

Minnebok



Knut Johan Seljebotn

* 30.07.1929 † 23.01.2024

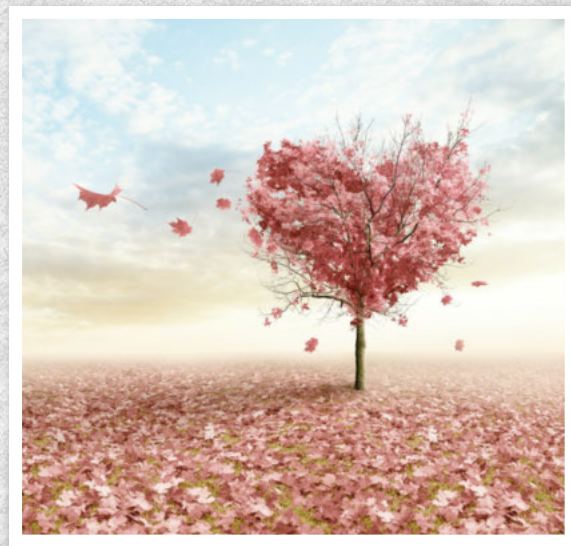
Kjære pårørende!

Minna lever alltid vidare.
Nokre har ein naturleg plass i sinnet,
andre vil ein ta fram seinare.

Vi vil takke for tilliten som er
vist oss, og ynskjer dykk alt
godt i tida framover.

Blomsterkjelleren AS, Skodje/Brattvåg

VIRKE
GRAVFERD





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

Knut Johan Seljebotn

f. 30. juli 1929

sovna stille inn på

Blindheim omsorgssenter
23. januar 2024.

Svanhild

Gunn Margrethe Bjørn Arild
Sølvi Lill Leif-Magne

Daniel, Joakim, Silje Marlén,
Svein André og Veronika
(barnebarn)

Oldebarn

Øvrig familie

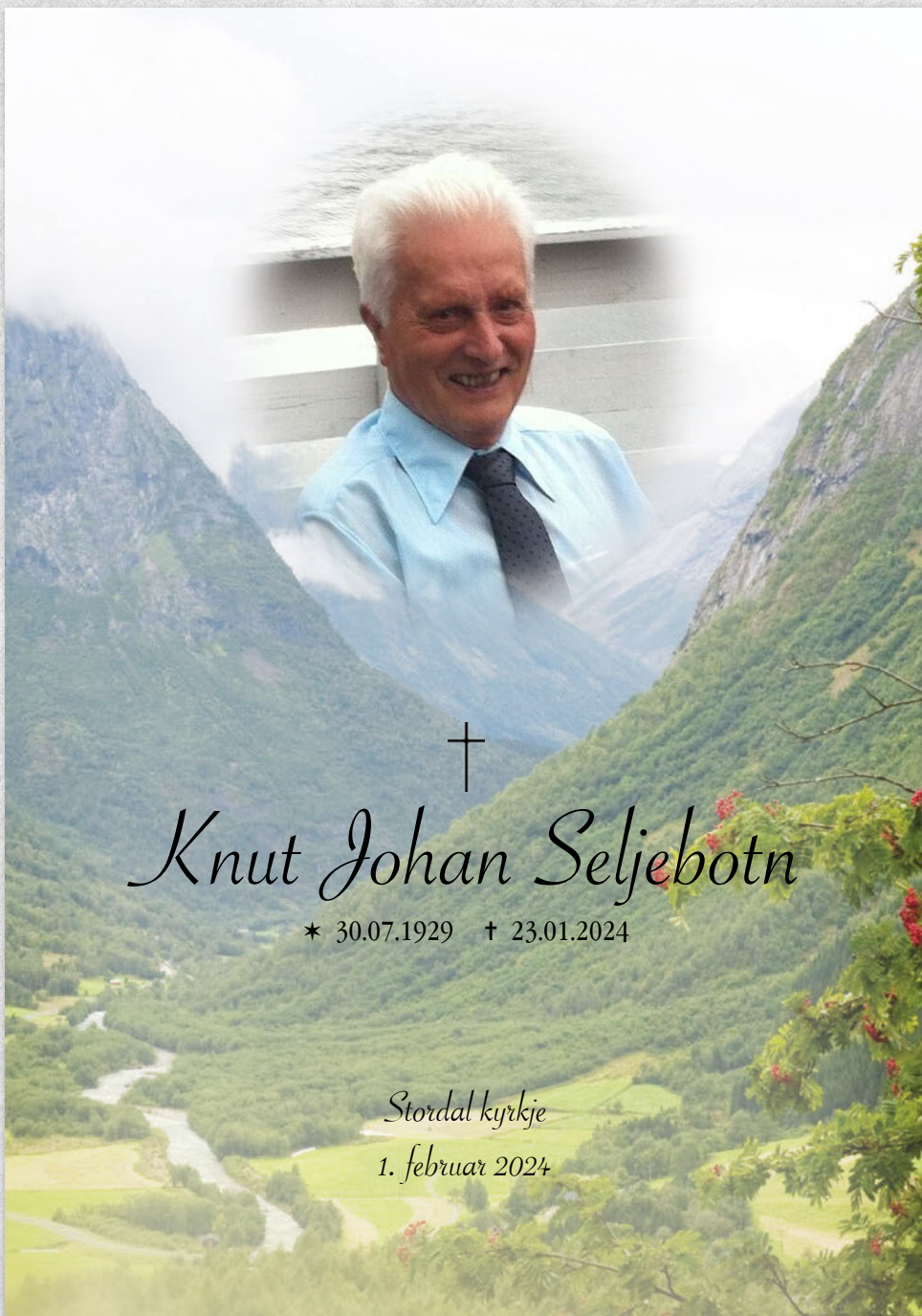
*Så kom dagen og siste timen,
livets vei til ende var.
Takk for dager, takk for minner.
Takk for alt du for oss var.*

