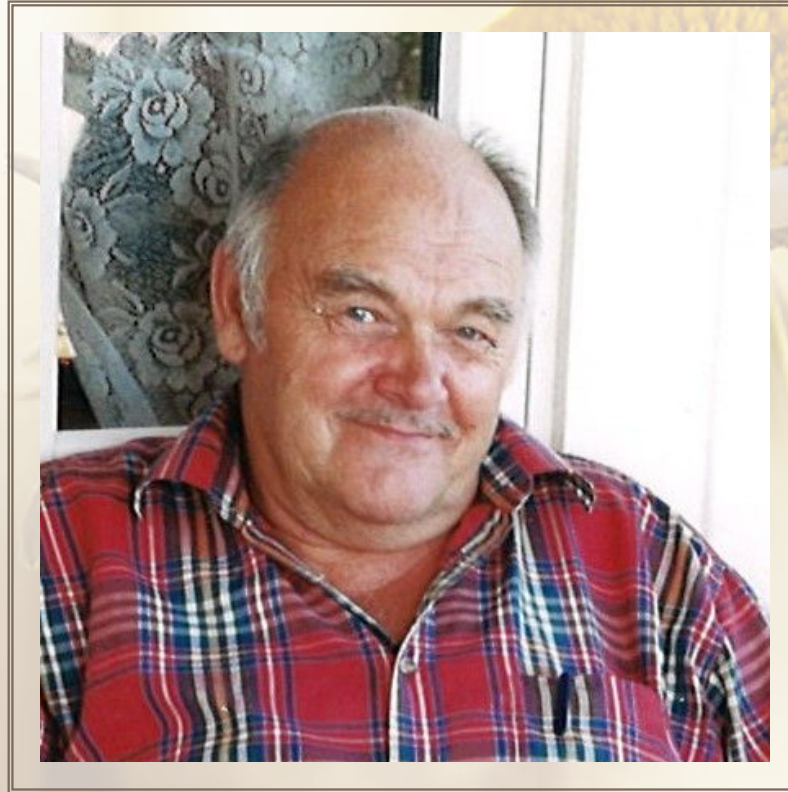


# Minnebok



Hilmar Kristiansen

f. 10 - 8 - 1936 d. 8 - 3 - 2023



Min kjære Hilmar,  
vår kjære pappa, svigerfar,  
bestefar og oldefar

### **Hilmar Kristiansen**

født 10. august 1936  
sovnet stille inn i dag.  
Gran, 8. mars 2023.

*Elsket og savnet*

#### **Jorun**

<b>Hennie</b>	<b>Terje</b>
<b>Tove</b>	<b>Torstein</b>
<b>Mirjam</b>	<b>Per Øystein</b>
<b>Inger</b>	

<b>Kjell Martin</b>	<b>Eva</b>
<b>Helge</b>	<b>Gro</b>
<b>John</b>	<b>Lise</b>

#### **Barnebarn og oldebarn Øvrig familie**

Begraves fra Nikolaikirken  
torsdag 16. mars kl. 13.30.  
I stedet for blomster ønskes  
en gave til nødhjelp i Albania.

Gaven kan gis i kirken,  
til konto 1503.77.09007  
eller vipps 221010,  
mrk. "Aksjon Albania".

Båren overføres til  
Ål kirkegård.

Sørgehøytideligheten  
avsluttes ved graven.

Minneside på [jolstad.no](http://jolstad.no)



Søsterkirkene



## VED GRAVEN

Jeg er i Herrens hender når dagen gryr i øst.  
Hver morgen han meg sender sitt ord med lys og trøst.  
Hva dagen meg vil bringe av glede og av savn,  
jeg kan på bønnens vinge få kraft i Jesu navn.

Jeg er i Herrens hender når dødens bud meg når.  
Mens lyset stilt nedbrenner, fra ham jeg hilsen får.  
Han gir meg stav i hånde, han gir meg trøst i sinn,  
og glemt er ve og vånde på vei til himlen inn.



Hilmar  
Kristiansen

f. 10 - 8 - 1936  
d. 8 - 3 - 2023

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

Forretter: Erland Ekeberg  
Organist: Håvard Ekeberg  
Solist: Lise Lehre  
Kirketjenerne: Jan Myrvold  
og Anne-Marie Ruden Viset

Nikolaikirken  
torsdag 16. mars 2023

JØLSTAD  
begravelsesbyrå

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



Minneside



## FELLESSANG

Hjemme i himlen skal ingen mer gråte.  
Herren skal selv tørke tårene av.  
Hjemme i himlen skal ingen mer sørge.  
Ingen skal dø eller legges i grav.

Refr.: Tenk for en jubel, ja, tenk for en jubel  
når alle frelste er berget i havn!  
Tenk for en jubel, ja, tenk for en jubel!  
Lovsangens kilde er Frelserens navn.

Hjemme i himlen er smertene borte.  
Ingen skal lide og pines som her.  
Hjemme i himlen skal ingen mer klage.  
Fullkommen glede skal fylle oss der.

Hjemme i himlen skal lovsangen tone  
mektig som havet når bølgene slår.  
Hjemme i himlen blir alle ting nye.  
Rene som Jesus om tronen vi står.

Lammet er verdig, ja, Lammet er verdig.  
Han som ble slaktet og kjøpte oss fri!  
Ære og takk skal vi gi til vår Frelser.  
Målet er vunnet, og der skal vi bli.

## MINNEORD

### SOLOSANG

Du løfter meg – R. Løvland / K. Fjalsett

### SKRIFTLESNING

## FELLESSANG

O bli hos meg! Nå er det aftentid,  
og mørket stiger - dvel, o Herre blid!  
Når annen hjelp blir støv og duger ei,  
du, hjelpeløses hjælper, bli hos meg!

Snart svinner livets dag, det kvelder fort,  
og jordens lys alt mørkner og går bort,  
forandrings skygge følger tro min vei -  
o du som ei forandres, bli hos meg!

O la meg se ditt kors i dødens gys,  
driv mørket bort og vær meg livets lys!  
Da skinner morgenrøden på min vei.  
I liv og død, o Herre, bli hos meg!

## 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

Det enda som bär, när allting annat vacklar,  
det är Guds nåd och Guds barmhärtighet.  
All jordisk berömmelse och glans den slocknar,  
när sist jag står hos Gud i härlighet.

Refr.: Det enda jag vet, det är att nåden räcker,  
att Kristi blod min synd, min skuld betäcker.  
Det enda jag har att lita till engång,  
det är Guds nåd, Guds gränslösa nåd.

