

Minnebok



Kari Langmyr

* 16.07.1951 † 14.10.2023

Kjære familie

Det er gått litt tid siden dere måtte ta farvel med deres kjære. Det har sikker vært dager med refleksjoner og ettertanke. Dager med sorg, vemod og glade minner over levd liv.

Vi er takknemlig for at vi har fått bistå dere med praktisk hjelp etter dødsfallet. Vårt håp er at vi har fått gitt tilfredsstillende hjelp.

Denne boken du nå sitter med i hånden er tenkt som et minnested du kan bruke når du trenger det. Tekstene og tankene vi deler med deg blir kanskje til hjelp for deg. Det ville glede oss. Du er også velkommen til å ta kontakt med oss om du trenger å snakke med noen om de følelsene og tankene du går med. Ofte kan det å dele tankene med andre, være god hjelp på veien videre.

Tilstede i seremonien: 330



†

Vår alles kjære og rause
Kari Langmyr
født 16. juli 1951
døde hjemme med sine
rundt seg.
Lindland 14. oktober 2023.
«Nå er livet gjemt hos Gud.»

Lars
Ragnhild **Arne Martin**
Tallak **Elin**
Anne **John**

Oliver og Karl
Anne, Lars og Maria
Kaja og Tharakon

Øvrig familie
Bisettes fra Holt Kirke
fredag 20. oktober kl. 10.30.
hellerdals.no

Aust Agder Blad 17 oktober 2023

†

Vår alles kjære og rause
Kari Langmyr
født 16. juli 1951
døde hjemme med sine
rundt seg.
Lindland 14. oktober 2023.
«Nå er livet gjemt hos Gud.»

Lars
Ragnhild **Arne Martin**
Tallak **Elin**
Anne **John**

Oliver og Karl
Anne, Lars og Maria
Kaja og Tharakon

Øvrig familie
Bisettes fra Holt Kirke
fredag 20. oktober kl. 10.30.
hellerdals.no

Tvedestrandsposten 17 oktober 2023

†

Vår alles kjære og rause
Kari Langmyr
født 16. juli 1951
døde hjemme med sine
rundt seg.
Lindland 14. oktober 2023
Nå er livet gjemt hos Gud.

Lars
Ragnhild **Arne Martin**
Tallak **Elin**
Anne **John**

Oliver og Karl
Anne, Lars og Maria
Kaja og Tharakon

Øvrig familie
Bisettes fra Holt Kirke
fredag 20. oktober kl. 10.30.
hellerdals.no

Agderposten 17 oktober 2023

†

Vår alles kjære og rause

Kari Langmyr
født 16. juli 1951

døde hjemme med sine
rundt seg.
Lindland 14. oktober 2023

Nå er livet gjemt hos Gud.

Lars

Ragnhild	Arne Martin
Tallak	Elin
Anne	John

Oliver og Karl
Anne, Lars og Maria
Kaja og Tharakon

Øvrig familie

Bisettes fra Holt Kirke
fredag 20. oktober kl. 10.30.

hellerdals.no

Vårt Land 18 oktober 2023

† **Hjertelig takk**

for all deltakelse ved vår kjære Kari Langmyrs sykdom og bortgang. Takk for forbønn, besøk, bakverk, gode hilsener og blomster. En særlig stor takk til hjemmesykepleien i Risør for hjelpen og støtten dere gav Kari og oss alle.

Lars med familie

Tvedestrandsposten 28 oktober 2023

† **Hjertelig takk**

for all deltakelse ved vår kjære Kari Langmyrs sykdom og bortgang. Takk for forbønn, besøk, bakverk, gode hilsener og blomster. En særlig stor takk til hjemmesykepleien i Risør for hjelpen og støtten dere gav Kari og oss alle.

Lars med familie

Aust Agder Blad 28 oktober 2023





Kari Langmyr

* 16.07.1951 † 14.10.2023

Holt kirke 20.10.2023

PRELUDIUM

Adagio (Albinoni)

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 ägglas då?.
Han som bär för mig en faders hjärta, giver ju åt varje nyfödd dag
dess beskärda del av fröyd ochsmärta, möda, vila och behag.

Själv 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, dennea omsorg har han lagt på sig.
Som din dag, så skall din kraft och vara, detta löfte gav han mig.

Hjälp 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.
Hjälp 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.

MINNETALE

Solosang - Ja, engang mine øyne

SKRIFTLESNING, TALE OG BØNN

Velt alle dine veier og all din hjertesorg
på ham som evig eier den hele himlens borg.
Han som kan stormen binde og bryte bølgen blå,
han skal òg veien finne, den vei hvor du kan gå.

På Herren du deg støtte om det deg vel skal gå,
hans gjerning må du nytte om din skal kunne stå;
av sorg og selvgjort plage det kommer intet ut;
for intet kan du tage, alt kan du få av Gud.

Din trofasthet og nåde, o Fader, vet og ser
hvordan du best skal råde med oss i alt som skjer.
Hva du har valgt å gjøre, det står som fjell så fast,
ditt råd skal du utføre om jord og himmel brast.

Gjør en lykksalig ende på all vår strid og nød!
Ja, Herre, ta i hende vår sak inntil vår død!
La troen vinne seier, og led oss trinn for trinn,
så samles våre veier til sist i himlen inn.

JORDPÅKASTELSE OG VELSIGNELSE

Deg være ære, Herre over dødens makt!
Evig skal døden være Kristus underlagt.
Lyset fyller haven, se, en engel kom,
åpnet den stengte graven, Jesu grav er tom!

Omkved
Deg være ære, Herre over dødens makt!
Evig skal døden være Kristus underlagt.

Se, Herren lever! Salig morgenstund!
Mørkets makter bever. Trygg er troens grunn.
Jubelropet runger: Frelseren er her!
Pris ham, alle tunges, Kristus Herre er!
Omkved

Frykt ikke mere! Evig er han med.
Troens øye ser det: Han gir liv og fred.
Kristi navn er ære, seier er hans vei,
evig skal han regjere, aldri frykter jeg.
Omkved

POSTLUDIUM

Når jeg blandt englers kor engang



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

*Forrettende: Else Birgit Bergem Strand
Organist: Eirik Hellerdal Fosstøeit
Solist: Signe Sollien Andresen
Bass: Øyvind Hellerdal Rasmussen*

 **Hellerdals**
- begravelsesbyrå -

37 15 53 05

Andakt

Tale ved Karis bisettelse

Min far er en historieforteller og som liten elsket jeg å høre på når han fortalte. En av historiene jeg likte ekstra godt var historien om Marte Svennerud. Den rike landhandlersken som var streng mot de som kunne betale, men som strøk ut hele regninga for de som ikke kunne og sa: «Itte no knussel.»

Hun som var med på møte da de skulle fordele de 7 ungene etter lærer Hansen og hans kone som hadde gått bort. Hun kommer inn på kjøkkenet og skal få velge seg et barn, men skjønner at de hadde spilt kort om å få komme til henne. Da sier hun: «Itte no knussel. Je tek dom alle sju.»

Jeg både gråt og ble lykkelig over den historien. For en raushet! I dag er vi her og skal ta farvel med et virkelig raust menneske. «Vår alles kjære og rause Kari» stod det i dødsannonsen. Heldige vi som fikk bli kjent med henne. Det var en raushet som først og fremst var veldig praktisk. Det ble strikket vatter til fjern og nær, laget mat og invitert inn til hverdag og fest. Nå sist var det stor gullbryllupsfeiring som rant over av godhet. Og hvem åpner egentlig hjemmet for 18 mennesker til nattverdsfeiring når du bare orker å ligge i en seng? Kari levde med åpne armer, og hun pekte frimodig på forbildet sitt når det gjaldt raushet.

Hun kjente nemlig en med en raushet som overgår all forstand. En som har betalt og strøket ut hele regninga for oss alle. «Itte no knussel» får jeg lyst til å tilføye. Han gjorde det han måtte for å åpne veien til Gud. Ja, ikke bare åpnet han veien, men han var villig til å være Veien for oss. Den som ble tråkket på, fornødret og drept for at vi skulle få kjenne sannheten og få del i Livet med stor L.

Og vi er mange som elsker historiene om Jesus og hvordan han nok kunne være streng i møte med hykleri og urettferdighet, men først og fremst hvordan han møtte menneskene rundt seg med raushet. Han

omfavnet og velsignet barna, han snudde seg mot hun som bare rørte ved kappen hans og fikk hjelp, han fikk medfølelse med enken som hadde mistet sin eneste sønn, han gikk på besøk til tolleren Sakkeus, og han delte ut rikelig med mat til flere tusen mennesker og enda hadde han mer å gi. Den rause Jesus som gir og gir og gir.

Han gir en fred som overgår all forstand. (Fil 4,7) En fred som legger seg over all vår uro. Jeg tenker på den som et stort og varmt ullteppe som Jesus pakker meg inn i. Jeg vil oppleve angst, uro og bekymring i livet. Men jeg er pakket inn i freden fra Gud. Jeg har fått fred med Gud og får derfor stadig høre gjennom Guds ord: «Vær ikke redd, vær ikke bekymret, la ikke hjerte bli grepet av angst. Tro på Gud og tro på meg.» Kari fortalte om denne freden på slutten. Det var ikke bare en fred hun var pakket inn i. Det var en fred hun fikk kjenne dypt i sitt hjerte. Det ble derfor også en fred å kjenne på i møte med Kari. En tro og en tillit i møte med døden som gjorde at folk turte å komme nær. Jeg fikk høre om sykepleieren som ikke ville gå ut av rommet, men helst være der lengst mulig for det var en slik fred der.

Jesus gir oss også en glede. «Be og dere skal få, så deres glede kan være fullkommen», sa han. (Joh 16,24) Og det er så underlig på en dag som i dag å skulle nevne glede for sorgen er så stor. Men Lars sa på sørgesamtalen. «Jeg skulle så ønske at den dagen også kunne få peke på gleden.» Og Gud er full av paradokser. I hans rike kan glede og sorg gå hånd i hånd. Gud gir oss raust av gleden midt i sorgen. Det er en glede over å vite at vi kan få vårt navn skrevet i himmelen. Det er en glede vi kan erfare her på jorden når angst og motløshet overmannet oss. Det finnes en større virkelighet. Det finnes en kjærlighet som utholder alt, som tror alt, håper alt og tåler alt. Den kan gi livsmot og livskraft her nå. Og når vi en gang skal møte døden, så finnes det en vei gjennom døden, og det gir grunn til stor glede. Og da er ikke glede først og fremst en følelse, men en tilstand og en gave. Det finnes en stor fest som venter

på oss. Dette gir oss en mulighet til å møte dager som denne med sorg, savn, uro, fred, glede og håp.