Gravferd frå Stordal kyrkje
torsdag 1. februar kl. 11.00.

I staden for blomar
til heimen, heller ei gåve til
Blindheim omsorgssenter.
Kontonr: 4212 46 11517
Merk med «Minnegåve
Knut Seljebotn»

Blomsterkjelleren.no





Knut Johan Seljebotn

* 30.07.1929 † 23.01.2024

Stordal kyrkje

1. februar 2024

Solistinnslag



Det er makt i de foldede hender. I seg selv er de svake og små.
Men mot allmaktens Gud du dem vender, han har lovet at svar skal du få.

Omkved

Det er svar underveis, engler kommer med bud.
Om det drøyer, det fram dog skal nå. For det lovet jo løftenes trofaste Gud:
Kall på meg, og du hjelpen skal få!

Du som ber for ditt barn, dine kjære, er i forbønn fra år og til år,
om du tålmodets lekse må lære, himlens bønnesvar engang du får.

Omkved

Det er makt i de foldede hender når i Frelserens navn du får be.
Og engang når du livsløpet ender, hvert et bønnesvar klart skal du se.

Omkved



Minneord og blomsterhelsingar
Solistinnslag



Blott en dag, et øyeblikk om gangen, hvilken trøst for min forsakte ånd!
Skulle da bekymring ta meg fangen? Allting hviler i min Faders hånd.
Han som har for meg et faderhjerte, av sitt rike forråd vil han gi.
Hver en dag dens del av fryd og smerte, hva jeg trenger all min tid.

Selv han alle dager nær vil være, for hver særskilt dag med særskilt trøst.
Hver en dags bekymring vil han bære, stille stormen med sin allmakts røst.
Og sin dyre eiendom bevare, denne omsorg har han tatt på seg.
Til din dag skal og din styrke svare, dette løftet gav han meg.

Hjelp meg da å hvile trygt og stille, blott i dine løfter, Herre kjær,
og ei troens rike trøst forspille, som i livets ord meg lovet er!
Hjelp meg, Gud, å nynne denne sangen, så mitt hjerte mer og mer den kan:
Blott en dag, et øyeblikk om gangen, til jeg når ditt gode land.



Tale og bøn



Vår Far i himmelen!
Lat namnet ditt helgast. Lat riket ditt koma.
Lat viljen din råda på jorda slik som i himmelen.
Gjev oss i dag vårt daglege brød,
og tilgjev oss vår skuld, slik vi òg tilgjev våre skuldnarar.
Og lat oss ikkje koma i freisting, men frels oss frå det vonde.
For riket er ditt, og makta og æra i all æve.
Amen



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.

La intet mer meg skille fra nåden din,
og gjør meg ganske stille, o Jesus min.
Ved dine føtter ene er barnet trygt,
på deg, på deg alene min tro er bygt.

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.

Ved grava

Fager kveldsol smiler over heimen ned,
jord og himmel kviler stilt i heilag fred.

