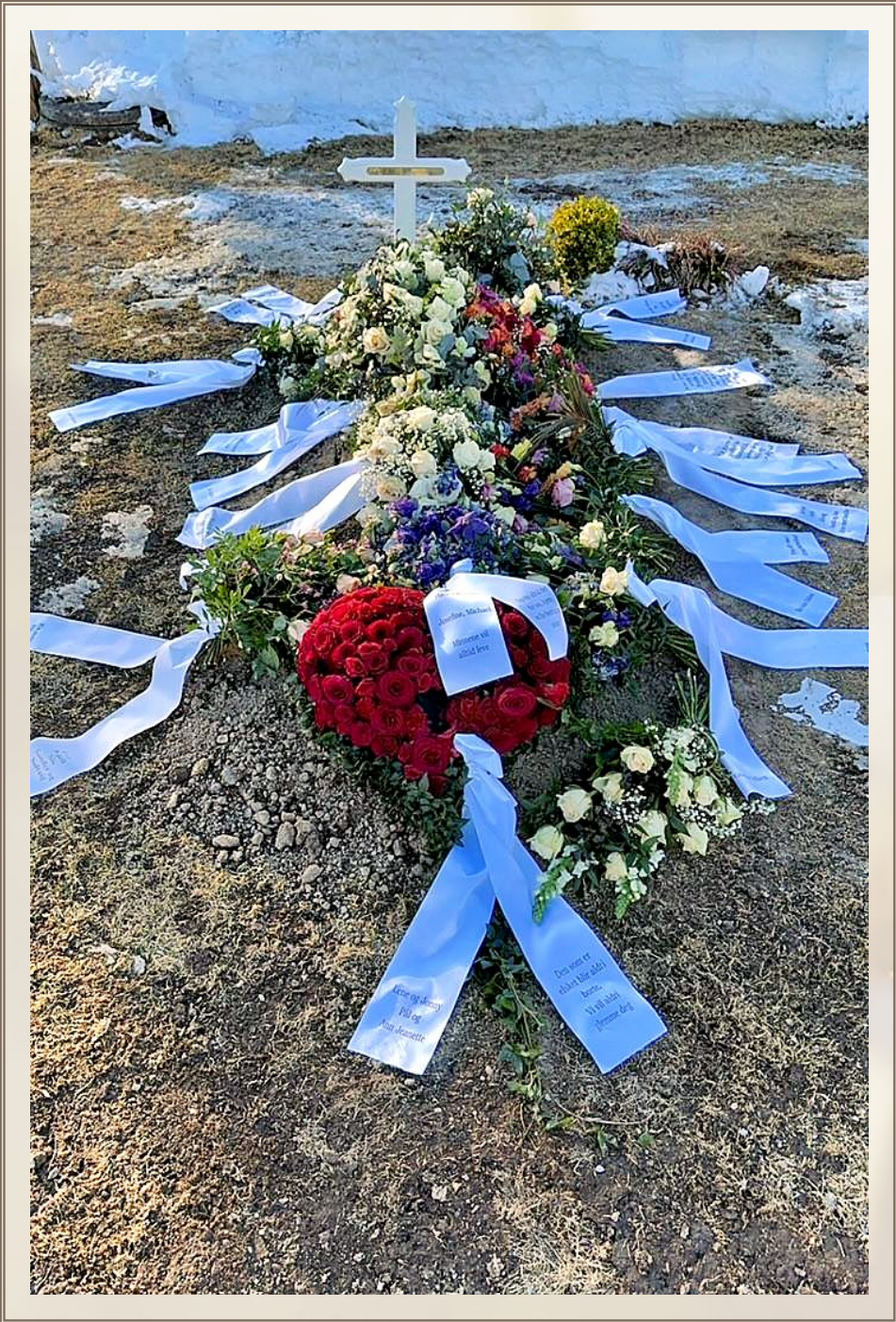
En del av mitt hjerte ble borte med deg
Men jeg fortsetter leve som du lærte meg
En del av mitt hjerte skal forsette slå
Du er alltid med meg langs veien jeg går

På den andre siden er du
Det er sånn du lever nå
Og til dagen da vi møtes igjen
Vil jeg leve for deg

En del av mitt hjerte...
Og jeg savner deg så savner deg så

Lenes sang i minnesamværet







Alf Magne Nordberg

Anders
Lars Erik
Hanna Kristine
Josefine, Michael

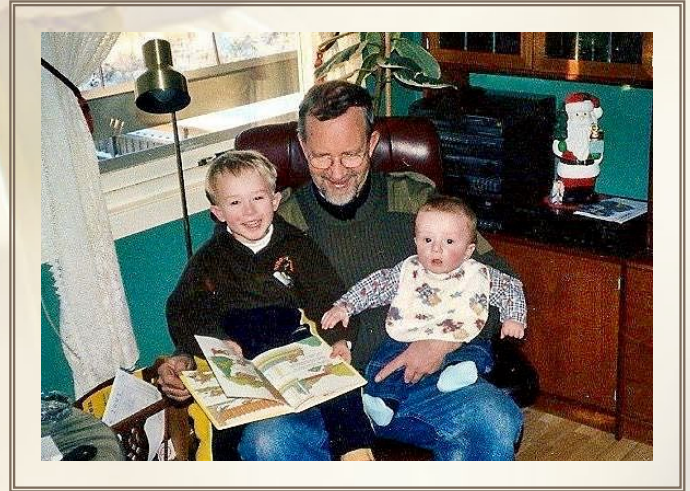
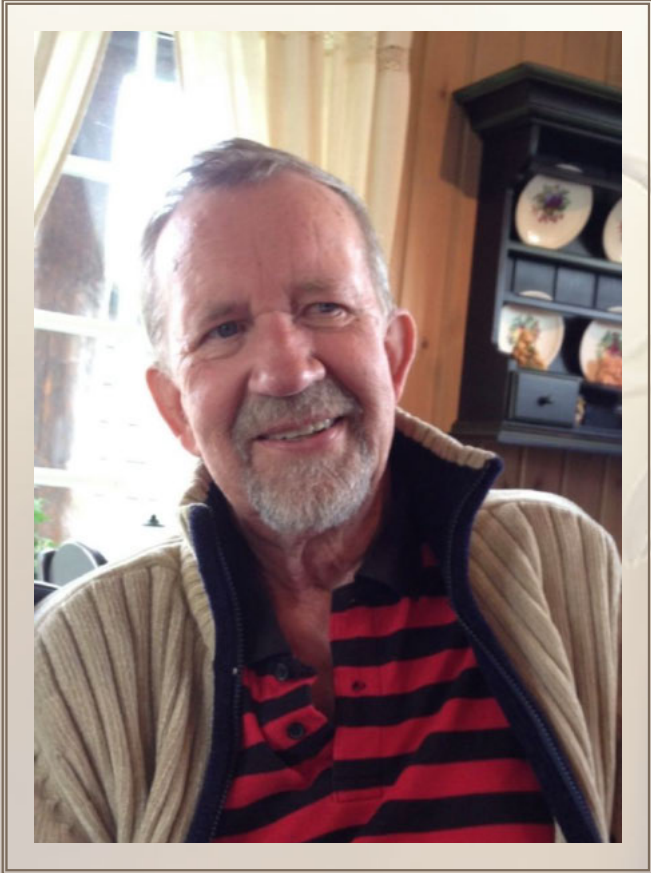
Minnene vil
alltid leve

Vi vil alltid det
i oss, kjære,
du kjenner og
Magnar

Lene og Jonny
Pål og
Ann Jeanette

Den som er
elsket blir aldri
borte.
Vi vil aldri









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 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 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