Så liker jeg at Jesu raushet også er så praktisk. Akkurat som Karis. I teksten som ble lest fra Johannes stod det om at Fars hus har mange rom. og Jesus har gått og gjort i stand et sted for oss. Jeg ser ham for meg der han rister dyner og banker puter for å få dem luftige og gode. Han tenker på oss når han gjør i stand og håper at vi vil bruke Veien. For han står der med åpne armer og sier: «Itte no knussel, je har rom til dekk all i hop». Så får vi gå inn i de åpne armene og får en «stådd». Det er en klem som varer så lenge som vi trenger det. Helt til han har fått tørket alle tårene våre, tenker jeg.

Else Birgit Bergem Strand

Minneord over mamma Kari Langmyr

Mamma ble født 16. juli 1951 på Sønedeled som midterste datter av Ingvar og Ragna Hellerdal. Familien på fem, med søskenflokket Inger, Kari og Tora, flyttet til Vesleheim i Kvernsvika i 1963.

Hun gikk på folkeskolen på Sønedeled og etter realskolen gikk mamma på Drotningborg. Der var hun ferdig i 1969. Mamma gikk på husflidskolen i Risør, først tok hun et år på vev, som hun bygde på til aktivtør i 1985. Mamma jobbet for mommo i Sønedeledtunet tekstil og overtok etter hvert driften av butikken. På 90-tallet overtok mamma og pappa Hellerdalsbegravelses byrå og drev det frem til de ble pensjonister.

Allerede i 1967 møtte mamma pappa og det oppstod søt musikk og i 1973 ble det bryllup. Pappa var mammas store kjærlighet og vi tror aldri hun tenkte at det skulle være noen andre enn de to. Mamma og pappa stod støtte sammen gjennom over 50 år og de har begge vært store forbilder som har lært oss viktigheten av å tjene hverandre.

I 1975 ble, jeg, Ragnhild født, og mamma ble mamma. Siden fulgte Tallak i 1976 og Anne i 1980. Som mamma var hun varm, raus og en klippe. Når vi var små var hun det tryggeste fanget og den som alltid var til stede. Mamma var veldig snill, hun smørte nister, kjørte taxi hele døgnet, leste bøker for oss selv om hun ikke var noe glad i å lese selv og spilte spill med oss i timesvis. Mamma var også den som sang for og med oss. Både vi ungene og barnebarna har hatt stor glede av hun som kunne alle versa på de viktigste sangene som «Vi har ei tulle med øyne blå» og «Dyrevisa».

Mamma sydde klær til oss. Først fordi det var dyrt med nye klær. Senere fordi vi hadde spesifikke ønsker som akkurat sånn kjole eller den buksa. Sydd med kjærlighet og nøyaktighet. Samtidig som mamma skjemte oss bort, lærte også mamma oss å arbeide, bidra og tjene. Mamma lærte oss tidlig å vaske og hjelpe til hjemme. Ved fordeling av oppgavene var kampen om de minste romma stor, alle ville vaske trappa og doen, men ingen vill ha stua og kjøkkenet.

Mamma og pappa gav oss også tidlig jobberfaring med å la oss jobbe i butikken og i byrået.

I 2007 ble de første barnebarnet, Anne, født og mamma ble bestemor. Siden den gang har det kommet seks barnebarn til. Mamma var bestemor med stor B. Barnebarna var mammas store glede og hun overøste hver eneste en av dem med kjærlighet, gaver, kos og omsorg. Mamma var alltid vært litt var på lukt og egentlig skulle hun nok gjerne sluppet unna den delen av barnebarna som gjaldt bæsjebleiene, men gleden med å være nær barnebarna, og også det å hjelpe oss ungene, var så stor at hun brakk seg gjennom bleie etter bleie.

Bestemor tok også hyppig med seg barnebarna på butikken og kjøpesenter og var ikke vanskelig å be om det trengtes ny klær eller nytt utstyr til skolestart. Det var selvfølgelig med påfølgende kafebesøk. Is på kafeen på Grisen er nesten synonymt med å være på Lindlandsbesøk. I det hele var kaffikos noe mamma kunne.

Mamma var også den som fylte Lindland med leker og hobbyting til ungene. Mamma brukte gladelig timer på å gjøre klart til juleverksted selv om ungene bare hadde konsentrasjon til å delta i 5 minutter. For mamma ville gjerne dele gleden hun hadde av å både skape og gi gjennom strikkepinner, stoffer og vevstolen.

I gullbryllupet ba vi de som hadde fått votter av mamma om å reise seg. Det var ikke mange som ble sittende.

Mamma var også datter og søster. Mamma var pappajente og hun var også bestefars Ingvars «gutt». En av lidenskapene hun delte med bestefar var ved, og mamma trivdes enormt godt ved vedkløyva. Lukten av nykløvd ved er lukten av både mamma og bestefar Ingvar. De to delte også gleden over kantarell, blåveis og nattfioler. Mamma og mommo delte gleden over baking og håndarbeid, og de to tilbragte mange timer sammen i veven. Mamma tok godt vare på mommo og bestefar, spesielt de siste årene de levde.

Det var ikke bare oss i den nærmeste familien som var viktige for mamma. Bursdager, feiringer, bakedag og andredagsfest ble prioritert. Håper dere alle sammen vet at dere var viktige for mamma.

De fem siste årene har mamma vært syk. De var tøffe år for oss alle, men også en tid hvor mamma og pappa kom ekstra nærme hverandre. Det ble skapt mange gode minner de siste årene og denne sommeren var et av høydepunktene hvor formen til mamma var god. I sommer fikk hun ta del i stevner, bryllup, konfirmasjon og ikke minst feiring av gullbryllupet i september.

Mot slutten fikk mamma være hjemme på Lindland. Her fikk mamma og pappa god hjelp av hjemmesykepleien i Risør. De var gode med mamma, og hun strålte opp og smilte hver gang de kom. De siste ukene fikk alle vi nærmeste være sammen med mamma og ta farvel.

De som møtte mamma, møtte en solstråle. Mamma hadde ekstremt mye godt humør og var raus med alle hun møtte. Akkurat ordet raus er den beste beskrivelsen av mamma. Hun var raus med sin arbeidskraft, raus gjennom gaver, raus gjennom å gi tid og raus med å gi andre plass. For mammas største kjærlighetsspåk var gaver og gjerninger. Hun var ikke den som alltid tok største plass eller stilte seg på talerstolen, men hun brettet opp armene og tok i et tak for alle som stod henne nær og for alle som trengte det. Dersom det derimot var noe viktig som måtte sies tok mamma ordet og da var mamma både klok og god.

Mamma hvilte trygt i troen og hvor hun skulle. I savnet er det godt å vite at vi skal møte henne igjen der.

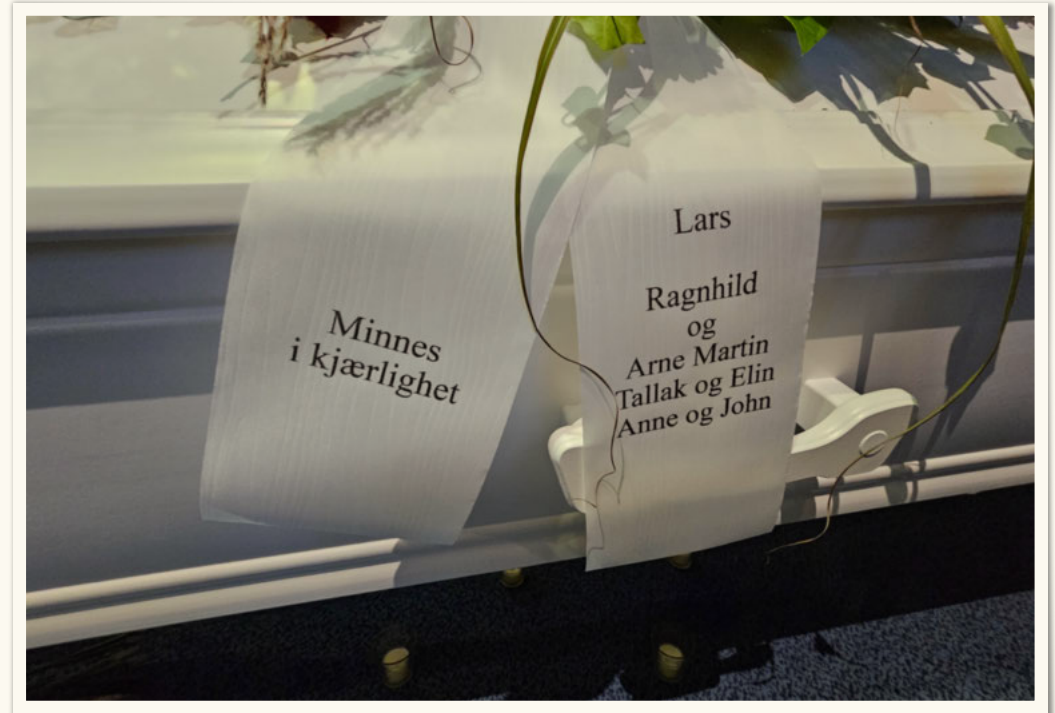
Vi lyser fred over mammas gode minne.

Ragnhild, Tallak, Anne

Fra Maria

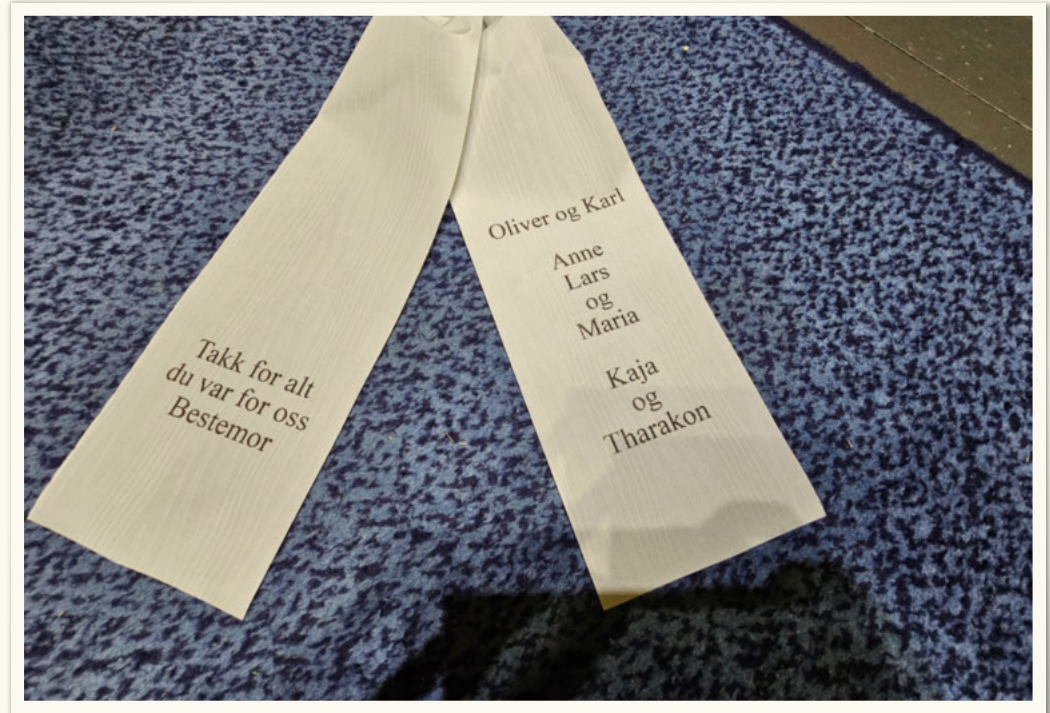
Bestemor har vært
en såå fin bestemor
og jeg kommer til å
samme henne veldig
mye, og jeg ~~ve~~ at
Det er mange andre
som og kommer til
å samme henne like mye
som meg. Bestemor har
vært en såå fin
bestemor og hun
kommer alltid til å
være i mitt og mange
andre sine hjertor.
Det er sikkert
hundrevis av folk som er
glad i bestemor, hun er
den beste bestemoren
jeg kunne ha fått og
jeg er så takknemlig
for alle bestemor har gjort
for meg og alle andre.
Jeg vil aldri glemme
bestemor. ♥