Berre bekken brusar frå det bratte fjell,
høyr, kor sterkt det susar i den stille kveld!



Ingen kveld kan læra bekken fred og ro,
ingi klokke bera honom kvilebod.

Så mitt hjarta stundar, bankande i barm,
til eg eingong blundar i Guds faderarm.

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

Familien

*Prest: Ann Kristin Langeland
Organist: Carolin Eide
Solist: Ole Andreas Høyberg*

Blomsterkjelleren AS, Skodje/Brattvåg

VIRKE
GRAVFERD





I respekt og kjærlighet.
Svanhild.



Med kjærlighet og takk for alt du var for oss, kjære bestefar.
Daniel, Joakim, Svein André, Silje Marlén og Veronika.



Takk kjære pappa og svigerfar for alt du har vært for oss.
Gunn Margrethe og Bjørn Arild, Sølvi Lill og Leif-Magne.



Takk for alle gode minne, kjære storebror.
Kvil i fred. Petter og Jenny.



Ei siste helsing frå
Bjørn Vad, Karl-Roger, Oddbjørn, Håkon og Torgeir med familier.



Takk for alle fine stunder vi fikk med deg.
Hilsen oldebarna Avelina, Lavrans, Linnea og Alicia Sophie.



Takk for alle gode minne, kjære onkel Knut.
Gro, Ove, Åge, Sissel, Kirsti, Egil, Marit, Janne og Knut Ole med familjar.



En siste hilsen fra søskenbarna.
Edith Seljebotn Andresen med familie og Leif Busengdal med familie.



Ei siste helsing frå alle i Øvstegarden på Løset.
Med takk for gode minner og godt naboskap.



Vil alltid minnes deg med glede.
Fra Hanne, Jon, Martin og Bjarne Moe.



Kvil i fred.
Helsing frå Kirsten og Otto, Olaug og Per.



Takk for langt og godt vennskap.
En siste hilsen fra Palma Støylen med familie.



Takk for godt vennskap gjennom mange år.
En siste hilsen til ein kjernekar.
Astrid, Johan, Oddvar med familiar.



Takk for alle gode minner.
Fra Anny og Knut med familie.



En siste hilsen.
Kenneth med familie, Martine og Pål Daniel, Daniel
med familie, Espen og Lisa, Sandra-Lovise med familie,
og Markus.



Takk for alt.
Hilsen Karn, Randi, Kåre, Dagfinn med familier.



Takk for alle gode minner.
Hilsen Magne, Sissel med familie, Turid med familie.



Takk for gode minner.
Hilsen fra Elisabeth, Tore og Linda 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

Å leve med sorg

Psykolog Reidun Ingebretsen

Sorg er reaksjonar på tap av nokon vi er knytte til. Nokre gonger kjennest det som om tilværet blir fullstendig ribba for meining, og ein kan tvile på at ein nokon gong kan bli skikkeleg glad igjen. Då held det ikkje å kome med lettvent trøyst eller formaningar, korkje for ein sjølv eller andre. Det er ikkje berre å "ta seg saman" eller "ta det pent". Det blir òg viktig å ta kjenslene ein har på alvor.

Varierte kjensleuttrykk

Sorga har mange ansikt. Vi kan ikkje måle kva menneske eller eit forhold har betydd for oss ved å sjå på kjenslene vi viser. Som individ viser vi kjensler og taklar vanskar på ulike måtar. Nokre viser sorga si ope, medan andre ber den stille eller let berre tårene få kome når dei er åleine. Det varierer kor intens sorga er. Menneske i sorg treng ikkje å vere triste heile tida. Kjenslene kan veksle på ein måte som kan vere vanskeleg å forstå både for den sørgjande sjølv og andre.

Eg kjenner ikkje meg sjølv att

Mange som har mista nokon som stod dei nær, reagerer på at dei ikkje er "sitt gamle eg". Kjenslene kan vere skremmande intense. Bølger av sorg kan velte inn over ein når ein minst ventar det. Det er så mykje som minner om den som er borte og det som var. Dette kan skape ei kjensle av utryggleik; ein har ikkje heilt kontroll over seg sjølv eller den nye livssituasjonen sin. Ei enkje sa det slik: "Når eg er borte, må eg ta sjansen på at eg kan byrje å gråte dersom eg får servert yndlingskaka til mannen min eller blir mint på han på andre måtar. Eg har sagt frå til dei eg skal til slik at dei veit om det." Denne enkja godtok sine eigne reaksjonar og sette ord på kjenslene sine. Dette gjorde det òg lettare for menneska rundt henne å forstå. På denne måten fekk ho kontakt og støtte som ho ville ha gått glipp av dersom ho hadde halde seg heime i redsle for å bli oppfatta som "rar" og "sippete".

