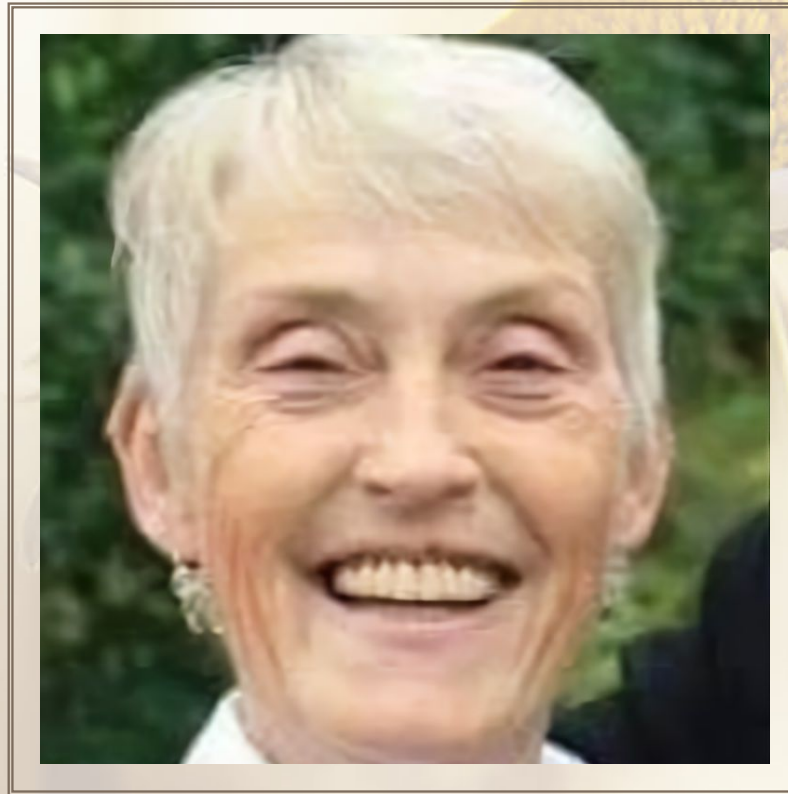


Minnebok



Anne Dyrud

f. 28 - 6 - 1958 d. 17 - 3 - 2023



Min kjære Anne,
vår umistelige,
omsorgsfulle mamma og
bestemor,
min snille søster
og vår hjelpsomme
svigermor

Anne Dyrud

født Bækken 28. juni 1958

sovnet stille inn i dag
etter lang tids sykdom,
med sine nærmeste
rundt seg.

Jaren, 17. mars 2023.

*Høyt elsket,
dypt savnet*

Aksel

Heidi	Ida
Tone Marit	Joakim
Anne Christin	Kjetil
Britt	Kristian

Per Magne (bror)
Barnebarn
Øvrig familie

Begraves fra
Nikolaikirken
(Søsterkirkene)
tirsd. 28. mars kl. 10.00.
De som ønsker, kan gi en
gave til velferdstiltak for
de ansatte i
Hjemmetjenesten.
Gaven kan gis i kirken
eller til konto nr.
2020 07 04216,
mrk. "Anne Dyrud".
Båren overføres til
Grymyr kirkegård.
Sørgehøytideligheten
avsluttes ved graven.
Minneside på jolstad.no



Søsterkirkene



Anne Dyrud

f. 28 - 6 - 1958 d. 17 - 3 - 2023

Nikolaikirken
tirsdag 28. mars 2023

FELLESSANG

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

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

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

MINNEORD

SOLOSANG

God morgen min kjære – B. Borg

SKRIFTLESNING

FELLESSANG

Ikke en spurv til jorden uten at Gud er med.
Ikke en sjel mot døden uten hans kjærighet!
Ikke en blomst er visnet, ikke en tåre falt
uten at Gud vet om det, han som er over alt.

Tro det når stormen herjer bladløse vintertrær!
Tro det når brenning bryter over de nakne skjær!
Tro det når ubeskyttet midt i en kamp du står.
Tro det når helt alene du med en smerte går.

Tro det når noe brister uten å vokse frem.
Tro det når noen mister det som var alt for dem!
Tro det når håp går under uten å reise seg:
Ikke en spurv til jorden! Det er et ord til deg.

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

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 hjelper, 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!

SOLOSANG

Adieu – J. Teigen / H. Falsk

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 takk for gaver til Hjemmetjenesten.

Følg gjerne med til Grymyr.
Sørgehøytideligheten avsluttes ved graven.