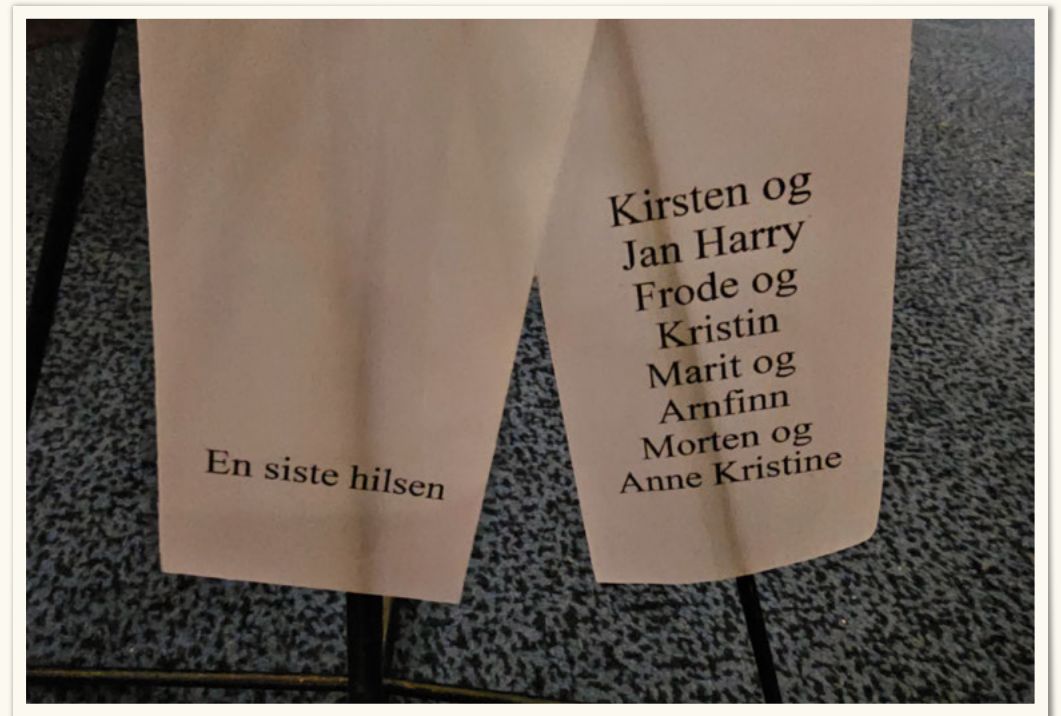


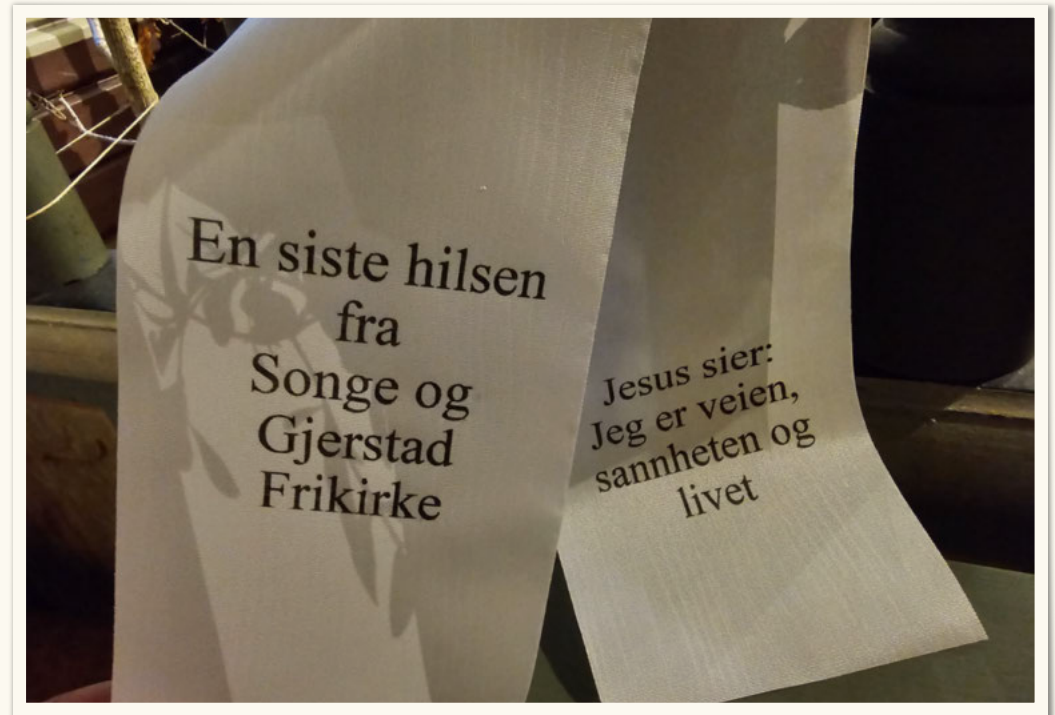


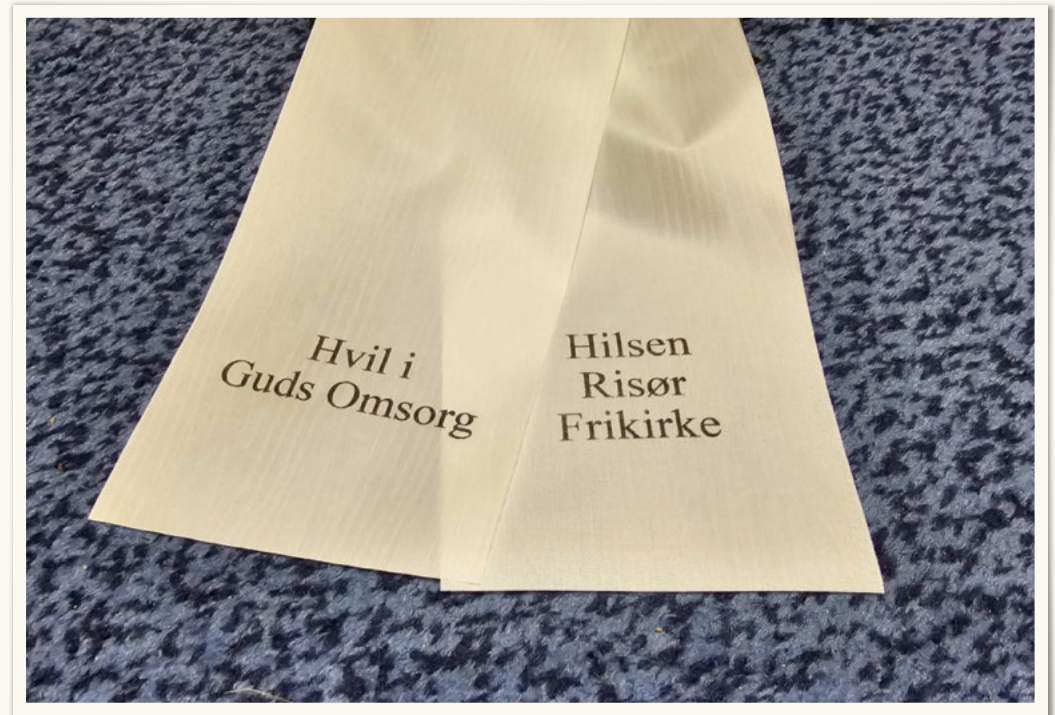


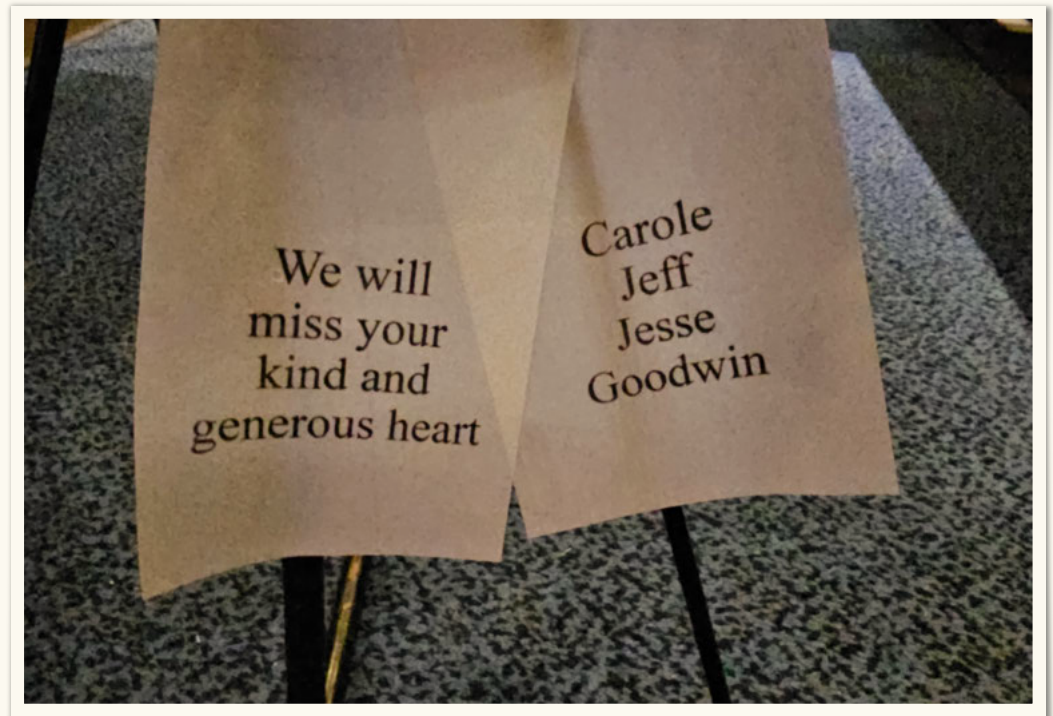


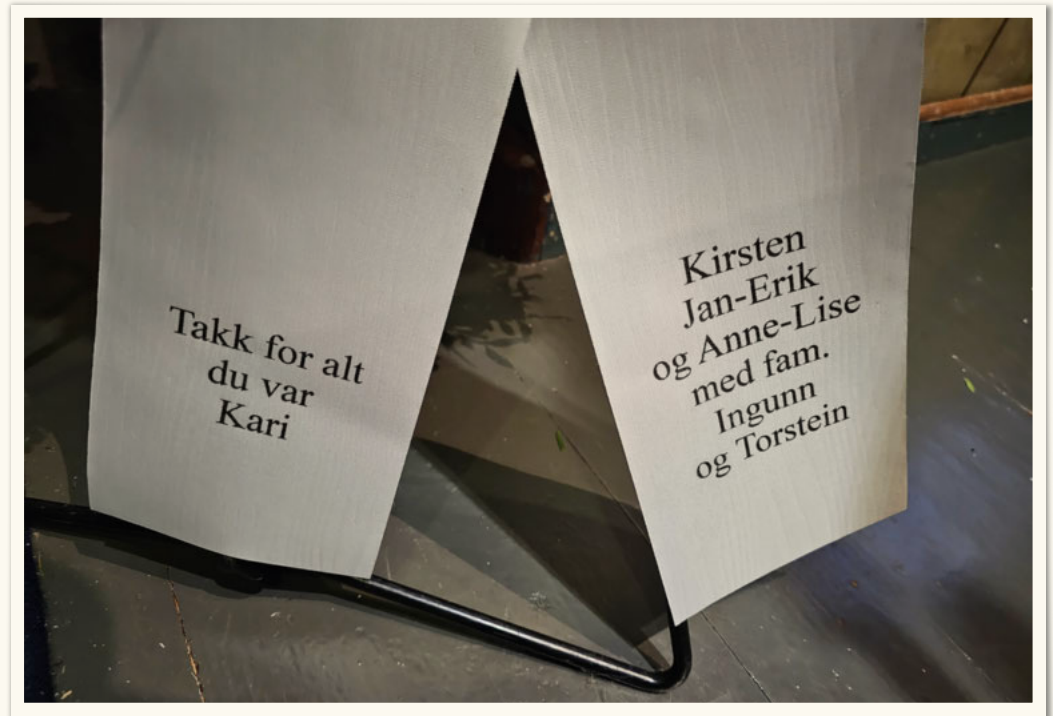