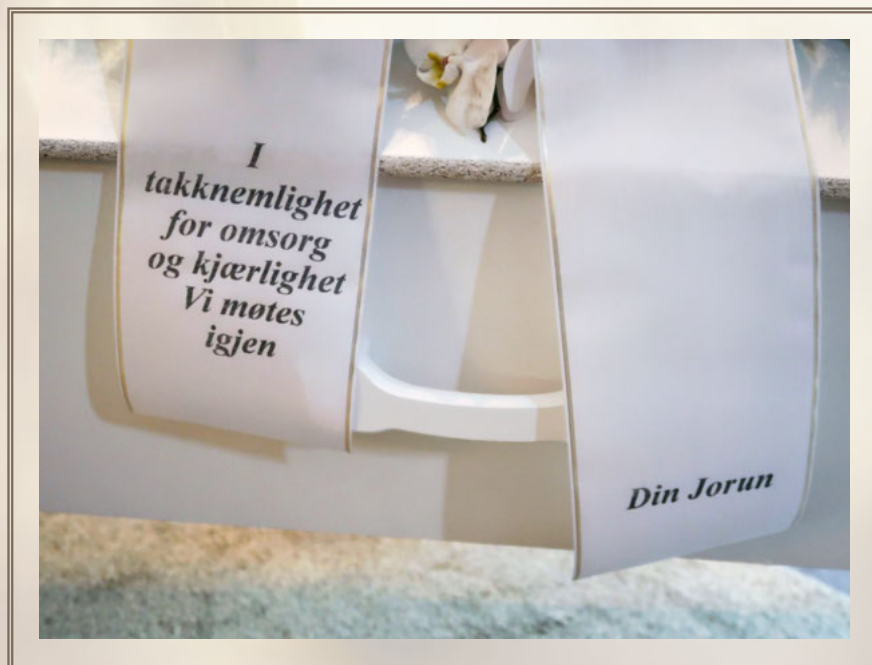
Det enda som står igenom alla tider  
är Kristi kors och blodets säkra grund.  
Ty allt, vad jag byggt av hö och strå, det faller.  
Det varar blott en kort och flyktig stund.

Det enda jag har inför den vita tronen  
det är en frälsad själ. Halleluja!  
Och detta är nog, ty all min synd blev sonad  
när Jesus dog för mig på Golgata.













*Minnet om  
deg vil vi  
alltid ta  
med oss*

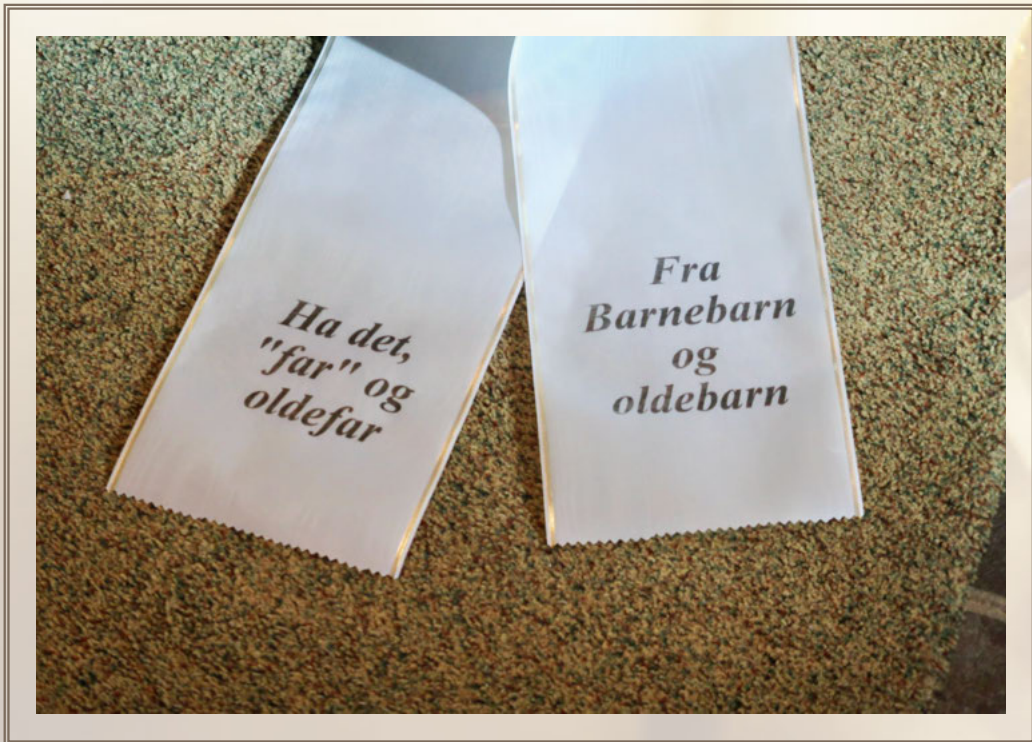
*Fra  
Hennie  
og Terje  
Tove  
og Torstein  
Mirjam og  
Per Øystein  
Inger*



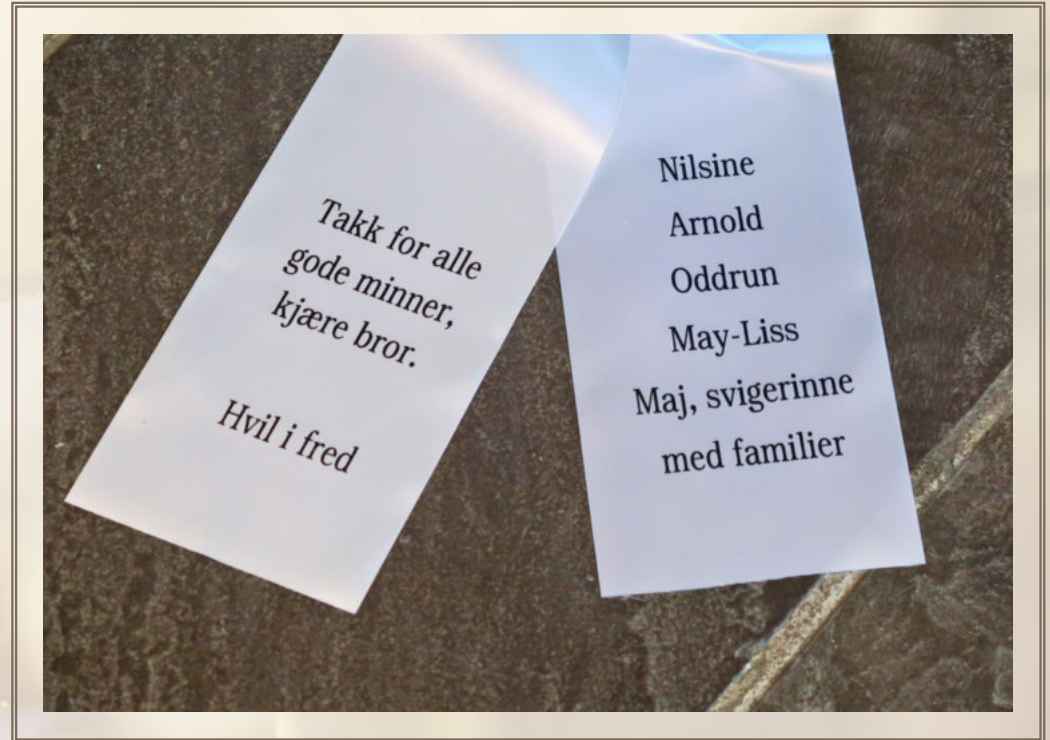
*Minnet om  
deg vil vi  
alltid ta  
med oss*

*Fra  
Hennie  
og Terje  
Tove  
og Torstein  
Mirjam og  
Per Øystein  
Inger*





































Hilmar Johan Kristiansen

Jensen Lene Kristiansen  
Anette Baardsen  
Eva Baardsen  
Lene Baardsen  
Jen Lene, Lise Lehre  
Magnus Lehre  
Arvid Stenbråten  
Kjell Martin Lehre  
Oddrun Olsen  
Abner Rusk  
Nilsine Bang  
Maj-liss Henriksen  
Margrethe Olsen  
Henni Westgaard  
Tove Westgaard