Se minnesiden på jolstad.no

Familien

Prest: Eli Kristin Sjøli
Organist: Marit Wesenberg
Solist: Madelen C. Mensach Dyrud
Kirketjener: Ole Kristian Sorli

JØLSTAD
begravelsesbyrå

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

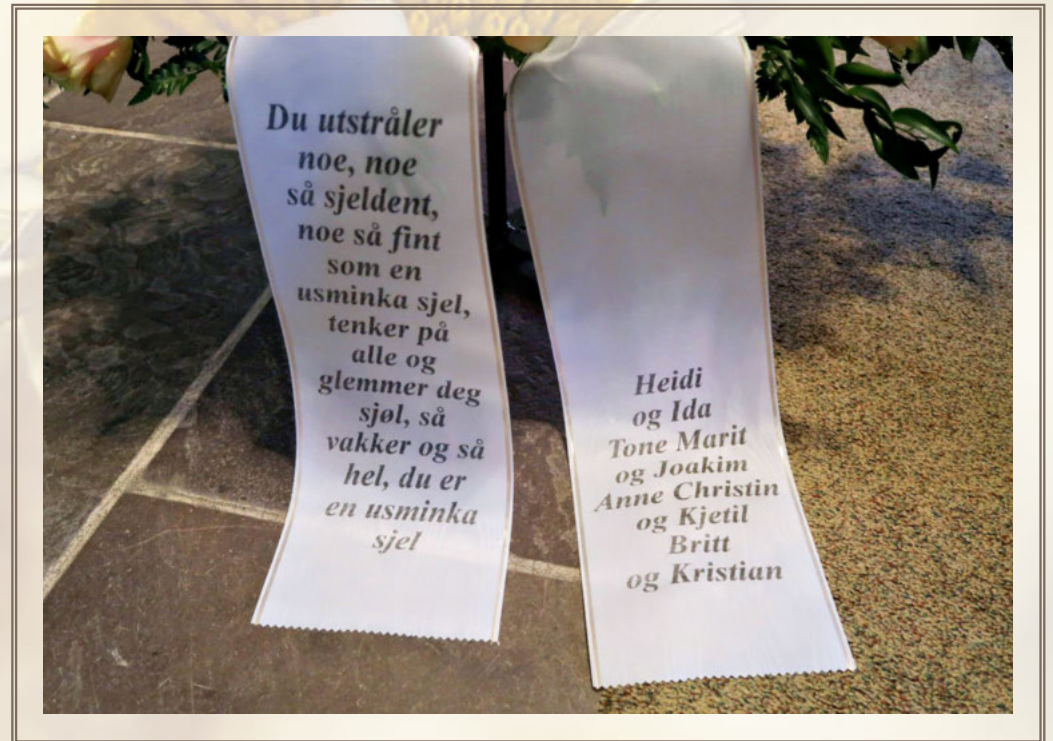


Minneside

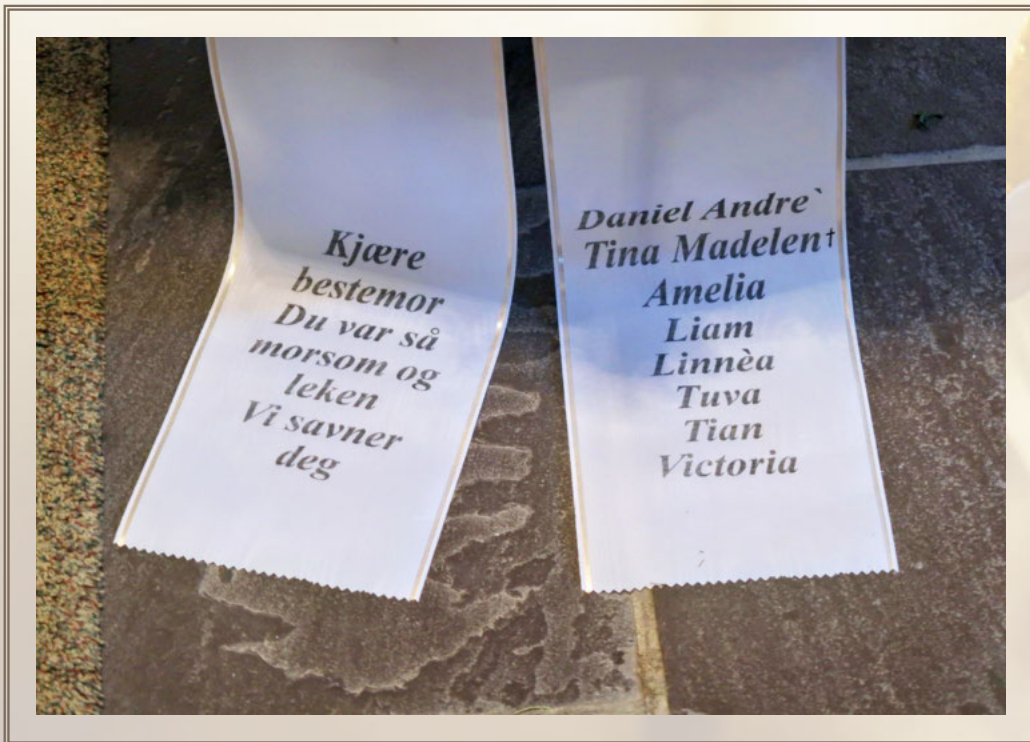










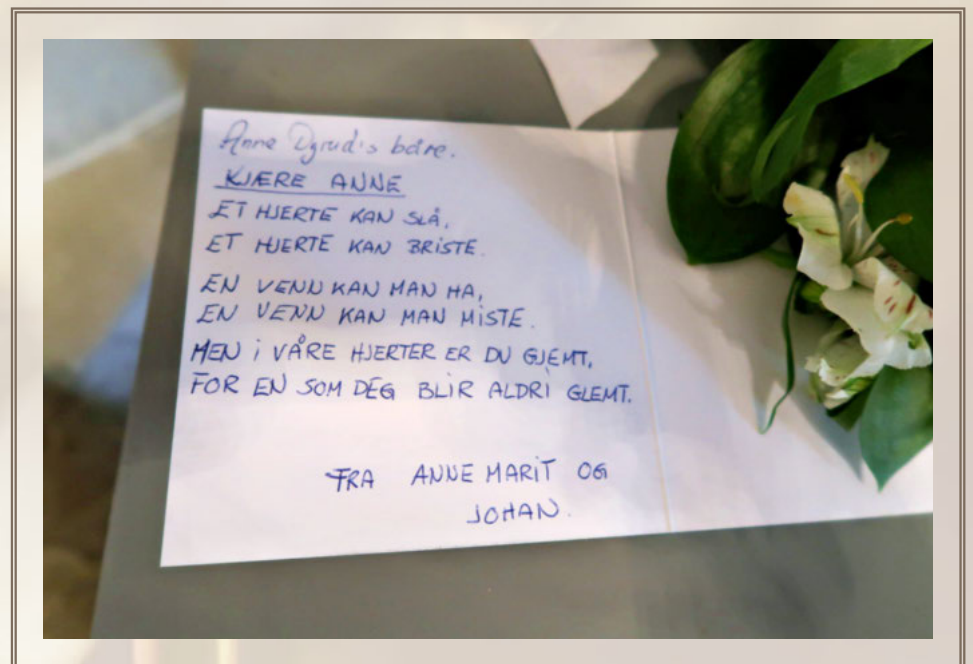
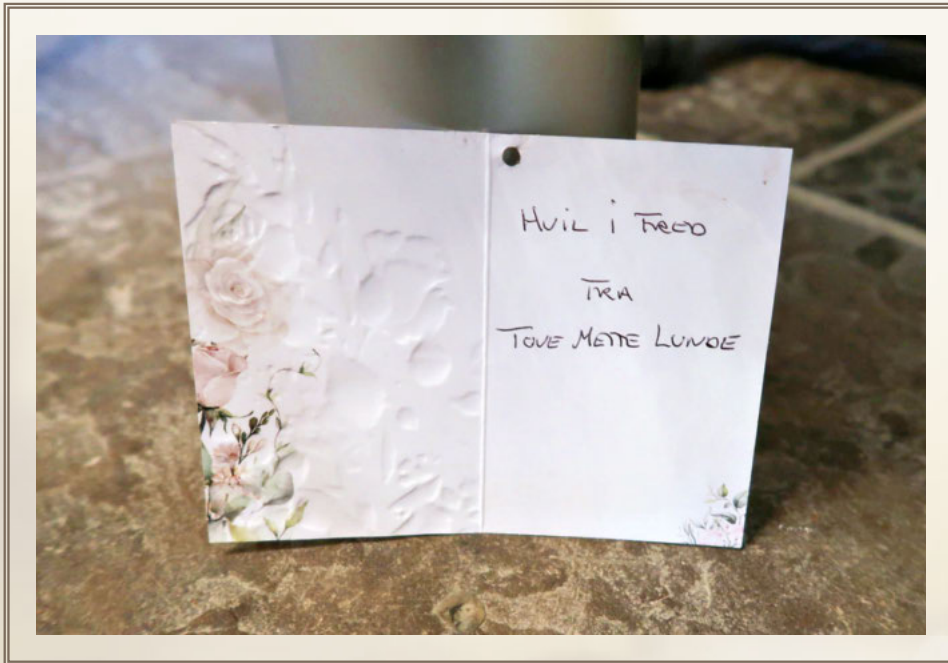