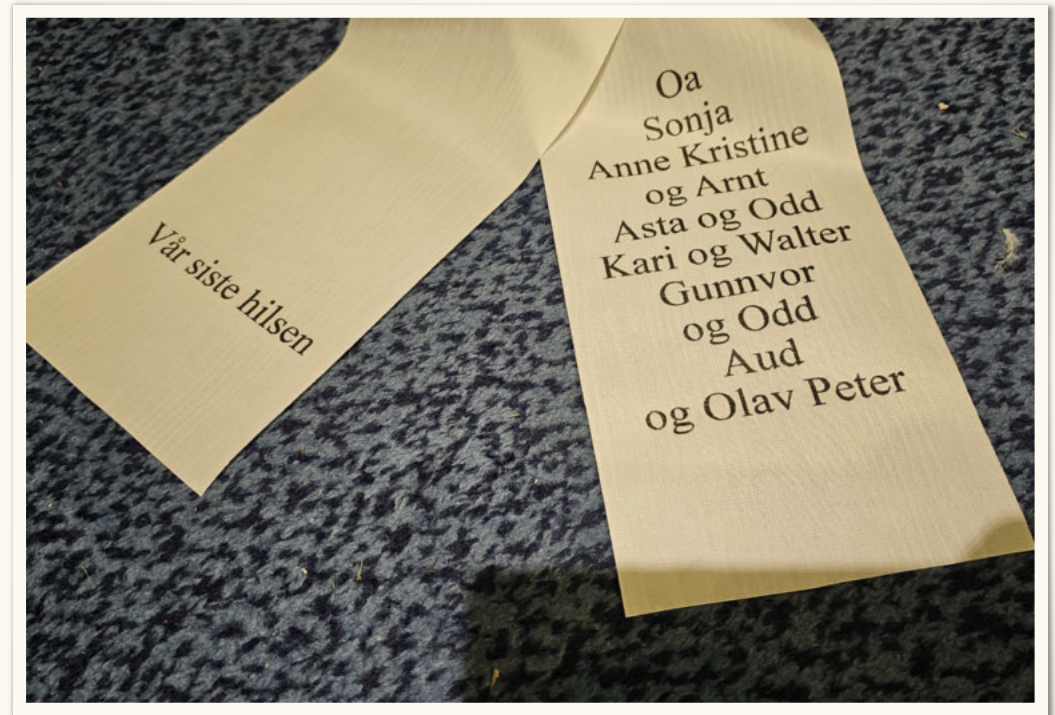






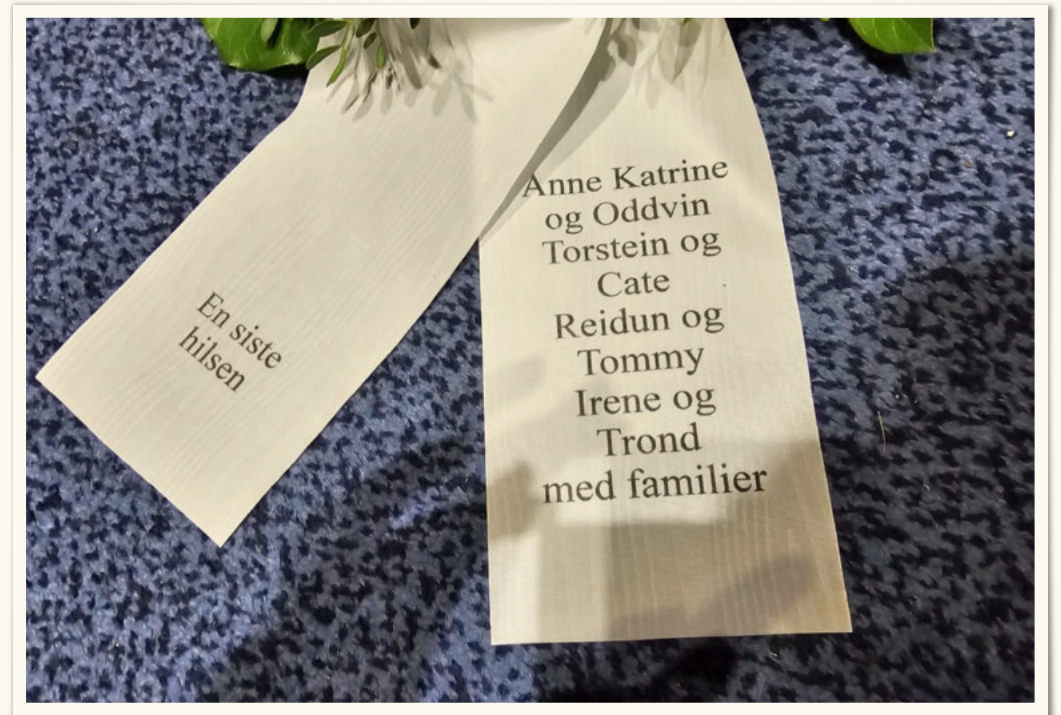




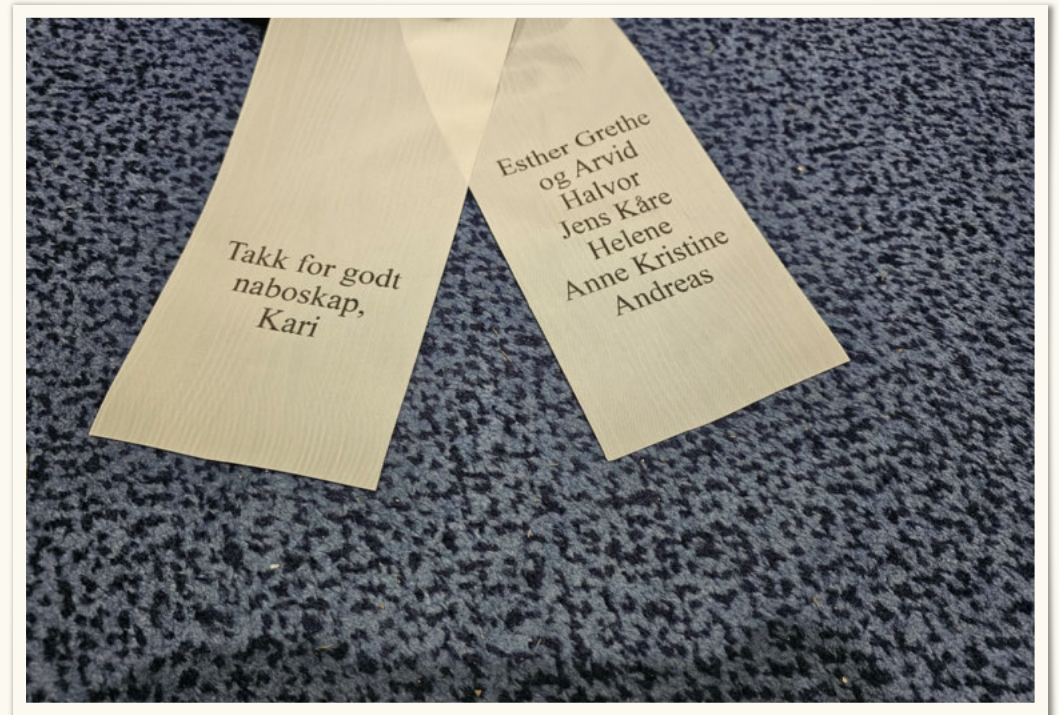








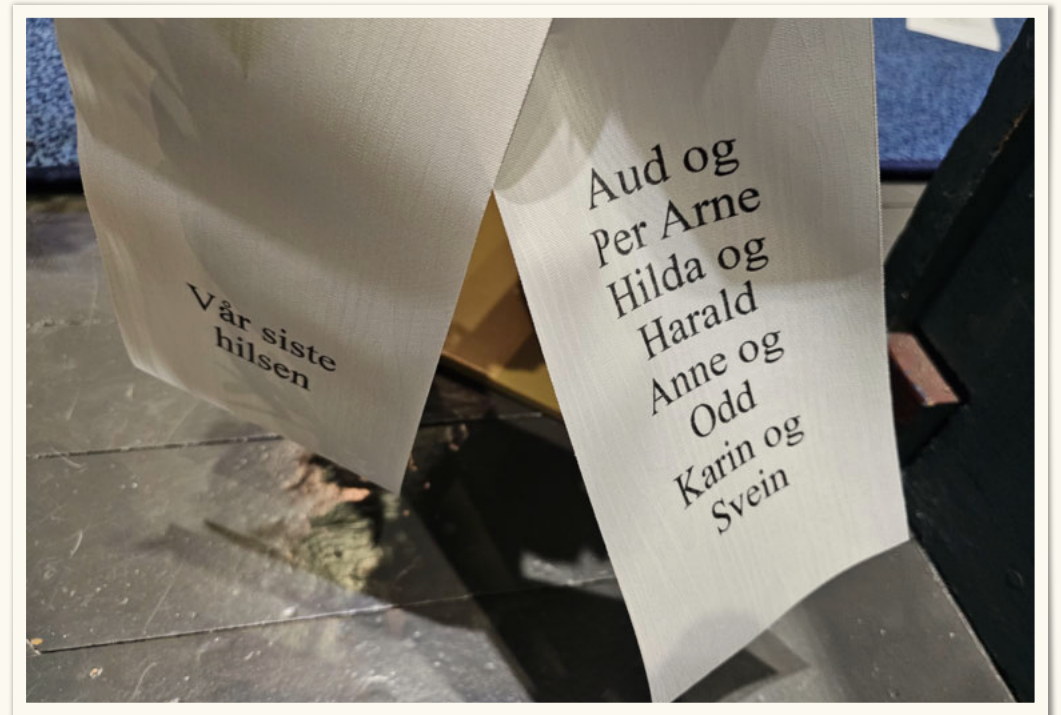