Per Korgemud  
Twil Olsen  
Grote Karin Brøwerud  
Ranghild Avtjærn  
Inger Lise Lehre  
Bent Stenbråten  
Helge Lehre  
Gro Irene Lehre  
Knut-Erik Brøwerud  
Mirjam Coll  
Jon Magne Hansen  
Per Øystum Coll  
Jessica Kristiansen  
Ingrid Brøwerud  
Tove Gunvaldsen



Hilmar Johan Kristiansen

Thomas Gausvolden

Torvald Gausvolden

Martine M. Ohren

Kjell-Peter Bang

Silviahelen Valerik Kjelhet

~~Thomas Gausvolden~~

Joachim Gausvolden

Stine Gausvolden

Marita L. Lien

Mats Lien

Mica Lien

Mikkel Lien

Andreas Korstvedt

Leah Korstvedt

Inger Kristiansen

Morten Lien

Oliver Steim

Ida Lehre

Thomas Boge

Miriam Boge

Mia Boge

Kristine Korstvedt

Jan Frode Høgsaas

Rut Beate Lehre Høgsaas

Hilde Christine Lehre

Knut Lehre

Stein Erik Verpik

Reidun Irene Kjelhet

Tom Kjelhet

Jone Kjelbasa

Ingerid Olsen Haug treedt

Hilmar Johan Kristiansen

~~Kristiansen~~ Ekberg

Erland Ekberg

Janne Paulsen

Ioar Paulsen

Astrid Paulsen

Harald Ekberg

















# Minneord

Kjære familie og venner!

Nåde være med dere og fred fra Gud vår Far og Herren Jesus Kristus.

Vi er samlet her ved Hilmar Kristiansens 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. Takk for ditt nærvær, din omsorg, din trøst og din hjelp. Amen.

Her ved Hilmar Kristiansens bære vil vi løfte frem noen minner fra hans liv, og jeg skal lese det jeg har fått fra familien.

Hilmar ble født 10. august 1936. Han vokste opp i et trygt og godt hjem sammen med mor Oddny og far Olaf, og sine fire søstre og to brødre på et småbruk i Tjongsfjord på Helgelandskysten. Hilmar var eldst i søskenflokket. Siden fulgte Nilsine, Arnold, Oddrun, Helene, Dag og May-Liss.

Døtrene hans skriver: «Pappa fattet tidlig interesse for båtliv og en episode som vi husker han fortalte, var at han som guttunge fjernet døra fra utedoen for å få materiale til å lage en liten båt. Dette gikk fint helt til en dag han selv brukte doen og en tante kom forbi. Da tok det ikke lang tid før dodøra var på plass.»

Etter obligatorisk skolegang ble det videre utdannelse innen landbruksmaskiner og som stuert.

Som voksen flyttet Hilmar til Bodø, der han traff Klara som han giftet seg

med i 1959. I 1960 kom Hennie til verden. Etter det kom det tre jenter til på løpende bånd. Tove i 1961, Mirjam i 1963 og Inger i 1966. Familien bosatte seg i Mo i Rana hvor de bodde helt til de flyttet til Arendal i 1980.

Døtrene forteller videre: «I barndommen var mamma hjemme og pappa var familiens forsørger. I 1962/63 bygde pappa familiens enebolig på Dalselv, en mil sør for Mo i Rana, i tillegg til at han på det tidspunktet jobbet skift ved jernverket. Her bodde familien i et trygt og godt nabolag. I hjemmet var det stadig besøk av familie og venner, samt våre besteforeldre på morsiden som bodde i nærheten.

I oppveksten var det mange turer i friluft, campingturer med telt og senere campingvogn, båtturer, skiturer og bærturer. Ofte sammen med andre familier. Det var mye utstyr som skulle være med og det hendte at noe ble glemt. Slik som f.eks. skistaver, da ble løsningen en skistav på hver. Kopper: Da ble løsningen å spise innholdet i appelsinen og bruke den som drikkebeget. Soveposer: Da ble løsningen å bruke ytterteltet til venner som var med på turen til å bre over seg.

Om vinteren hadde vi campingvogna plassert slik at vi kunne bruke den som hytte. Pappa hadde laget latrine med tak over. Det var ikke fritt for at vi mente vi så både ulv og bjørn når vi satt der i skumringen.

Vi hadde også mange fine turer til Tjongsfjorden på besøk hos farmor og farfar. Ofte var flere av pappas søsken med familie der samtidig som oss. Da var det å delta i høyonna for både store og små. En annen spennende aktivitet var å være med mannfolka ut å fiske. Her var det kamp om plassene da alle hadde lyst til å være med. En gang vi var med kom det opp noen niser et stykke fra båten. Det var både skummelt og spennende for oss barn. Vi ungene syntes også det var stas å være

med i fjøset og stelle og mate dyra. «Byfrøknene» som noen der kalte oss, var ikke vant til slikt.

Vi hadde også fine turer til Sverige. Disse ble noen ganger kombinert med at pappa skulle innom på bilskrotninger for å plukke bildeler. Det kunne ta tid å finne de rette delene. Her ble vår tålmodighet satt på prøve mang en gang. Vi kan vel ikke med sikkerhet si at å skru på biler var en favorithobby, men det var mer en del av gamet på 60- og 70-tallet.

På en av Sverige-turene skulle vi lage bløtkake til pappas bursdag og skulle ha tak i fløte. Svenskene forsto ikke helt hva vi var på jakt etter og vi endte opp med långfil-melk. Det ble ikke helt det samme på kaka. Vi jentene vokste etter hvert til og stiftet egne familier. Det kom 6 barnebarn og etter hvert 6 oldebarn.»

Hilmar har det meste av livet jobbet som selvstendig snekker. Han har også arbeidet ved jernverket og koksverket i Mo i Rana. Etter at familien flyttet til Sørlandet, drev han en periode med fiskebil.

Hilmar har alltid vært opptatt av båt og alt som har med sjø/båtliv å gjøre. Han har bygd to fritidsbåter som familien har hatt mange flotte turer med. Den første hadde navnet Søstrene og nr. to hadde navnet Lykken. En vinter var han også med sin egen båt på lofotfiske sammen med sin bror Dag.

De senere årene har han også bygd små modellbåter med alt tenkelig utstyr inkl. motorer slik at de også kan kjøres på vann og ikke bare brukes til pynt.

Døtrene sier: «Pappa har alltid vært kreativ og flink med hendene og likte å ha noe å holde på med. Vi husker at han dreiet lysestaker og annet i tre som bl.a. ble julegaver til fjern og nær. Han dreiet også jo-jo-er i ulike størrelser til oss barna.»

I jula, en gang på 70-tallet, var Hilmar utsatt for en alvorlig ulykke i forbindelse med reparasjon av en bil. Bensingassen antente mens han lå under bilen i garasjen. Klærne hans tok fyr og han fikk 2. og 3. grads

forbrenning på armer og bein. Dette medførte gjentatte hudtransplantasjoner og sykehusopphold i flere måneder. Han hadde arr på kroppen etter denne hendelsen resten av sitt liv.