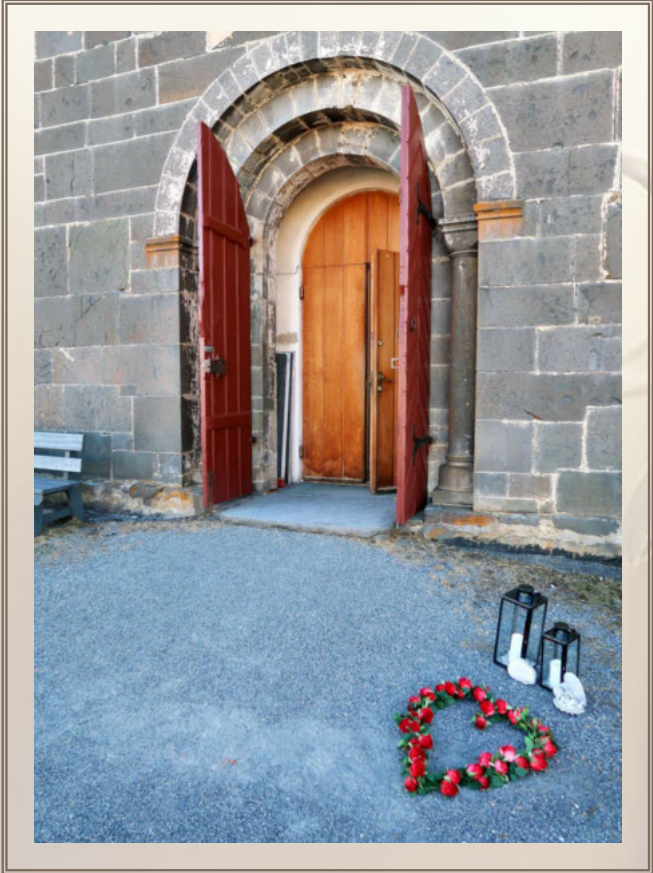














Anne Dyrud

Aksel Dyrud
Per Magne Bakken
Tone Mart Dyrud
Anne Christen Dyrud
Britt Brørby
Astrid Nilsen Holden
Liv Nilsson
Marte Kristoffersen
Heidi M. Dyrud Brøbakken
Tove Mette Lunde
Snefid Olsen
Ingrid Stenberg
Aise Vestengen
Astrid Taae
Ase Synne

KJETIL GRIME
Grethe Smøglind
Nave Granberg
Hent Bjørklund
Karl W. Dahlén
Tonid Ruitan
Per Morten Sletmoen
Lynnare Holterbakken
Tonil og Aage Framstad
May Eli Simensen
Karin Dyrud
Poul Dyrud
Kari Salheim
Mette Sletmoen
Rita Salheim Hjartnes

Anne Dyrud

Mai Britt Lynnebakken

Anett Dahlström

Anne Helte Myrland

Jorunn Fella

Ingrid og Arne Bækken

Kari Birkby

Anne Randi d. Dammen

Margit og Luf Høga

Wenche Langbråten

Liv Torill Tuffnagars

Tor Erik Bracker

Teje Olsen

Kjell Brøgger

Odd Salbøken

Olav Langhøien

Eva S Shialek

Torqnm shialek

Trif. Chokker

Karl Erik Kirkvold

Inger Kain og Teje Heier

Olude S. dysenstøten

Finn M. Bækken

Petter Bækken

Spin Brøgger

Oline Brørby

Mali Brørby

Marth T Brørby

Ingrid Skarstad

Grete Seigemund

Odd Ein Fosdal

Brunar Ostlykke

Sig Tere Reitan

Lise Reitan

Karin Frøslie

Lill B. Ruud

Kare K. Nilsen

Arne Kr. Nilsen

Emor Dymel

Laila Dymel

Bridun M. Nass

Kelse Grette Sandbeck

John O. Kevstad

Anne (Maud) Kevstad

Per O. Vibe

May Sletmoen

Anna Sletmoen

Anne Dyrud

Odd Fjgstad

Olav Nesbakken

Tone Karin Hedlund

Anders Hedlund

dars Bakken

Anne Bent Bakken

Peder og Liv Støen

Kari Dyrud

Erling og Ann Dyrud

And og Erik Dyrud

Ingrid E. Woldengen faren Pensjonist f.

Storoy Harry Brønn

Mai-Grek Flata Sørheim

Nina Aasen og Arntor

Toril Skarvud Aasen

Gudrun Sluiter

Anne Dyrud

Herdis Svendsen

Bente Haagenzen

Marit Øistad

Pu An Myrnes

Ann-Helen Åhrålen

Pu Enli Dyrud

Bente Skudsmo

Junger Klart Solberg Aas

Aud Solberg

Ole Jan Solbakken

Ida B. Solbakken

Anette L. Sandbeck

Bente og Oystein Brubakk

Skinnar Staxrud

Anne Mari Hoff

Yvonne og Reid

Thomas Gunn

Marlene M. Leht

Elsa Grime

Roar Grime

Jostin Hedlund

Liam Dyrud Hedlund

Tora Dyrud Hedlund

Linnor Dyrud Hedlund

Daniel Andrei Dyrud Reitan

Begny Dyrud

And Bente Testow

Junger Line Siegel

Ter Siegel

Martin Mikkelsen

Anne Dyrud

Hilde L. S. Sangnes

Mette T. Larsen

Ina B. Morstad

Gjira S. Aund

STIAN LUBROTIE

Grete Sanna

Anne & Sanna

Ingeborg Kiam

Haldor Taaie

Heida Glorvick

Christian Ruder

Marit Brimo

Elisabeth Solie Kvernstad

Marthe Dahlen

Wing Fredriksen

Ande Linstad

Silje A. Andreassen

Sivert Dahle

CATHERINE SOBBERAEN

SUTIN SOBBERAEN

Håvard Ekeberg







Minnetale

Her ved Anne Dyruds bære vil vi løfte frem noen minner fra hennes liv.

Anne ble født den 28. juni i 1958 av foreldrene Marit og Peder Bækken. 13 måneder senere ble hun storesøster til Per Magne. De to trådte sine barnesko på Grymyr. Og de hang mye sammen.

Anne var eneste jenta blant mange gutter på Grymyr, så hun ble naturlig nok litt av ei gutte-jente. Hun sparket fotball og var med gutta i hoppbakken.