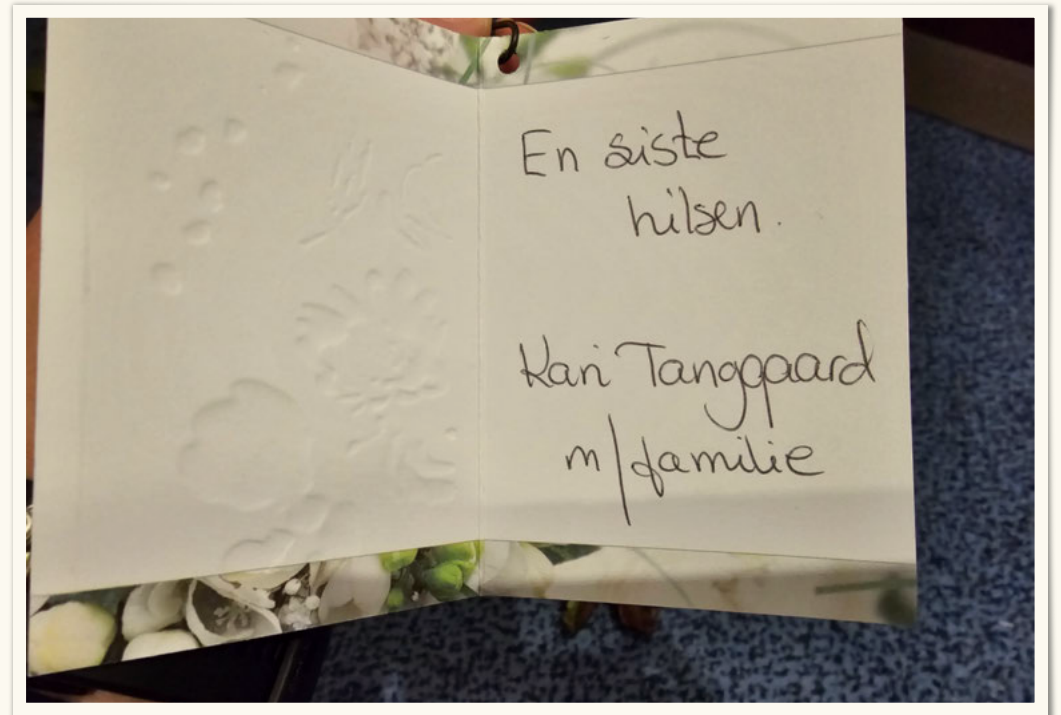




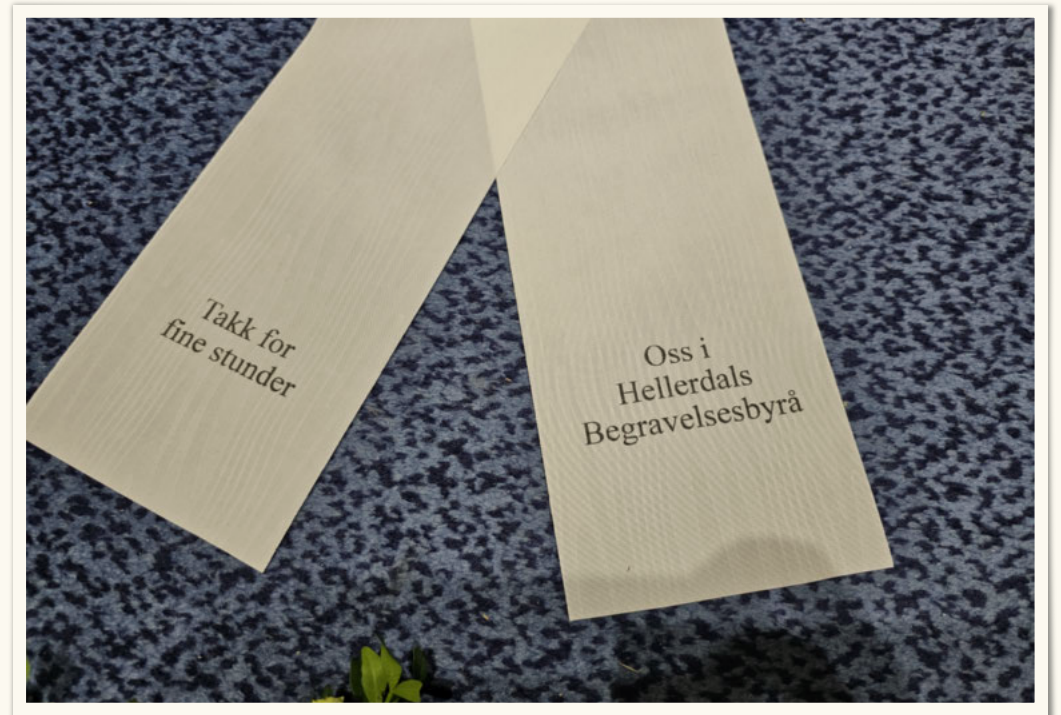






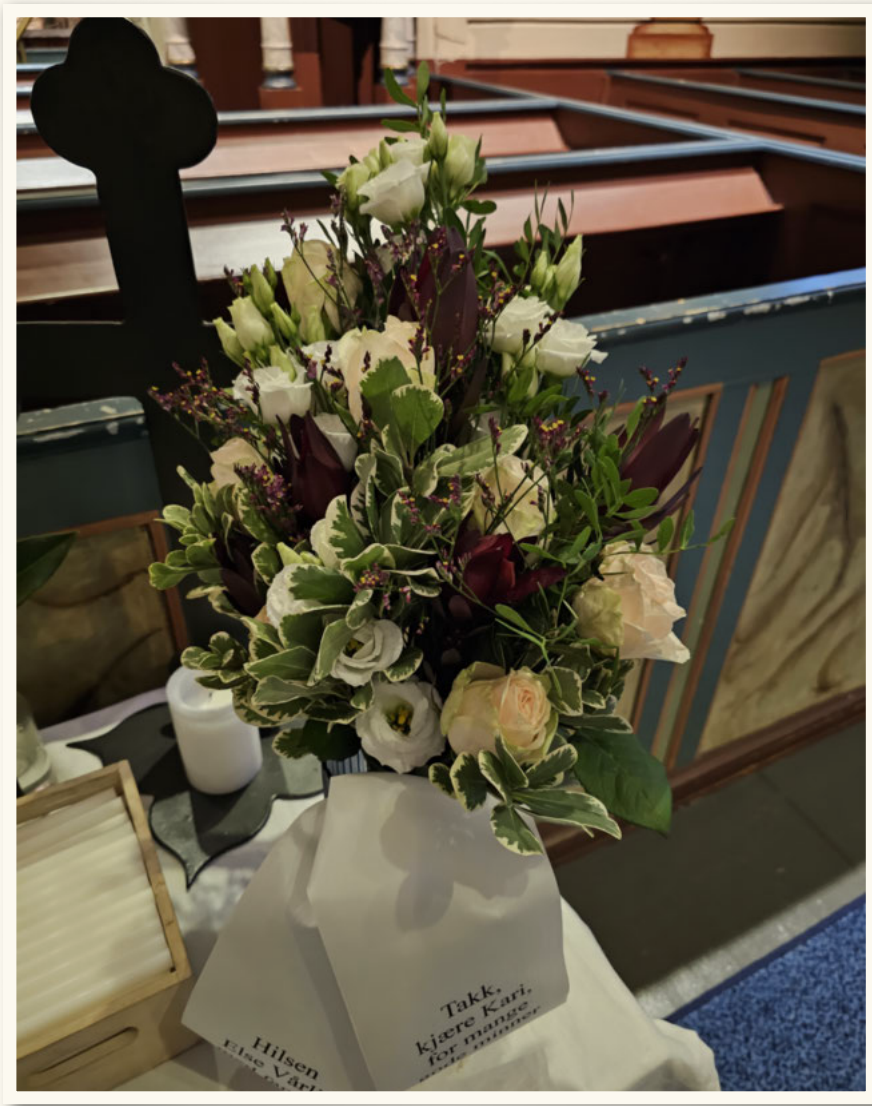


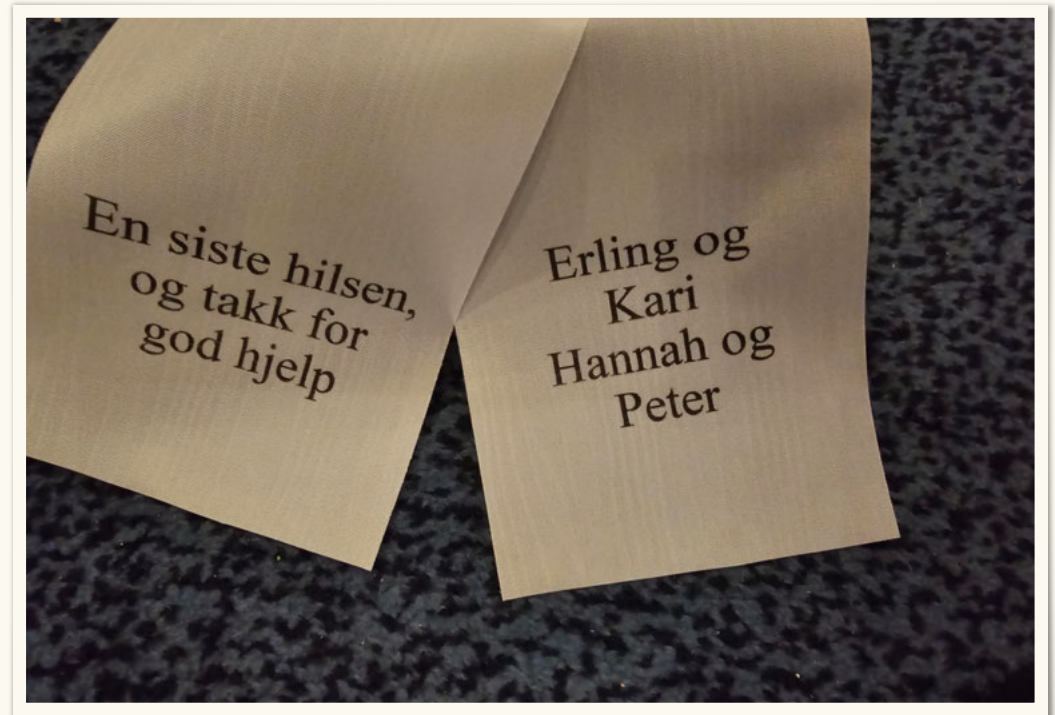


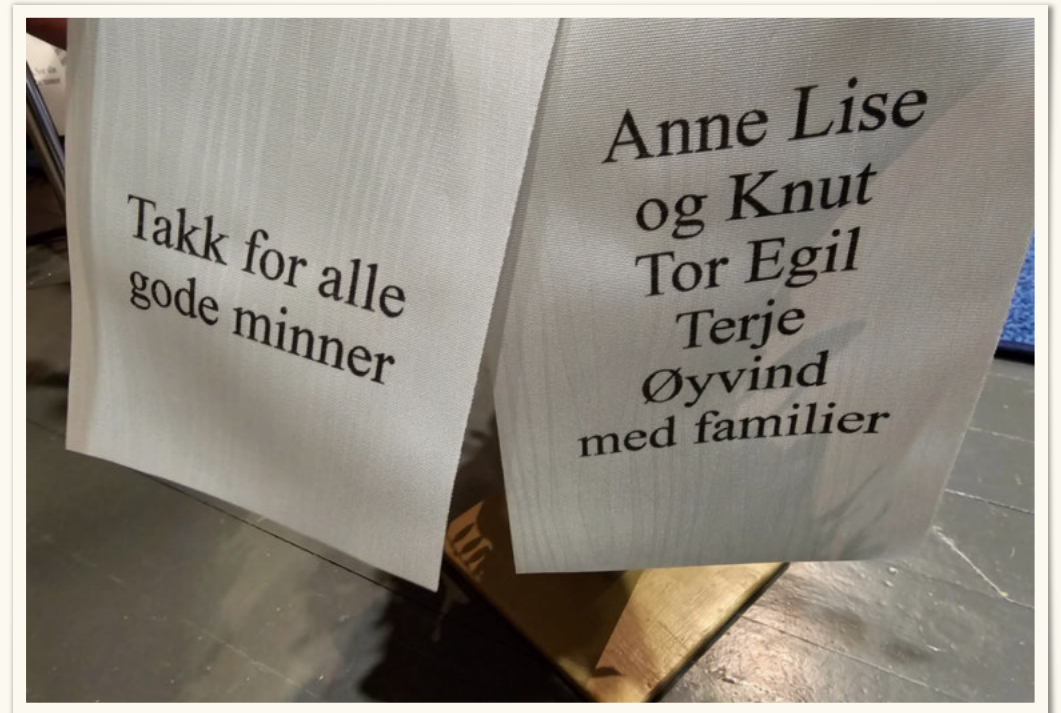