«Etter at mamma og pappa ble skilt, bodde pappa i en campingbil. Han hadde dermed ikke noe sted å samle familien. Men pappa visste råd. Han inviterte oss alle ut på et friluftsområde. Her hadde han stelt i stand grillmat med tilbehør og han serverte hjemmelaget bløtkake til kaffen etterpå. Han har alltid likt å stelle i stand.

Videre hadde pappa ulike bosteder, bl.a. en periode i Sverige. Han flyttet så til Østlandet hvor han etter hvert traff Jorun og flyttet til Harestua.

Senere når han giftet seg med Jorun og vi kom på besøk var det alltid full oppdekning. Det var ikke mulig å reise sultne derifra», forteller døtrene.

Jorun og Hilmar giftet seg i 2002, og Hilmar fikk en enda større familie, gjennom Kjell Martin, Helge og John og deres familier.

I tillegg var de avlastningshjem for sju barn totalt, og hadde en jente boende hos seg fast i flere år. Hilmar var også støttekontakt for flere.

«Jorun og pappa må vel nesten betraktes som verdensmestere i å lage selskap for familie og venner. Det siste store selskapet var i forbindelse med pappas 80 års dag. Her kom det slekt og venner fra fjern og nær og pappa og Jorun hadde laget mat i ukesvis.

Vi er veldig glade for Jorun og den fine familien hennes. Vi opplever at de har vært en god støtte for pappa i de 20 åra han og Jorun var gift», skriver Hilmars døtre.

Hilmar har i hele sitt voksne liv vært en kristen. Menighetsliv, misjon og Israel har vært en stor lidenskap. Han likte å lese kristne tidsskrifter for å følge med, og var glad i å reise på kristne konferanser. Bobilen han bygget selv, kjørte de rundt i hele Norge med. Han var flink med hendene, og teknisk anlagt.



«Pappa var verdens snilleste mann og vi kan aldri huske at han noen gang har sagt et vondt ord om noen. Pappa var alltid positiv og kunnskapsrik. Pappa var veldig glad når vi kom på besøk. Da var det alltid en god klem i vente. Vi vet at han satte stor pris på oss fire jenter og familiene våre og at vi betydde veldig mye for han», avslutter døtrene.

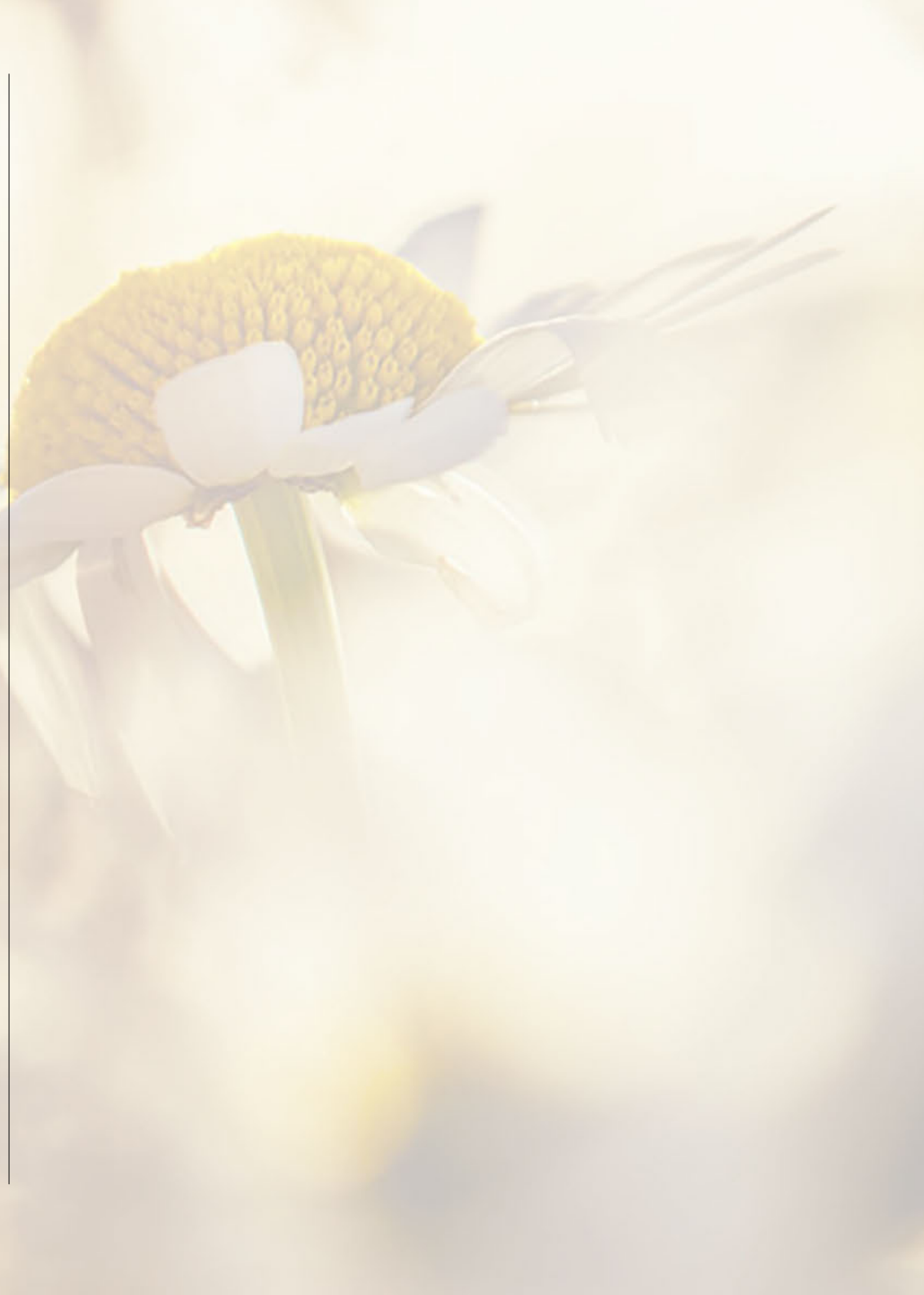
Jorun og hennes barn med familier legger til at Hilmar var hjelpsom, snill og god på alle måter, en trygg og omsorgsfull person, glad i mennesker og sosial. Han likte å ha orden og system på ting. De er alle takknemlige for de 20 årene Hilmar var en del av Jorun og deres liv.

Så kom også tiden for Hilmars livsavslutning. Han sovnet stille inn forrige onsdag. Hilmar etterlater seg et stort tomrom, ikke minst for dere i den nærmeste familie. Men ta vare på minnene, og ta vare på hverandre.

Hilmar 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 Hilmar var bestemt på at han skulle. Han var glad i livet, men så også frem til målet for sin tro. Nå er han hjemme hos Jesus for evig.

Hilmar Kristiansen har nå gått ut av tiden og inn i evigheten. Dere har mistet en kjær mann, pappa, svigerfar, bestefar og oldefar. Hilmar har nådd det gode land, og vi oppfordres til å følge etter.

Vi lyser fred over Hilmar Kristiansens gode minne.



# Skriftlesning, bønn og andakt

## 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 de sorgende i dag og gi av din kraft og styrke i dagene som kommer. Vi ber om det i ditt navn. Amen.