Anne gikk grunnskolen på Grymyr og Gran ungdomsskole.

En dag hun syklet til barneskolen klarte hun å kjøre av på sykkel og inn i et piggtrådgjerde. Men Anne, som kunne være ganske sta, reiste seg opp med stygge opprevne og blodige ben, og dro av gårde på skolen allikevel. Hun var ei stille og pliktoppfyllende jente som ikke stakk seg ut.

I oppveksten hadde Anne god opplæring fra bestemor Granli i matlaging og annet husstell, og det ble ei veldig habil kokke av a Anne.

Hun laget god mat, og alt fra bunnen av. Hun syltet og saftet, og laget hjemmelaget brød. Brødsnivene hun smurte var laget med kjærlighet. Det er ingen som kunne smøre brødsniv sånn som hu Anne sier mange.

Den 15. august i 1975 satte Anne seg ned og skreiv et brev til Aksel som da var i førstegangstjeneste på Setermoen i Nord-Norge (populært kalt «GOKK»). I brevet stod det helt enkelt «Hvordan er det å være oppi gokk?». Brevet var underskrevet av Anne Bækken 2754 Vestre Gran. Ei jente som Aksel faktisk ikke helt visste hvem var. Aksel svarte på brevet like enkelt, «Å være i gokk er helt ålreit». Det viste seg etter hvert at Anne hadde vært avstandsforelsket i Aksel i lengre tid. Brevvekslingen

fortsatte i nesten 4 mnd. utover høsten, og da Aksel kom hjem på juleperm i desember hadde Anne og Aksel blitt enige om å møtes på Jaren stasjon. Og da Aksel gikk av toget den 17. desember så sto Anne og ventet med langt bølgete hår og lyseblå øyenskygge, et bilde som satte seg på netthinnen til Aksel. Og siden har det vært de to.

Han Aksel og en kamerat tok tjuvperm fra militærleiren, kanskje ville Aksel hjem til kjæresten sin på Hadeland? Hvem vet. Aksel og kameraten ble tatt begge to, og havnet i kakebua i 12 døgn for overtredelsen, og Aksel måtte pent gjøre ferdig militærtjenesten sin.

Anne og Aksel forlovet seg i februar i 1976, og på nyttårsaften samme året giftet de seg. Ikke så lenge etterpå meldte barna sin ankomst. Heidi i 1978, Tone i 1980, Anne Christin i 1984 og veslejenta Britt så dagens lys i 1986.

Anne stortrivdes som mamma for jentene sine. Hun hadde frem til unga ble født jobbet på Alfa skofabrikk, men hun ble nå hjemmeværende mamma. Og hun ble værende hjemme frem til Tone Marit begynte på skolen.

Da Anne skulle ut i arbeidslivet igjen jobbet hun en stund som pleiemedhjelper ved Marka sykehjem. Hun ødela dessverre ryggen sin og måtte gjennom en større ryggoperasjon og kunne ikke jobbe på Marka mer. Hun prøvde seg med vasking på Moen skole, men endte til slutt på kjøkkenet på Hadeland Gjestegård.

Anne har alltid vært ei hjemmekjær og familiekjær dame. Hun var veldig glad i de hun hadde rundt seg, og satte andre foran seg selv. «Når dere har det bra, så har jeg det bra», var hennes motto.

Noe annet Anne har brukt mye tid på opp igjennom årene er håndarbeid. Hun har strikket utrolig mange flotte plagg til barnebarn, og hun har brodert utrolig mange bunader. Deriblant til seg sjøl og alle jentene. Hun har også brodert utallige bunader for andre.

Etter hvert ble jentene store, og barnebarna meldte sin ankomst. Anne og Aksel har fått hele 8 fine barnebarn. Daniel André, Tina Madelen, Amelia, Liam, Linnéa, Tuva, Tian og Victoria. Anne har vært med på fødslene til 7 av de 8 barnebarna. Hun har vært en flott bestemor for barnebarna sine, og de betydde veldig mye for henne.

Tina Madelen gikk dessverre bort i 2009 litt over et år gammel. Noe av det siste Aksel sa til sin kjære Anne før hun døde var «Nå kan du reise Anne, men husk hils Tina Madelen».

De siste årene av livet sitt har Anne vært syk. Hun fikk diagnosen KOLS for ca. 15 år siden, og hun ble dårligere og dårligere og de siste 3-4 årene.

Anne sovnet stille og rolig inn med sine kjæreste rundt seg fredag 17. mars. Da Anne sovnet inn var det en elsket kone, mamma, søster, bestemor og venninne som gikk ut av tiden. Vi lyser fred over Anne Dyruds gode minne.

Eli Kristin Sjøli, prest

Andakt

Jeg vil begynne med å fortelle dere en fortelling jeg kom over for en stund siden. En fortelling om vann-nymfenes forvandling til øyestikkere.

Det var en øyestikkerlarve – eller vannnymfe - som bodde med en hel koloni på bunnen av et tjern. Han undret seg alltid over hvor det ble av de vannymfene som iblant forsvant opp langs en vannliljestilk. Opp mot lyset, for aldri å komme igjen. Han undret seg og undret seg, helt til han en vakker dag selv lot seg lede opp langs en stilk og kom opp av tjernet, for så å bli forvandlet til en øyestikker. Han kunne knapt tro det han erfarte. Den forvandlingen som hadde skjedd.