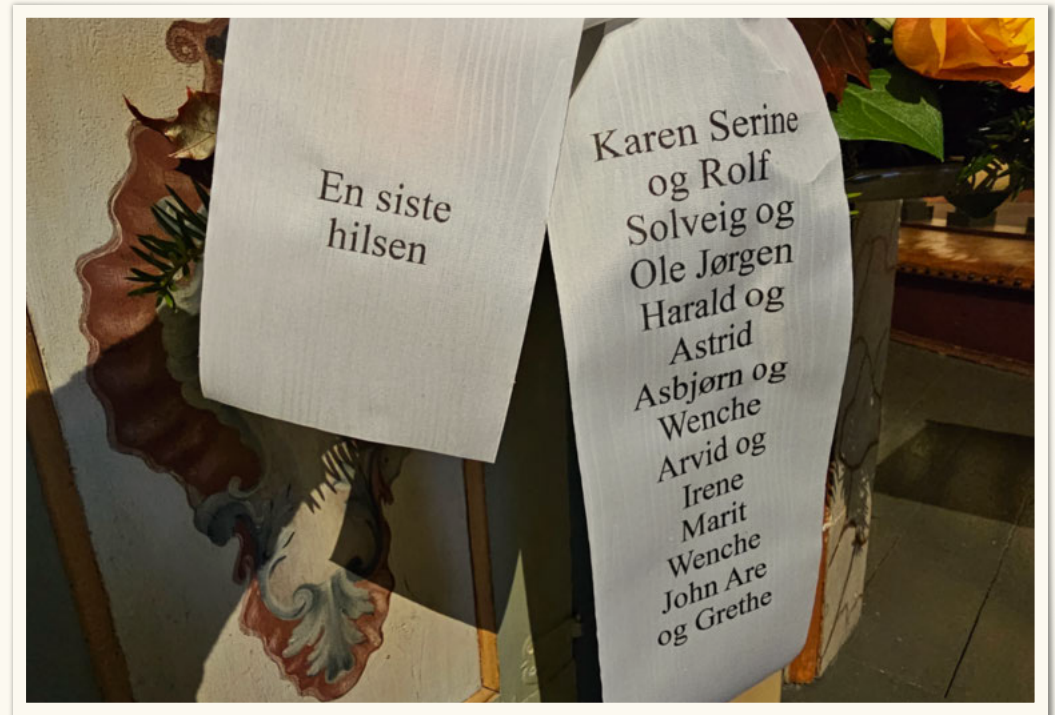






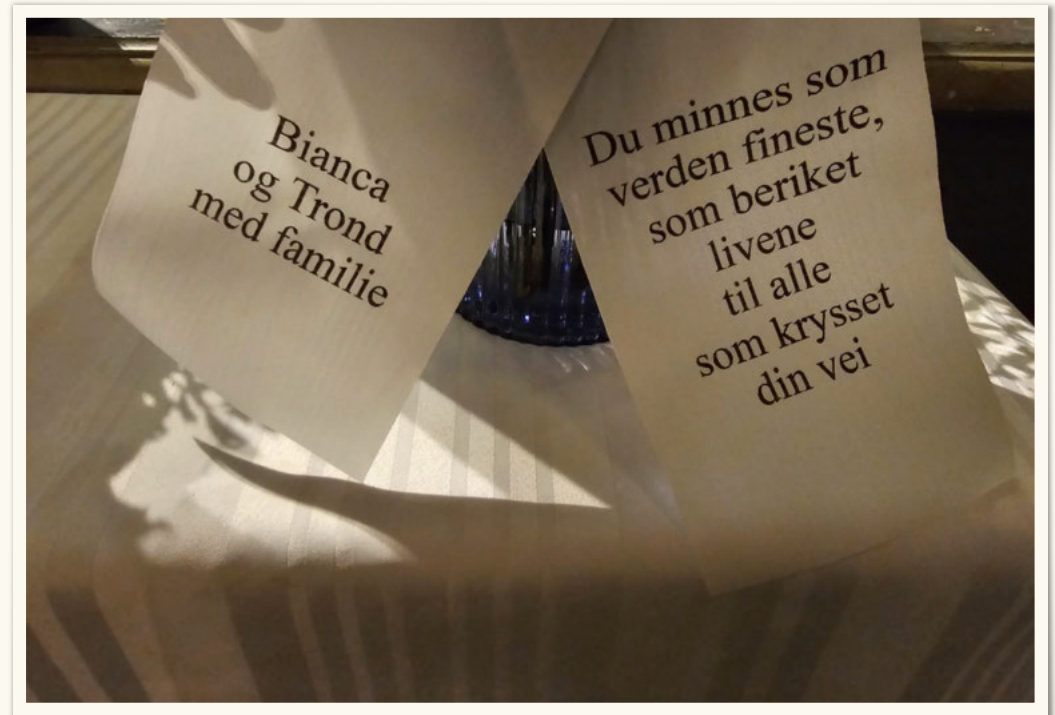




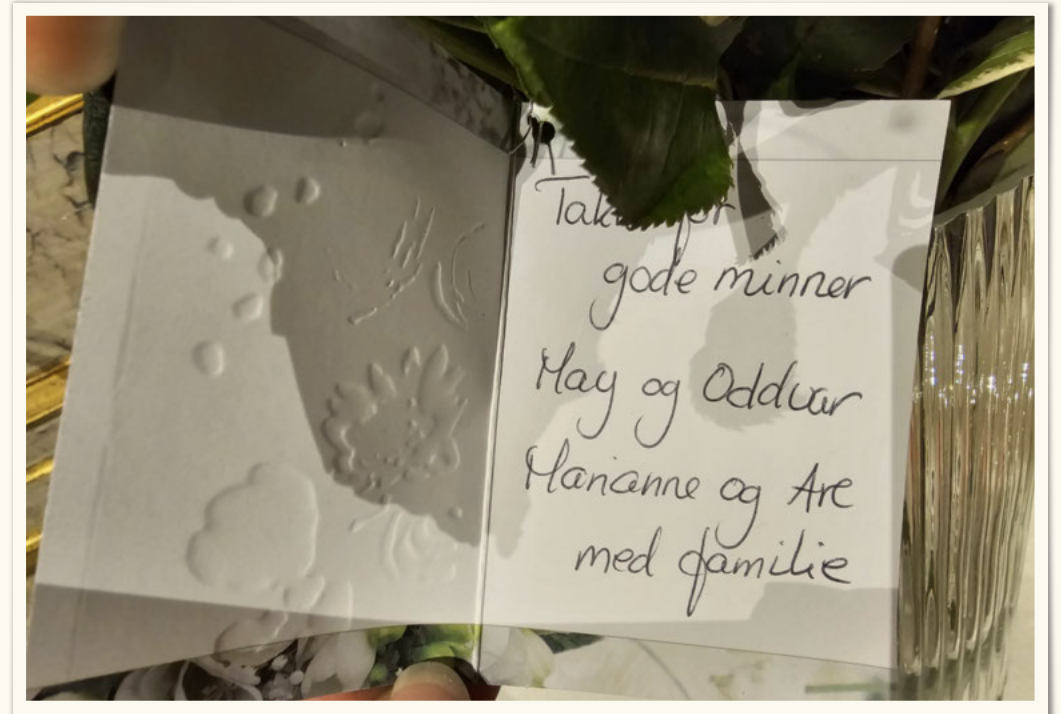


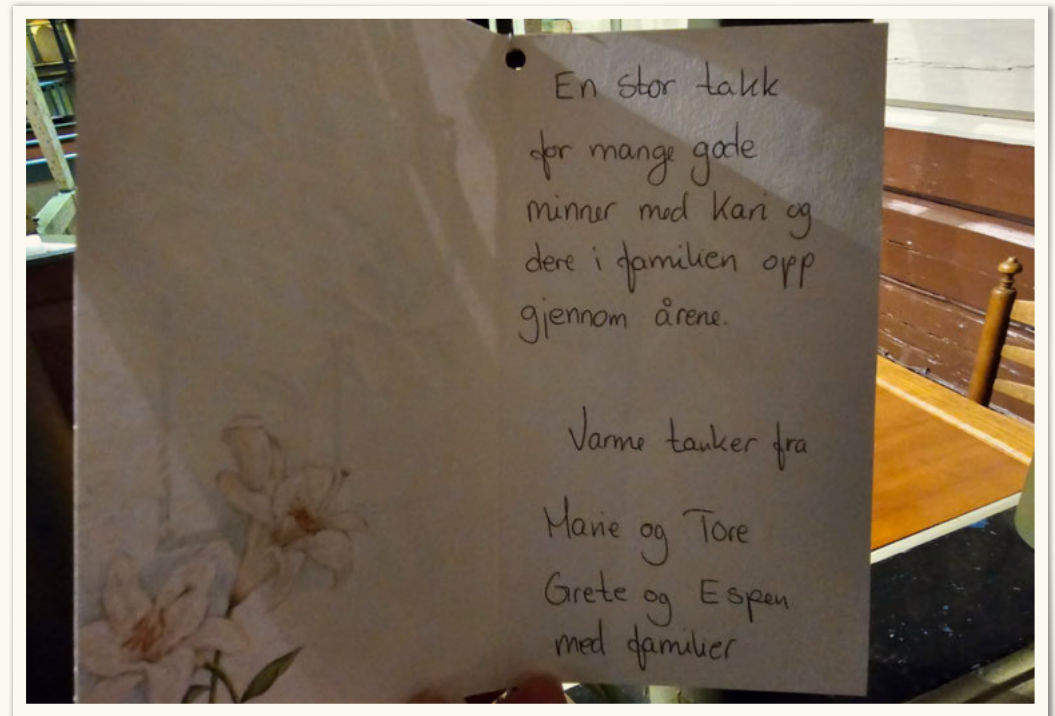