## ANDAKT

Som utgangspunkt for andakten i dag, låner jeg noen ord av Målfrid Brunnes. I Daniels bok kan vi lese i kapittel 6: ”Tre ganger om dagen falt han på kne for sin Gud med bønn og lovprisning, akkurat som han hadde gjort før”.

Hvem er det vi helst vil ligne? Enn om Daniel kunne få være et forbilde for oss.

Daniel hadde blitt bortført til Babylonia. Avgudsdyrkelsen preget samfunnet der. Daniel kunne ha blitt smittet. Han kunne ha fornektet sin Gud fordi det ville gitt ham bedre kår. Det ble nemlig vanskelig for Daniel etter hvert.

I 30 dager skulle ingen i landet be til andre enn kongen. De som ikke etterfulgte ordren, skulle kastes i løvehulen. Men Daniel kunne ikke fornekte sin Gud, kunne ikke svikte, kunne ikke bryte det første bud.

Aldri hadde Gud sviktet Daniel. Daniel bad til sin Gud akkurat som før – til og med med åpent vindu mot Jerusalem!

Så fin samklang det var mellom liv og lære på alle områder hos Daniel!



Folk fant ikke noe galt å si om ham. Han var pålitelig. Han vant respekt. Da kongen likevel måtte kaste ham i løvehulen, sa han: "Måtte din Gud, som du stadig dyrker, frelse deg!" Og Gud sviktet ikke! Våg å stå som Daniel, våg alene stå.

Hilmar visste også hvem han trodde på. Han holdt fast i sin tro, og Jesus holdt fast i ham. Han visste at det ikke er gitt oss noe annet navn enn Jesus som vi kan bli frelst ved.

"For så har Gud elsket verden at han gav sin sønn, den eneste, for at hver den som tror på ham, ikke skal gå fortaapt, men ha evig liv. For Gud sendte ikke sin sønn til verden for å dømme verden, men for at verden skulle bli frelst ved ham."

Når vårt liv går mot slutten, og evigheten ligger foran oss, da blekner alt vi har opplevd i livet, både av medgang og motgang. Men, som vi synger i en sang, "navnet Jesus blekner aldri".

"Tro under alt som deg møter, snart du jo hjemme er. Da skal du evig få skue det som du trodde her."

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

I en annen sang står det slik: "Ja, jeg har prøvet å tro på Jesus, og jeg har funnet at det går an. Hva ingen andre i verden kunne, det både ville og kunne han."

"Jeg er en kristen og vil det være til dag og natt ikke skifter mer. Jeg er en kristen, det er min ære, om hele verden så av meg ler.

Jeg er en kristen, og banker døden på hjertedøren med tunge slag. Jeg frykter ikke, for ut av nødnen – jeg går til himlen, å skjønne dag!"

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

La oss sammen be 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.

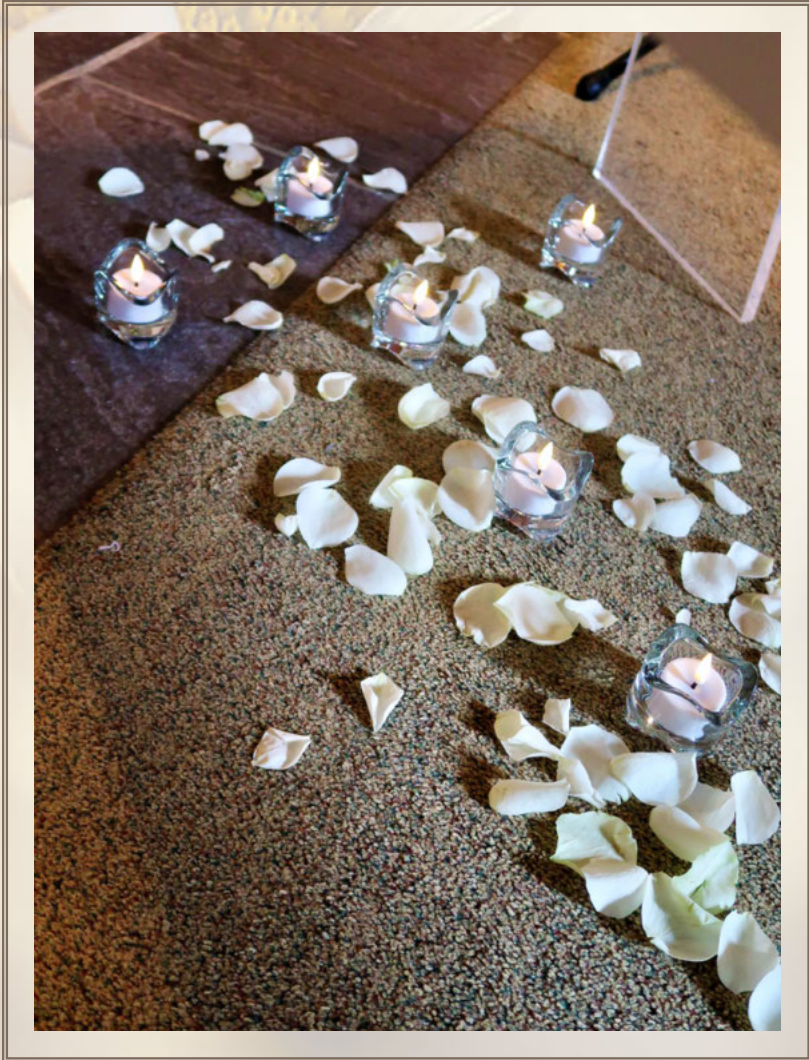
























MARGIT HÖRGEN  
F. BSTDY  
★ 11-3-1931 † 27-9-1985  
OLE HÖRGEN  
★ 11-5-1900

†  
STEFFEN HÖRGEN  
★ 11-11-1861 † 9-8-1945  
KAROLINE HÖRGEN  
F. LUNDR  
1884 † 21-11-1943

Minnes i kjærlyghet  
Marie Molden  
f. Dynna  
★ 30-10-1856 † 19-6-1910  
Torgren

EDVARD OLSEN  
★ 20-08-1877 † 1948  
LISE OLSEN  
f. ELSTAD  
★ 21-10-1883 † 03-08-1949  
ANNA KAROLINE HAUG  
★ 07-12-1872 † 07-07-1917











# Ord ved graven

Guds ord sier:

”Vi vil ikke at dere skal være uten kunnskap om dem som er sovnet inn i døden, for dere skal ikke sørge som de andre, de som er uten håp. For så sant vi tror at Jesus døde og sto opp, så skal Gud ved Jesus føre dem som er sovnet inn, fram sammen med ham.

...