Det går an å kjenne seg igjen, syns jeg, i vann-nymfen i tjernet, kjenne seg igjen i undringen over hvor de tar veien, dem vi er glade i, men som vi i sorg må se dra fra oss.

Hvem kan forklare vannymfene at de skal bli til øyestikkere?

«Hvem kan forklare larven at den skal bli en sommerfugl?», og det er vel i grunnen det samme spørsmålet. Det er jo bortimot ubegripelig at de kan være den samme skapning. Den forvandles, men likevel er det altså larven som blir den vakre fargerike sommerfuglen, eller vannnymfen som blir den skinnende øyestikkeren.

Hvordan forklare oss mennesker hva vi skal bli, når vi har henslept vår siste dag på jordens overflate? Vi skal jo også forvandles, bedyrer Paulus i sitt forsøk på å forklare det ufattelige, og som jeg leste for dere i sta: "Når dette forgjengelige er kledd i uforgjengelighet og det dødelige er kledd i udødelighet, da oppfylles det som står skrevet: Døden er oppslukt, seieren vunnet"

Vi skal være de samme, men likevel totalt forvandlet. Det lar seg ikke begripe. Men tro det, det kan vi. Særlig når vi ser en sommerfugl eller en øyestikker.

Anne lever ikke mer. Det er som om hun har forsvunnet opp langs en vannlilje-stilk og kommet opp over vannflaten. Det er min tro at hun der ble tatt imot i kjærlighet.

Eli Kristin Sjøli, prest



Kjære mamman vår

Da var dagen her. Den dagen vi så sårt håpet vi skulle slippe å oppleve. I hvertfall ikke enda. Nå har du reist, og du har reist til ett bedre sted. Ett sted der alt er tryggt, godt og smertefritt. Det har vært en lang reise for deg dit, det har vært en lang reise for oss alle. Etter langtids sykdom så orket ikke kroppen din noe mer, og det var på tide og gi slipp. Du var så sterk og tapper til det siste. Uansett hvor vondt du hadde det så ga du aldri uttrykk for hvor plagsom denne sykdommen faktisk var, og hvor mye den krevde av deg. Mottoet ditt var: Hvis andre har det bra så har jeg det bra".

Tross at sykdommen startet tidlig, fikk du og pappa mange gode år sammen. Blant anna så reiste dere en del siste årene før du ble mer alvorlig syk. Til å være den landkrabben du var, slo du ut håret og hoppet på turer med pappa, til blant anna Marokko, Shetland og Praha, der dere koste dere med vin og god mat. Og vi tror dere fant enda mer tilbake til hverandre og forelskelsen som allerde var så sterk mellom dere fra før på disse reisene.

Fra å ha vært den som ryddet og vasket og sto på for alle, tok pappa over rollen din på strak arm da du ble syk, og mot din egen vilje måtte venne deg til mer hjelp.

Der får vi ikke fullrost pappa nok. Vi er veldig stolte av pappaen vår.

Når det er sagt, så var også din eneste bror, Per Magne også helt enestående og du fikk all tid i verden med han, siden han var hos deg og pappa minst 3 til 4 dager i uka siste årene. Du var uendelig glad i broren din, og onkel Per Magne sine ord om at du var hans trygghet gjennom livet varmer oss alle. Dere hadde et helt unikt søskenforhold, der det å stille opp for hverandre var det som lå hjertet nærmest.

Sykdommen din førte alle nærmere hverandre. Spesielt fikk du, onkel Per Magne og pappa et veldig tett bånd. De klarte til og med å gjøre deg til sportsidiot, noe som endte med at du kunne navn på fotballspillerne og idrettsutøvere bedre enn de to. Og det er ganske imponerende til å ikke ha vært sportsinteressert i det hele tatt siden du kom til verden. Vi jentene er så glad for at du fant roen med de to, og vi så at du koste deg veldig på sportskveldene deres.

Så hadde du også oss 4 jentene, som forgudet deg hvert minutt av alle årene vi fikk med deg. Vi tror vi med hånda på hjertet, kan si at ingen av oss har hatt en eneste krangel med deg. Og det tror vi bunner i at du aldri ga oss noen grunn.

Vi fikk masse frihet under ansvar, og du vant all tillit med at du og pappa lot døra være åpen for alle. Ingen ble satt på trappa ♥ Og samme friheten har barnebarna også hatt. Alle var velkomne, både barn, barnebarn og vennene til både store og små.

Din store sorg i livet etter du ble syk, var at det å være der for barnebarna dine ble vanskelig. I allefall den fysiske biten med barnepass og lek osv. Men det fortalte vi deg ofte og det vil vi også si i dag; at du stilte opp for barnebarna dine 100% gjennom den støtten du ga oss voksne hvis vi noen gang sto fast og trengte gode råd. Omsorgen og ønsket om å være der for de små, ga du også ved å la de sitte på fanget ditt og gi de alle de gode klemmene og de gode ordene som bare du kunne. ♥

Du lot deg aldri stoppe, og var stammen i vårt liv.