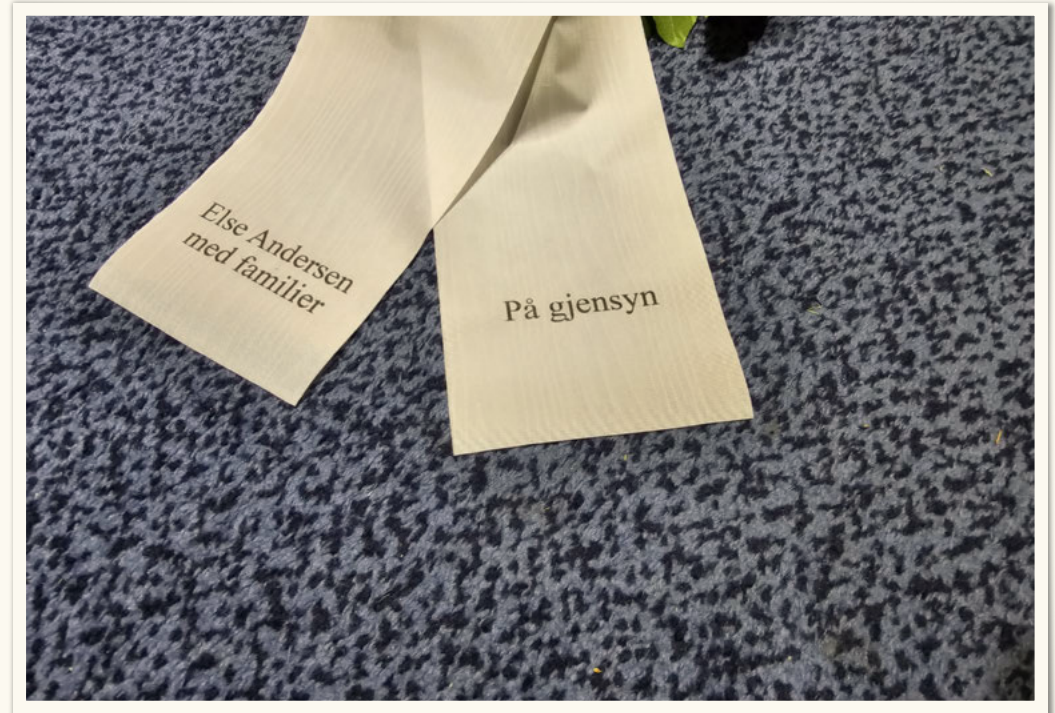


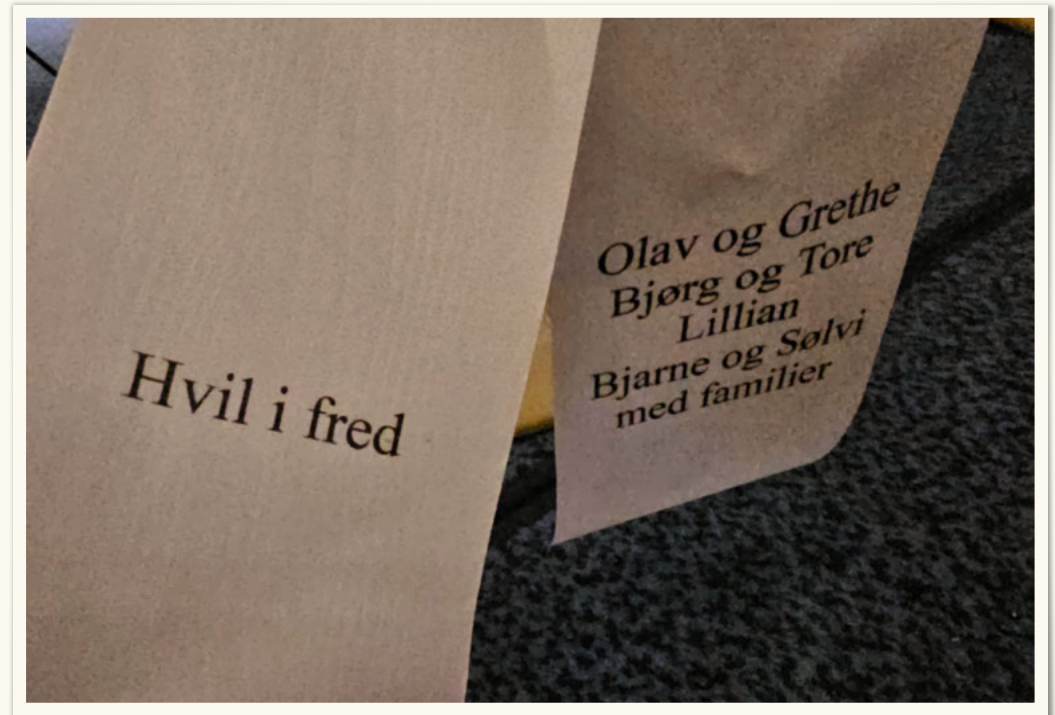


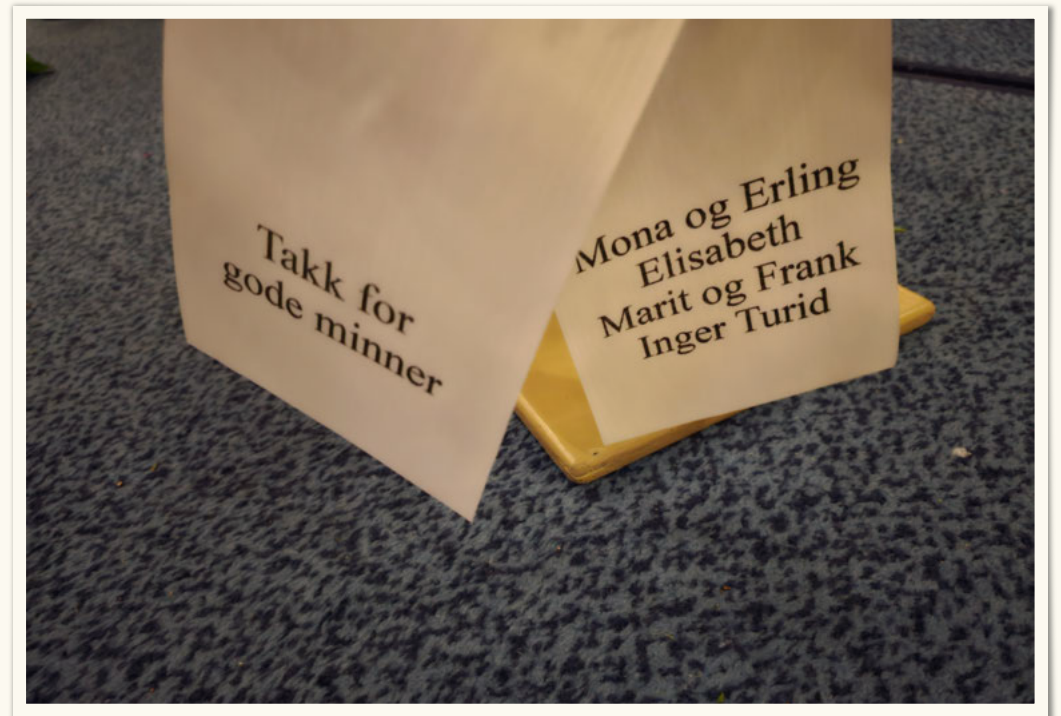
En stor takk
for mange gode
minner med Kari og
dere i familien opp
gjennom årene.