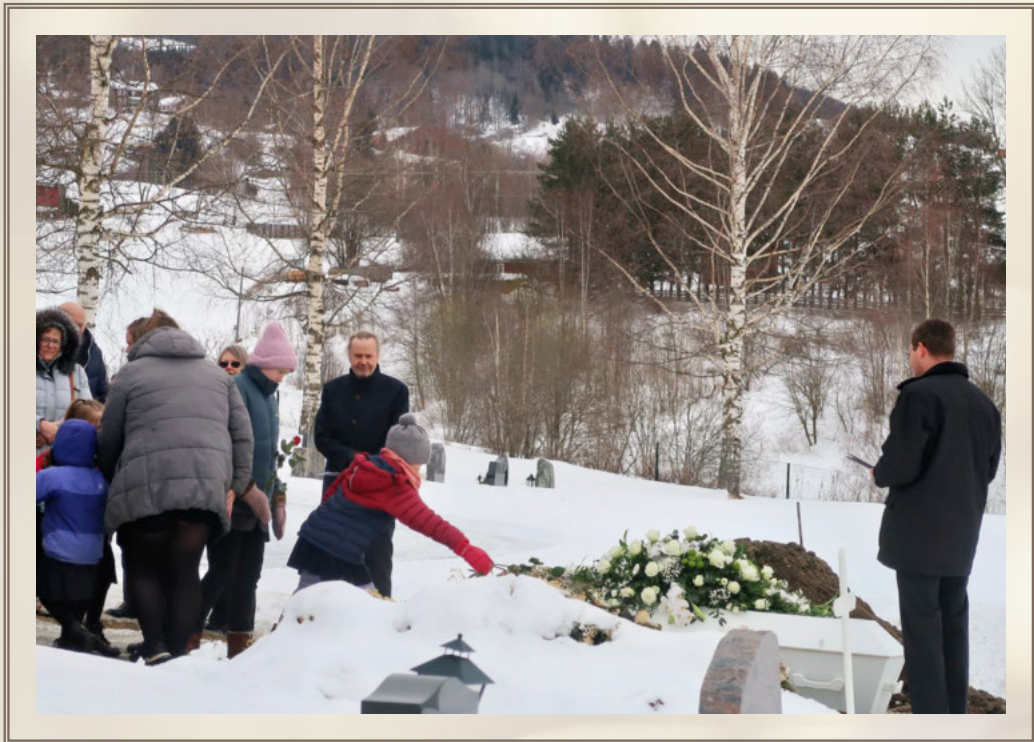
Og de som døde i troen på Kristus, skal først stå opp. Deretter skal vi som er blitt tilbake og fremdeles lever, sammen med dem bli rykket opp i skyene i luften, for å møte Herren. Og så skal vi være sammen med Herren for alltid. Trøst da hverandre med disse ord.” 1. Tess. 4, 13-18.

Så overgir vi Hilmar Kristiansens legeme til graven idet vi forventer en herlig oppstandelse fra de døde som vil skje når Jesus kommer for å hente sine.

”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.

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.























Å leve med sorg

# Det å savna

Det er eit privilegium  
å kjenna savn.  
Vondt, ja og tungt.  
Men det fortel  
om ein nærleik som var.  
Om varme, lys  
og latter.  
Det å savna er  
den andre sida  
av det å ha fått.  
Å ikkje kjenna  
savn, ville vera å  
aldri ha elska.

Bente Bratlund



# Sorg er livets normale reaksjon på tap

Sorg er ikke en sykdom som kan behandles med noen enkle medisiner. Sorg handler om livets reaksjon på å ta avskjed med noen som er blitt en del av vårt liv og vår historie.

I ukene etter et dødsfall opplever vi sorgen forskjellig. Noen trenger å være alene, mens andre ønsker fellesskap og støtte fra medmennesker. Familie, venner eller naboer kan være gode støttespillere i denne tiden. Mange synes det er vanskelig å dele sorg og savn med mennesker de omgås i det daglige. Da kan det være lettere å søke støtte hos noen som har ansvar for dette i sitt arbeide. I mange menigheter er det prester, diakoner eller andre som tilbyr samtaler eller sorggrupper.

Organisasjoner som Human-Etisk Forbund, Røde Kors og Fransiskushjelpen har også tilbud i denne sammenheng. Noen kommuner har også opparbeidet et slikt tilbud. Disse mulighetene nevnes fordi vi vet at det kan være til hjelp for mange. Vi har noe å hente i å samtale med andre mennesker, enten individuelt eller i grupper.

## **Også barn sørger**

Oppmerksomheten er dessverre ofte ensidig rettet mot de voksne. Det kan være mange årsaker til dette. Vi er så fordypet i egne reaksjoner at det ikke er overskudd til å hjelpe andre. Noen ønsker å beskytte barna. I beste mening unnlater vi derfor å snakke om døden

og tapet. Dermed overlates barna til sin egen fantasi som ofte kan være langt verre enn virkeligheten. Barn kan reagere negativt på å bli holdt utenfor. Det er viktig at de får en følelse av å få være med, og at vi tar oss god tid til å snakke med dem.

I denne boken er det Psykolog Reidun Ingebretsen som skriver om det å leve med sorg.

Det er ingen fasitsvar på det å leve med sorg. Teksten er ment som en generell betraktning.

Vi har også vår egen sorgbok som heter «Vi møtte sorgen». Ta kontakt med oss, så får du boken uten kostnader.

# Minnene

Ta det med deg!  
Det minste av grønt  
som har hendt deg  
kan redde livet ditt en dag  
i vinterlandet.

Et strå bare,  
et eneste blankt lite strå  
fra sommeren i fjor  
frosset fast i fonna,  
kan hindre skredets  
tusen drepende tonn  
i å styrte utfor.

Hans Børli



# Å leve med sorg

Psykolog Reidun Ingebretsen:

**Sorg er reaksjoner på tap av noen vi er knyttet til. Noen ganger føles det som hele tilværelsen blir ribbet for mening, og en kan tvile på om en noen gang kan bli skikkelig glad igjen. Da holder det ikke med lettvinde trøstens ord eller formaninger - hverken fra en selv eller andre. Det er ikke bare å "ta seg sammen" eller "ta det pent". Det blir også viktig å ta de følelsene en har, på alvor.**

## Varierte følelsesuttrykk

Sorg har mange ansikter. Vi kan ikke måle hva et menneske eller et forhold har betydd ved å se på de følelser som vises. Som individer har vi ulike måter å vise følelser og forholde oss til vanskeligheter på. Noen viser sin sorg åpent, mens andre bærer den i stillhet eller lar tårene kun få utløp i enerom. Sorgens intensitet varierer. Mennesker i sorg er ikke uten videre preget av tristhet hele tiden. Følelsene kan veksle på en måte som kan være vanskelig å forstå både for en selv og andre.

## Jeg kjenner ikke meg selv igjen

Mange som har mistet en nærstående, reagerer på at de ikke er "sitt gamle jeg". Følelsesintensiteten kan virke skremmende. Bølger av sorg kan velte inn over en, når en minst venter det. Det er så mye som minner om den som er borte og det som var. Det kan skape en følelse av utrygghet. En har ikke helt

kontroll over seg selv eller sin nye livssituasjon. En enke uttrykte det slik: "Når jeg er borte, må jeg ta sjansen på at jeg kan begynne å gråte hvis jeg får min manns yndlingskake eller på annen måte blir minnet om han. Jeg har sagt fra til dem jeg skal til, slik at de vet om det."

Denne enken godtok egne reaksjoner og satte ord på hva hun følte. Det gjorde det også lettere for dem som var rundt henne å forstå henne. På den måten fikk hun kontakt og støtte. Det hadde hun gått glipp av hvis hun hadde holdt seg hjemme av redsel for å bli oppfattet som "rar" eller "sippete".

## Sorg kan tappe for krefter

Etter et dødsfall er det vanlig at tankene kverner rundt tapet. Den sørgende har ofte behov for å snakke om det som har skjedd. Dette kan hjelpe en til å innse at dødsfallet er en realitet og åpne for følelsene omkring tapet.