Sorg kan tappe ein for krefter

Etter eit dødsfall er det vanleg at tankane kvernar rundt tapet. Den sørgjande treng ofte å snakke om det som har skjedd. Det kan hjelpe ein til å ta inn over seg at dødsfallet verkeleg har hendt, og opne opp for kjenslene omkring tapet.

Alle tankane og kjenslene rundt det som har skjedd, tappar ein for krefter, og den som sørgjer kan ha lite overskot til andre gjeremål. Det er vanleg å kjenne seg trøytt og kraftlaus, miste matlysta og ha vanskar med å sove. Som ein sørgjande sa, kan ein kjenne seg dårleg utan å vere sjuk og utsliten utan å utretta noko. Ein kan sjå på sorga som eit "arbeid" i seg sjølv, som ein prosess som krev tid og merksemd. Ofte dreier prosessen seg om å sjå attende på forholdet til den som er død, og dermed òg på sitt eige liv. Eit spørsmål som ofte melder seg, er: "Kva med meg no?"

Både gamle og unge kan bli prega av tilbakeblikk, minne og gjentekne tankar om det som har skjedd. Når tapet og det som vore, blir fokus for merksemda, går dette naturleg nok ut over både konsentrasjonen og minnet. Menneske i sorg seier ofte: "Eg klarar ikkje å samle tankane skikkeleg." Ein kan gå rundt og gjere ting nesten ved sida av seg sjølv, og så plutsleg stoppe opp utan å vite kva det eigentleg var ein heldt på med. Dette er forståeleg ut frå den sorga ein går gjennom, og er ikkje noko teikn på at ein har blitt "sløv".

Når eldre menneske sørgjer, kan både dei sjølv og andre fort kome i skade for å skulde på alderen. Sjølv sagt kan sjukdom og andre meir varige endringar òg setje inn samstundes med



eit tap, men for dei fleste blir det lettare å samle tankane att når dei verste kjenslemessige bøl-gjene har roa seg. Tankar og kjensler, kropp og sinn heng nøye saman.

Sorg tek tid

Vi klarar ikkje å omstille oss til ei ny røynd over natta. Denne forståinga finn vi spegla i dagleg-talen når nokon seier at ”Vi må ta tida til hjelp”. Det er lett å gripe til uttrykk som ”Tida lækjer alle sår” i eit forsøk på å finne trøyst i sorga.

For ein som nettopp har mista nokon som stod han eller henne nær, kan slike ”visdomsord” kjennast ugyldige. Det kan vere umogleg å fø-restille seg at ein skal slutte å sørgje. Men dei fleste opplever etter kvart at den verste smerta gjev seg, sjølv om saknaden etter den som er borte kan vare ved. Gradvis blir det lettare å tenkje på og snakke om den som er død, utan at dei vonde kjenslene blir overveldande. Dette betyr ikkje at ein gløymer, men snarare at ein kan tenkje attende utan å sjå det heile gjennom sorga sine briller. Personen og livet hans eller hennar kan tre klårare fram, men med gode minne og livsglede.

Sjølv om tida er på parti med den sørgjande, så løyser ikkje tida i seg sjølv problema. Dei fleste må oppleve og leve gjennom påminningane om og konsekvensane av at eit menneske ein var glad i er borte fleire gonger. Vi snakkar ofte om

eit sørgjeår. Då har ein vore gjennom årsdagen, årstider og høgtider sidan dødsfallet. Det kan bety at ein kjenner at ein har kome eit steg vidare. Det betyr likevel ikkje at vi kan fastsetje eitt år som den tida det er naturleg å sørgje. Sorg følgjer ikkje slike normer. Til dømes kan det vere slik at nokre må skuve sine egne reak-sjonar til side i den første tida etter dødsfallet og først kan gje rom for si eiga sorg når andre i familien eller situasjonen rundt har roa seg. Ofte vil det kome mange påminningar og bøl-gjer av sorg i lang tid etter tapet. Når ein mister eit barn, kan til dømes skulestart, avslutningar og merkedagar for jamaldringane til barnet minne ein om det som kunne har vore. Dette gjer det vanskeleg å setje ein endeleg sluttstrek for sorga. Samstundes får gjerne andre sider av livet, gleder og mål større plass.