Varme tanker fra
Marie og Tore
Grete og Espen
med familier



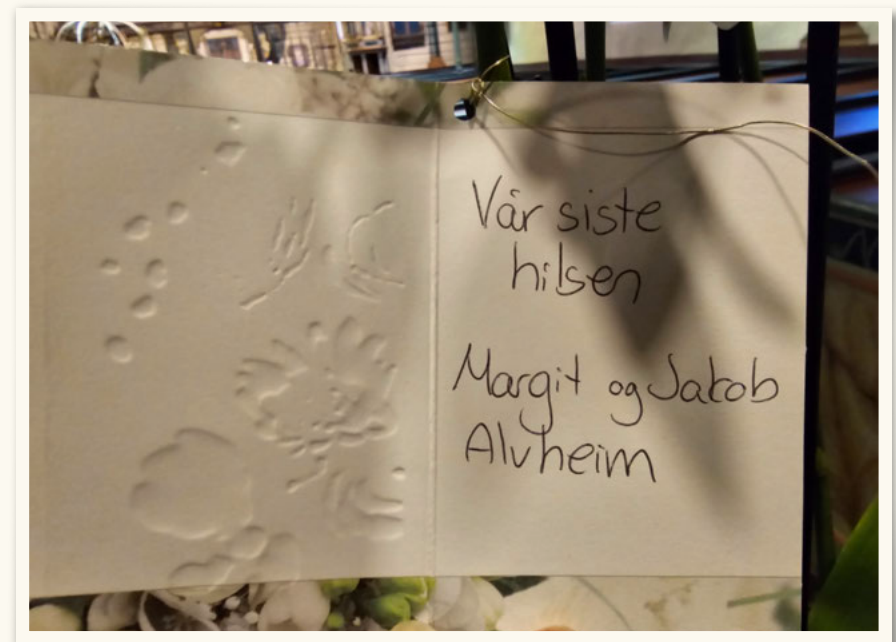












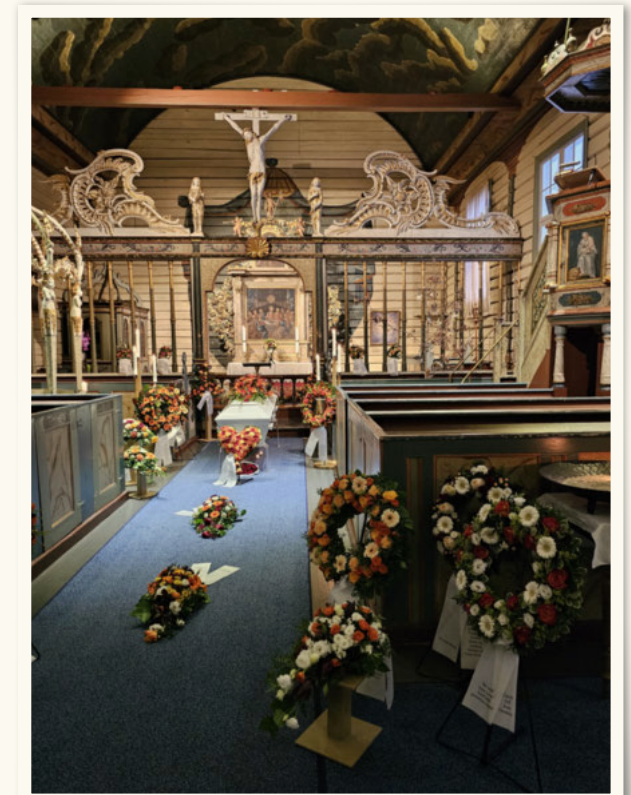
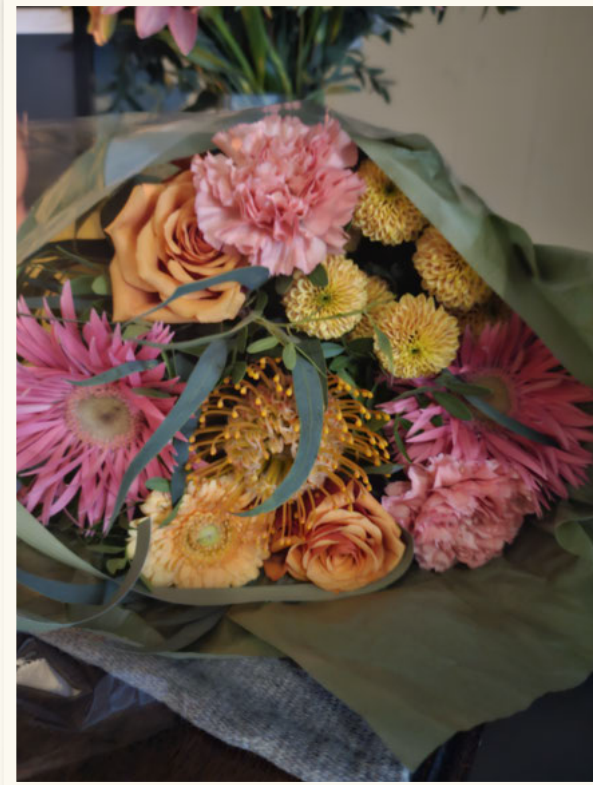
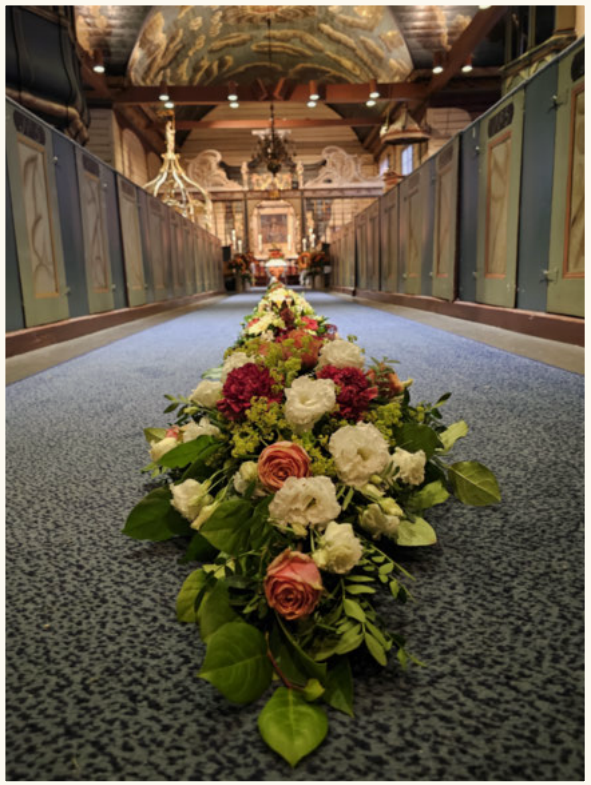














Å leve med sorg

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

A 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 søvnvansker. Som en sørgende sa, kan en følte 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 sorgen 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

sørgear. 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 et mister 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.

Der 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

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 Borli

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 sanseinntrykk. 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. Følelsesmessige 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 og overskudd nok til å handle perfekt, verken i dagliglivet eller i krisesituasjoner. 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 skjønne 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”. Slegt og venner blir viktige støttespillere. Heldigvis er det heller ikke lenger slik at folk flest tror at en må være på sammenbruddets 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.

Tapsreaksjoner

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

I møte med døden leter vi ofte etter forklaringer som skal formilde hendelsen. ”Så vondt som han hadde det, var det kanskje best at han fikk slippe.” Slike uttalelser kan sørgende selv komme med og mene. Hvis slike kommentarer blir formidlet på en slik måte at en ”ikke har

rett til å være lei seg”, virker imidlertid dette negativt. Selv om en på en måte er glad for at en kjær fikk slippe lidelse, kan egen tapsfølelse være sterk. Det er typisk for sorg at følelsene ofte vil være blandet og sammensatte. Også lettelse over å slippe ut av et vanskelig forhold eller tyngende omsorgsoppgaver kan gå sammen med fortvilelse og savn. Den enkeltes følelser er reelle slik de er og ingen har fasit på hvordan de ”bør” være.

Det kan være vondt å miste en person en har stått i et avhengighetsforhold til uansett om forholdet mest har vært preget av uenighet. Kommentarer om at ”Nå må du da være glad for å slippe alt strevet”, kan treffe på skyldfølelse heller enn lettelse. Hvilke følelser som dominerer kan skifte i rask rekkefølge, men det er nyttig å være kjent med at lettelse kan være et element i sorgen. Noen forhold kan ha opphørt å fungere følelsesmessig før dødsfallet eller en har sørget over ”bit for bit” av forholdet på forhånd. Da kan mye av det følelsesmessige arbeidet med sorgen allerede være gjort ved dødsfallet (ante-sipatorisk sorg). Likevel erfarer mange at det tross alt blir noe annet når dødsfallet inntreffer.

Et dødsfall kan noen ganger sette i gang sterkere følelser enn det vi hadde forventet fordi tapet rører ved strenger av tilknytning som vi, kanskje til tross for forberedelse eller lang adskillelse, likevel ikke var ferdige med. Kanskje hadde vi noen forhåpninger og drømmer

som nå må forbli urealiserte. Andres død kan også bli en påminnelse om forgjengelighet og brustne forventninger i eget liv.

Hvordan mestre tap

Vi mennesker har forskjellig stil når det gjelder å forholde oss til omstillinger. Noen går aktivt løs på alle problemer, mens andre er mer avventende og nærmer seg situasjonen forsiktig. Atter andre vil helst gå utenom. Slike mønstre gjenspeiler seg i sorg også. Noen som er gode problemløserer på andre områder, kan imidlertid oppleve at de blir stående litt i stampe i denne situasjonen. Det er ikke bare ytre problemer å løse, men følelser å forholde seg til. Uansett ens anstrengelser når en ikke det ”mål” å få tilbake den som er borte. Selv om en er ”flink til å klare seg”, kan en derfor føle seg frustrert og ha det vondt. En kan ikke trekke fram en bestemt mestringsmåte som den beste ved sorg. Hver og en må finne sin balanse mellom å gjemme seg og slå 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, følelsesmes-

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

sige 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 fornøyd 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 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 følelsesmessig 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 enkeltindivider. 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 alenesituasjonen. 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 fortsette 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 dør. (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).

Etter 22. juli-tragedien har vi fått understreket betydningen av fellesskap og på 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.

Landsforeningen uventet barnedød.
Nettside: www.lub.no

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

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

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

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

Ekvik, Steinar, Verbum (2002):
"Ta det som en mann"

Når menn og kvinner sørger forskjellig
Eidsvåg, Inge, Cappelen (2002):
"Når livet kaster skygge"
Refleksjoner om mening, omsorg og trøst

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

Dyregrov, Atle, Sigman (1989):
"Sorg hos barn"
En håndbok for voksne

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

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

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

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

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

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

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

Skeie, Eivind, Luther (1996):
"Dyrebare døgn"
En vandring i sorgens landskap;
en nær pårørendes beretning

Vinnes, Bjarne og Myskja, Audun,
Fagbokforlaget (2003):
"Kampen om håpet"
En dagbok om kreft og kjærlighet

Magnus, Jon, Forum Aschehoug (1999):
"Veien til Karlsvogna"
En ektefelles beretning om kreftsykdom
og død

Seiness, Cecilie, Samlaget (2003):
"Mor"
Om å miste en mor i ung alder

Ranheim, Unni, Tell Forlag (2002):
"Vær der for meg"
Om ungdom, død og sorg

Bøker for ungdom

Gaarder, Jostein, Aschehoug (1998):
"I et speil, i en gåte"

Enquist, Per Olov, Carlsen (1989):
"Mannen i båten"

Lindell, Unni, Damm (1986):
"Den grønne dagen"

Talbert, Marc, Cappelen (1987):
"Sangen fra døde fugler"

Mørk, Dea Trier, Vindrose (1982):
"Aftenstjernen"

Bøker for barn (og voksne)

Breen, Else, Aschehoug (1975):
"I stripete genser"

Lorentzen, Karin, Gyldendal (1976):
"Stine Stankelben"

Kaldhol, Marit og Øyen, Wenche,
Samlaget (1987):
"Farvel Rune"

Lindgren, Astrid, Damm (2004):
"Brødrene Løvehjerte"

Skeie, Eivind, Luther (1995):
"Sommerlandet"
En fortelling om håp

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