Alle tanker og følelser i forbindelse med det som har skjedd, tapper krefter og det kan bli lite overskudd til andre gjøremål. Det er vanlig å føle seg trett og kraftløs, miste matlysten og få søvnavanser. Som en sørgende sa, kan en føle seg dårlig uten å være syk, og utslitt uten å ha utrettet noe. Sorgen kan betraktes som et 'arbeid' i seg selv, som en prosess som krever tid og oppmerksomhet. Det dreier seg ofte om et tilbakeblikk på forholdet til avdøde og dermed på eget liv. Et nærliggende spørsmål er ofte: "Hva med meg nå?"

Tilbakeblikk, minner og gjentatte tanker om det som har skjedd, kan prege både unge og gamle. Når tapet og det som har vært, blir i fokus for oppmerksomheten, går dette rimeligvis ut over konsentrasjonen og hukommelse.

Sørgende sier ofte: "Jeg klarer ikke å samle tankene ordentlig". En kan gå omkring og gjøre ting nærmest ved siden av seg selv for så plutselig å stoppe opp uten å vite hva en egentlig hadde fore. Dette er forståelig ut fra den sorg en gjennomlever og er ikke tegn på at en har blitt "sløv".

Når det gjelder eldre som er i sorg, kan både de selv og andre komme i skade for å skylde





på "alderen". Selvfølgelig kan sykdom og mer varige forandringer inntreffe også samtidig med et tap. For de fleste gjelder det imidlertid at det blir lettere å samle tankene når de verste følelsesmessige bølgene har lagt seg. Tanker og følelser, kropp og sinn, henger nøye sammen.

### Sorg tar tid

Vi klarer ikke å omstille oss til en ny virkelighet over natten. Denne forståelsen gjenspeiler seg også i dagligtalen: "Vi må ta tiden til hjelp". I et forsøk på å finne trøst i sorgen griper en lett til uttrykk som: "Tiden leger alle sår".

For en som nylig har mistet en nærstående kan et slikt "visdomsord" virke ugyldig. Det kan være umulig å forestille seg at en skal slutte å sørge. De fleste opplever imidlertid etter hvert at den verste smerten lindres, selv om savnet kan vare ved. Gradvis kan det bli lettere å tenke på og snakke om den som er død uten at de vonde følelsene blir overveldende. Det betyr ikke at en glemmer, snarere at en kan tenke tilbake uten å se det hele gjennom sorgens briller. Personen og vedkommendes liv kan tre klarere frem, men med gode minner og livsglede.

Selv om tiden er på parti med den sørgende, er ikke tiden i seg selv noen problemløser. De fleste må gjentatte ganger oppleve og gjennomleve påminnelsene om og konsekvensene av at ens kjære er borte. Vi

snakker ofte om et sørgeår. Da har en vært igjennom årstiden, årstider, og høytider siden dødsfallet. Det kan bety at en opplever å ha kommet et skritt videre. Det innebærer imidlertid ikke at vi kan fastsette et år som den tid det er naturlig å sørge. Sorg følger ikke slike normer. Noen som må skyve egne reaksjoner til side i den første tiden etter dødsfallet, kan for eksempel gi rom for egen sorg, når andre i familien eller den ytre situasjonen har roet seg. Det vil ofte være mange påminnelser og bølger av sorg i lang tid etter tapet.

Når en mister et barn, vil for eksempel skolestart, avslutninger og merkedager for barnets jevnaldrende representere påminnelser om hva som kunne ha vært. På den måten er det vanskelig å sette en endelig sluttstrek for sorgen. Samtidig får andre sider av livet, gleder og mål gjerne større plass. Mange sorgrunder

Situasjoner som er "for første gang" siden dødsfallet er gjerne ekstra vanskelige. Det som skjer, blir lett ordnet ut fra "før og etter dødsfallet." Det er som en må sørge over bit for bit av forholdet og alle de møtepunkter en hadde sammen. En enkemann fortalte at han trodde det verste av sorgen var over, helt til han kom til landstedet og så alt som hadde vært konas og deres felles liv der. Denne delen av tapet avdekket fremdeles åpen sorg.

Det er også typisk at ting som en før kunne irritere seg over, kan bli savnet nå – det kan gjelde tannkremtuber som ikke ble skrudd igjen, rot og ertende kommentarer.

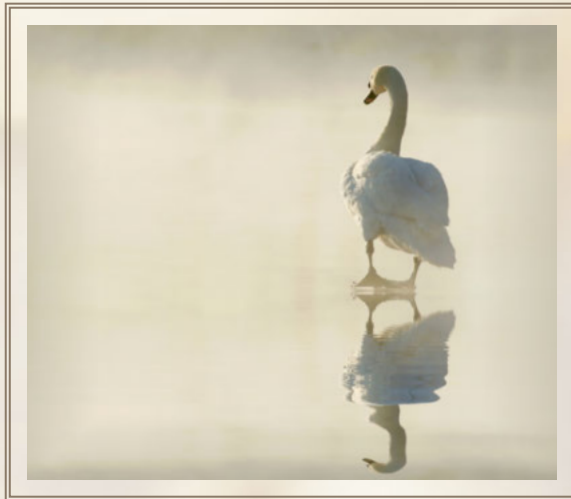
### Sorg går i bølger

Sorgreaksjoner følger ikke noen strømlinjeformet prosess med ulike faser fram mot akseptering av tapet. Følelsene veksler. Hvis en venter at det bokstavelig talt skal gå bedre og bedre dag for dag, vil mange bli skuffet. Terrenget kan minne mer om et kupert fjellandskap der det kan være dype daler og myrsøkk mellom de utkikkspunktene som gir oversikt og fritt utsyn. Hvis en står i stampe, kan det være nyttig å tenke at en prøver ut enda et område av ulendt terreng foran seg.

### Påminnelser i omgivelsene

I tillegg til at tanker kan komme ubedt, byr omgivelsene på en rekke påminnelser. Det gjør vondt å bli minnet om det som var og ikke er mer. Samtidig er dette en hjelp til å forstå at tapet virkelig er skjedd og til å forholde seg til egne følelser. For de fleste er det derfor ingen løsning å rydde bort alt som kan minne om avdøde eller unngå alle påminnelser.

Minneting kan representere en trøst. Ulike mennesker har forskjellig tilnærming her og må kjenne etter hva som oppleves naturlig. Jeg råder ofte til at en ikke foretar altfor effektive ryddeaksjoner med en gang, i hvert





fall ikke på vegne av andre sørgende. Det kan lønne seg å la det gå litt tid før en foretar flyttinger eller større omskiftninger, slik at en ikke handler i panikk eller ut fra umiddelbare innskytelser mens en er i ubalanse.

### **Måten tapet skjer på**

Måten dødsfallet skjer på kan virke inn på reaksjonene. Ved brå og uventede dødsfall får en ikke mulighet til å forberede seg på forhånd. Det blir et ekstra sjokk. Etter dramatiske hendelser kan en plages av vonde bilder og sanseintrykk. Dette kan bli forsterket av presseomtale og påminnelser en har lite styring med. Også etter lange sykeleier kan imidlertid selve dødsfallet komme uventet og upassende. Stell og omsorg kan ha krevd så mye av de nærmeste at de i liten grad har kunnet forberede seg på å takle den omstilling de selv må gjennom.