Et liv uten deg blir ikke det samme, selv om vi vet du er med oss hele tiden. Uansett hvor det er, så vet vi at du passer på oss.

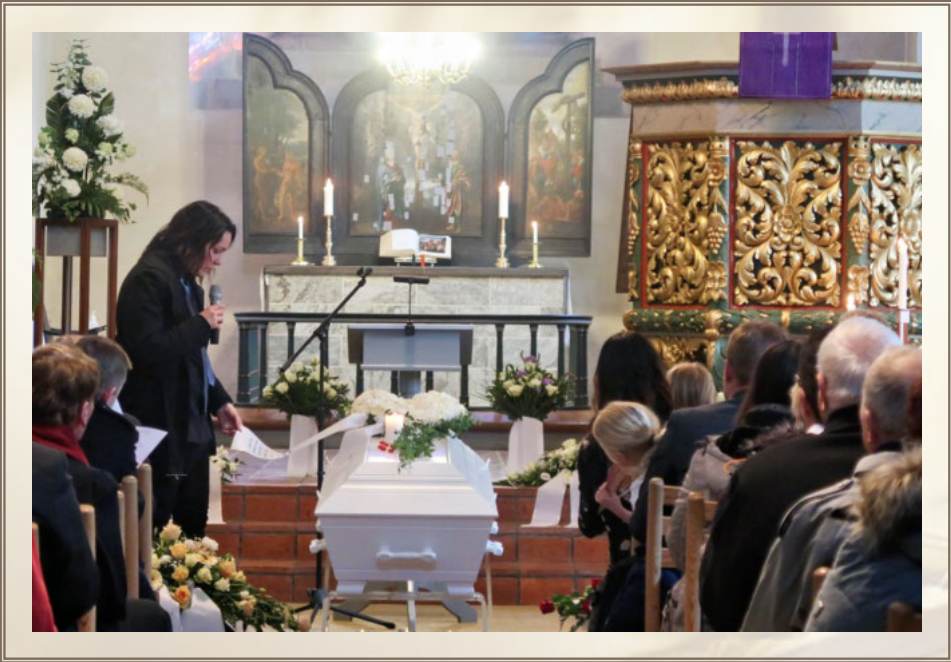
Du satte oss foran alt her i livet. Alle minnene vi har med deg, de er så sterke, og kommer aldri til å glemmes.

Du har hatt en enorm stor plass i hjertet til alle som har kjent deg. Og pappa er kanskje den ene som kjente deg best. Derfor ønsker han at vi avslutter denne talen med å gi plass til Silje, som skal synge pappa sine siste ord til deg.

Tusen takk for alt du var for oss.
Vi elsker deg over alt, hver og en av oss.
Vi ses igjen ❤️

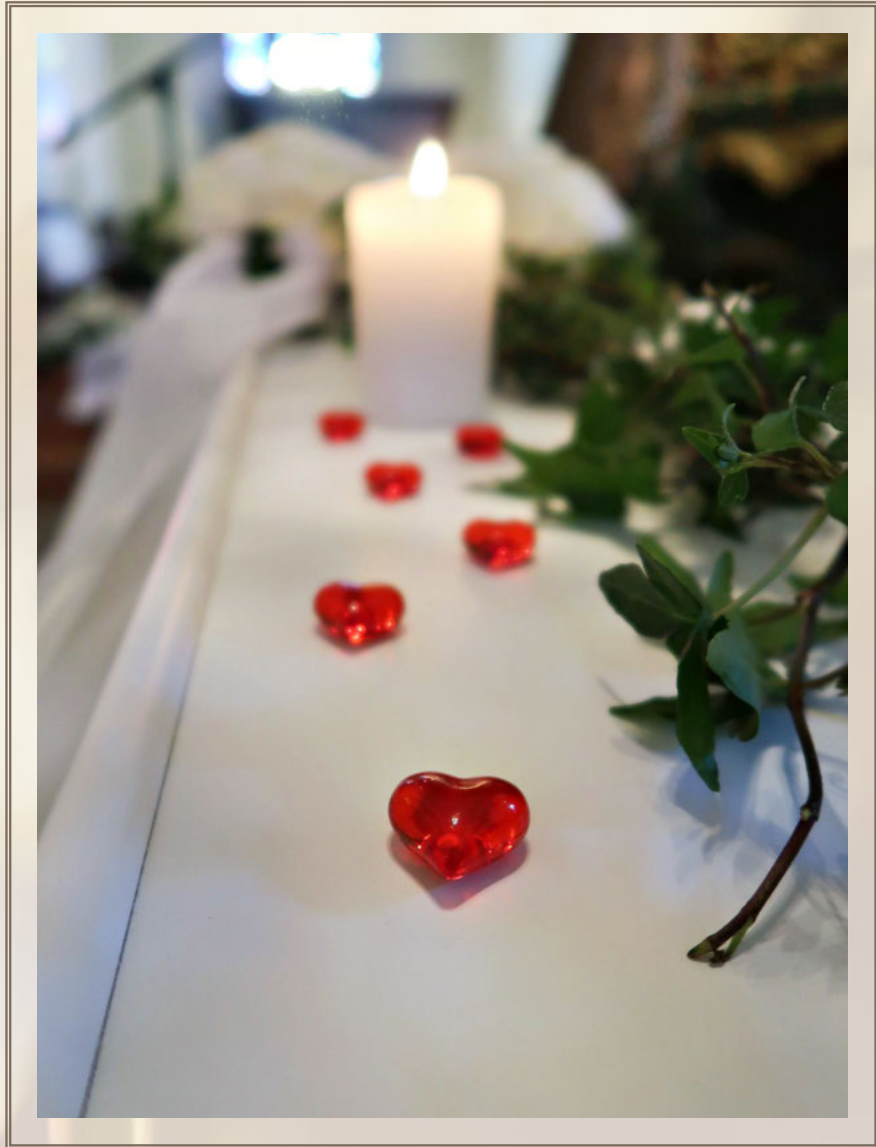
Heidi og Tone Marit











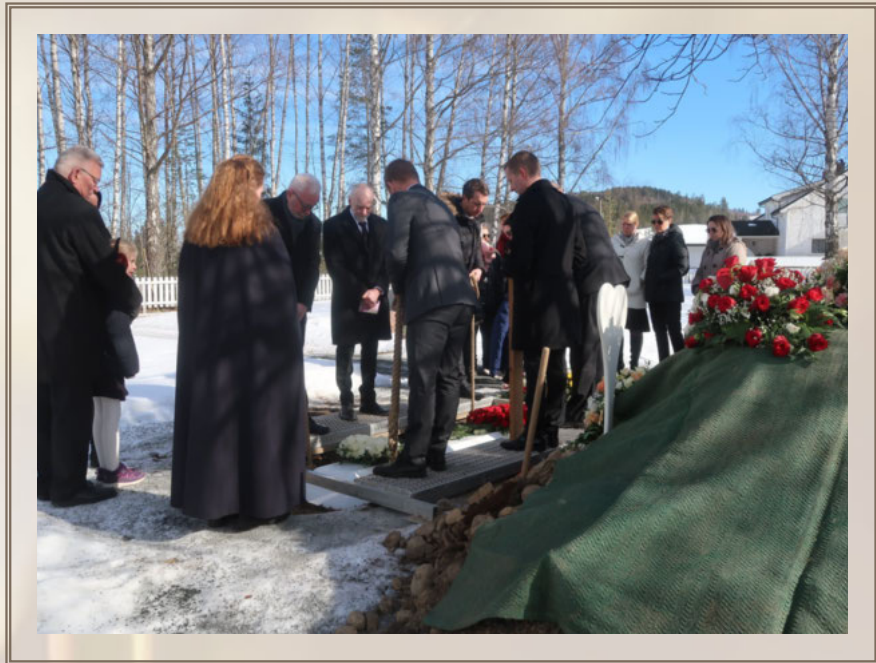




















Å leve med sorg

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

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

Sorg – behov for å forstå ulike uttrykksmåter og situasjoner

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

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

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

Aktuell litteratur

Litteratur for voksne

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

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

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

www.lub.no
Landsforeningen uventet barnedød.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Skeie, Eivind (1996):

Dyrebare døgn

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

Luther

Vinnes, Bjarte og Myskja, Audun (2003):

Kampen om håpet

– *En dagbok om kreft og kjærlighet*

Fagbokforlaget

Magnus, Jon (1999):

Veien til Karlsvogna

– *En ektefelles beretning
om kreftsykdom og død*

Forum Aschehoug

Seiness, Cecilie (2003):

Mor – Om å miste en mor i ung alder

Samlaget

Ranheim, Unni (2002):

Vær der for meg

– *Om ungdom, død og sorg*

Tell Forlag

Kringlebotn, Åse (2018):

Den største sorgen og veien videre

Kolofon forlag

Bøker for barn (og voksne)

Breen, Else (1975):

I stripete genser

Aschehoug

Lorentzen, Karin (1976):

Stine Stankelben

Gyldendal

Kaldhol, Marit og Øyen, Wenche (1987):

Farvel Rune

Samlaget

Lindgren, Astrid (2004):

Brødrene Løvehjerte

Damm

Skeie, Eivind (1995):

Sommerlandet – En fortelling om håp

Luther

Hake, Karin (2014):

Kanskje bestefar er en stjerne

Omnipax

Guldbrandsen, Åse (2018):

Da Vilmas bestemor døde

Bøker for ungdom

Gaarder, Jostein (1998):

I et speil, i en gåte

Aschehoug

Enquist, Per Olov (1989):

Mannen i båten

Carlsen

Lindell, Unni (1986):

Den grønne dagen

Damm

Talbert, Marc (1987):

Sangen fra døde fugler

Cappelen

Mørk, Dea Trier (1982):

Aftenstjernen

Vindrose

Ønsker du bildene digitalt og/eller flere utgaver
av denne boken, ta kontakt med oss.

JØLSTAD
begravelsesbyrå

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