Inntrykk fra dødsleiet kan sitte som spikret og det er ofte stor detaljrikdom i sørgendes beretninger om hva som ble sagt og gjort eller hva en har unnlatt å gjøre. Der de nærmeste ikke har vært til stede, er det viktig at de får best mulig svar på sine ønsker om informasjon om det som har skjedd og får mulighet til å se den som er død. Dette er både et møte med virkeligheten og en mulighet til avskjed.

Respekt for den enkelte og ivaretagelse av pårørende rett etter et dødsfall kan bidra til å forebygge problemer.

### **Borte, men likevel nær.**

Mange mennesker i sorg har følelsen av at deres kjære på en eller annen måte er nær, og de synes de kan se, høre eller fornemme vedkommende. Noen er redde for å bli oppfattet som unormale dersom de forteller om det. Dette er imidlertid vanlige opplevelser. Følelsmessige bånd brytes ikke umiddelbart og den sørgende er fortsatt opptatt av den som er død. En slik sansemessig beredskap gjør også at en kan skvette til når en ser en som ligner avdøde. Mange griper seg selv i å tenke "Dette må jeg huske å fortelle når jeg kommer hjem". Slike erfaringer kan opptre sammen med at en smertelig visshet om at personen er død.

### **Hadde jeg bare...**

Noen plages av tanker om hva de burde ha gjort eller unnlatt å gjøre. Skyld kan dreie seg om tidligere konflikter i forholdet, selve dødsleiet eller tanker om en selv kunne ha gjort noe for å hindre det som skjedde. Andres forsikringer om at "Du har gjort alt du har kunnet", kan prelle av. Selv om en logisk sett ikke har skyld, kan tvilen nage. Andre kan måtte tåle å lytte til disse følelsene også, slik at den sørgende ikke blir overlatt til seg selv. Heller enn å benekte et hvert grunnlag for skyld, kan det i noen tilfelle være nødvendig å arbeide med å tilgi seg selv. Vi har ikke alltid overblikk nok til å handle perfekt, verken i dagliglivet eller i krise-situasjoner. Heller enn å gjenta for seg selv "Jeg burde ha skjont hvor

syk han var", kan en kanskje komme frem til og godta at "Jeg klarte ikke å sette sammen alle bitene i puslespillet og skjønte hvordan det var fatt før det var for sent". Tilsvarende kan gjelde for f.eks. "Jeg skulle ønske at jeg hadde vært mer tålmodig, men slik situasjonen var, klarte jeg det ikke."

Kontakt og støtte.

Mennesker i sorg kan trenge noen å snakke fortrolig med, noen de kan betro seg til og noen som kan lytte. Like viktig kan det være å ha noen som kan gi praktisk hjelp når det trengs eller som bare "er der". Slekt og venner blir viktige støttespillere. Heldigvis er det heller ikke lenger slik at folk flest tror at en må være på sammebruddets rand for å oppsøke et hjelpetilbud. Å søke hjelp i en krise betyr at en gjør noe aktivt for å klare å forholde seg til situasjonen.

I en krise kan en føle seg overveldet. Spørsmål og tanker om alt en må ordne kan komme hulter til bulter. Da kan det være behov for hjelp til å sortere hva som må gjøres med en gang, hva som kan vente til i morgen, neste uke eller neste år.

Utgangspunktet må være lydhørhet for hva den sørgende selv synes er viktig. Da er ikke bare rasjonell logikk enerådende. Kanskje gir det en ekstra drivkraft å kunne ivareta noe som avdøde satte pris på eller realisere noe av det som var felles planer.



# Når det skjer

Når det vi  
frykter skjer,  
går det an  
å mestre sorg.

Men vi trenger omsorg  
som et varmt teppe  
rundt skuldrene våre,  
mens vi fryser.

Tove Houck



## Tapsreaksjoner

Sorg har blitt kalt den pris vi må betale for vårt engasjement. Det er ingen lettvinde oppskrifter for å "gå utenom sorgen" over et menneske vi har brydd oss om. Samtidig har det med rette blitt reist mye kritikk av en forståelse av sorg der en setter opp faste stadier i sorgprosesser. Slike normer for sorg kan føre til at en blir ufølsom for å møte den enkeltes reaksjoner slik de faktisk er. Det er ille nok å oppleve sorg, om en ikke skal bli konfrontert med snevre forventninger om hva som er "riktig" måte å sørge på. Ikke alle har langvarige eller intense sorgreaksjoner.

I møte med døden leter vi ofte etter forklaringer som skal formilde hendelsen. "Så vondt som han hadde det, var det kanskje best at han fikk slippe." Slike uttalelser kan sørgende selv komme med og mene. Hvis slike kommentarer blir formidlet på en slik måte at en "ikke har rett til å være lei seg", virker imidlertid dette negativt. Selv om en på en måte er glad for at en kjær fikk slippe lidelse, kan egen tapsfølelse være sterk. Det er typisk for sorg at følelsene ofte vil være blandet og sammensatte. Også lettelse over å slippe ut av et vanskelig forhold eller tyngende omsorgsoppgaver kan gå sammen med fortvilelse og savn. Den enkeltes følelser er reelle slik de er, og ingen har fasit på hvordan de "bør" være.

Det kan være vondt å miste en person en har stått i et avhengighetsforhold til, uansett

om forholdet mest har vært preget av uenighet. Kommentarer om at "Nå må du da være glad for å slippe alt strevet", kan treffe på skyldfølelse heller enn lettelse. Hvilke følelser som dominerer kan skifte i rask rekkefølge, men det er nyttig å være kjent med at lettelse kan være et element i sorgen. Noen forhold kan ha opphørt å fungere følelsesmessig før dødsfallet eller en har sørget over "bit for bit" av forholdet på forhånd. Da kan mye av det følelsesmessige arbeidet med sorgen allerede være gjort ved dødsfallet (ante-sipatorisk sorg). Likevel erfarer mange at det tross alt blir noe annet når dødsfallet inntreffer. Et dødsfall kan noen ganger sette i gang sterkere følelser enn det vi hadde forventet fordi tapet rører ved strenger av tilknytning som vi, kanskje til tross for forberedelse eller lang adskillelse, likevel ikke var ferdige med. Kanskje hadde vi noen forhåpninger og drømmer som nå må forbli urealiserte. Andres død kan også bli en påminnelse om forgjengelighet og brustne forventninger i eget liv.

## Hvordan mestre tap

Vi mennesker har forskjellig stil når det gjelder å forholde oss til omstillinger. Noen går aktivt løs på alle problemer, mens andre er mer avventende og nærmer seg situasjonen forsiktig. Atter andre vil helst gå utenom. Slike mønstre gjenspeiler seg i sorg også. Noen som er gode problemløsere på andre områder, kan imidlertid oppleve at de blir stående litt i

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

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

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

# Gleden og sorgen

Noen sier:

”Gleden er større enn sorgen,”

og andre sier,

”Nei, sorgen er størst.”

Men jeg sier

at de er uatskillelige.

Kahlil Gibran



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

### Hjelp ved komplisert sorg

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

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

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

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

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

### Sorg – behov for å forstå ulike uttrykksmåter og situasjoner

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