Mange rundar med sorg

Situasjonar som er ”første gong” sidan døds-fallet er gjerne ekstra vanskelege. Det som skjer, blir lett ordna inn i ”før og etter døds-fallet”. Det er som om ein må sørgje over del for del av forholdet og alle møtepunkta ein hadde saman. Ein enkjemann fortalde at han trudde det verste av sorga var over, heilt til han kom til feriehuset og såg alt som hadde vore kona sitt og deira felles liv der. Denne delen av tapet avdekte framleis open sorg.

Det er òg typisk at ting som ein før irriterte seg over, kan bli sakna no – anten det no er tannkremtuber som ikkje blei skrudde att, rot eller ertande kommentarar.

Sorg går i bølger

Sorgreaksjonar følgjer ikkje ein straumlinjeforma prosess med ulike fasar fram mot at ein aksepterer tapet. Kjenslene vekslar. Dersom ein ventar at det heilt bokstaveleg skal gå betre og betre dag for dag, vil mange bli vonbrotne. Terrenget kan minne meir om eit kupert fjellandskap der det kan liggje djupe dalar og myrsøkk mellom utkikspunkta som gjev oversikt og fritt utsyn. Dersom ein står fast, kan det vere nyttig å tenkje at ein prøver ut endå eit område av ulendt terreng ein har framfor seg.

Påminningar i omgjevnadene

I tillegg til at tankane kan kome ubedne, finst det mange påminningar i omgjevnadene. Det gjer vondt å bli mint om det som var og ikkje er meir. Samstundes er det ei hjelp til å forstå at tapet er verkeleg og ta tak i sine egne kjens-ler. For dei fleste er det difor ikkje ei løysing å rydde bort alt som kan minne om den døde eller unngå alle påminningar. Det kan vere ei trøyst å ha minneting. Ulike menneske går fram på ulikt vis, og ein må kjenne etter kva

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

som kjennest naturleg. Mitt råd er ofte at ein ikkje skal ta alt for effektive ryddeaksjonar med ein gong, i alle fall ikkje på vegner av andre sørgjande. Det kan løne seg å la det gå ei stund før du flyttar eller gjer store omskiftingar slik at ein ikkje handlar ut frå panikk eller på impuls medan ein er i ubalanse.

Måten tapet skjer på

Det kan ha noko å seie for reaksjonane korleis dødsfallet hende. Ved brå og uventa dødsfall får ein ikkje moglegheita til å førebu seg på førehand. Då blir sjokket ekstra stort. Etter ei dramatisk hending kan vonde bilete og sanseinntrykk vere plagsame, og slikt kan bli forsterka av presseomtale og påminningar som ein har liten kontroll over.

Dødsfall etter lang tids sjukdom kan òg kome uventa. Stell og omsorg kan ha vore så krevjande for dei næraste at det ikkje har vore mogleg for dei å førebu seg nemnande på å takle den omstillinga dei sjølv skal igjennom.

Inntrykk frå dødsleiet kan sitje som spikra, og dei sørgjande kan ofte fortelje i stor detalj kva som blei sagt og gjort eller kva ein ikkje gjorde. I tilfelle der dei næraste ikkje var til stades, er det viktig at dei får så gode svar som mogleg når dei ønskjer informasjon om det som hende, og at dei får moglegheita til å sjå den døde. Dette er både

eit møte med røynda og ei moglegheit til å ta avskil. Det kan vere med på å førebyggje problem dersom ein møter den einskilde med respekt og tek vare på dei pårørande rett etter eit dødsfall.

Borte, men likevel nær.

Mange menneske i sorg har ei kjensle av at deira kjære på ein eller annan måte er nær dei, og dei tykkjer at dei kan sjå, høyre eller kjenne nærværet til den døde. Nokre er redde for å bli oppfatta som unormale dersom dei fortel om dette, men det er heilt vanleg å ha slike opplevingar. Kjenslemessige band blir ikkje brotne straks, og den som sørgjer er framleis oppteken av den som er død. Denne sansemessige beredskapen kan òg føre til at ein kvepp til når ein ser nokon som liknar på den døde. Mange tek seg sjølv i å tenkje at ”Dette må eg hugse å fortelje når eg kjem heim”. Slike opplevingar kan kome saman med ei smertefull visse om at personen er død.

Hadde eg berre...

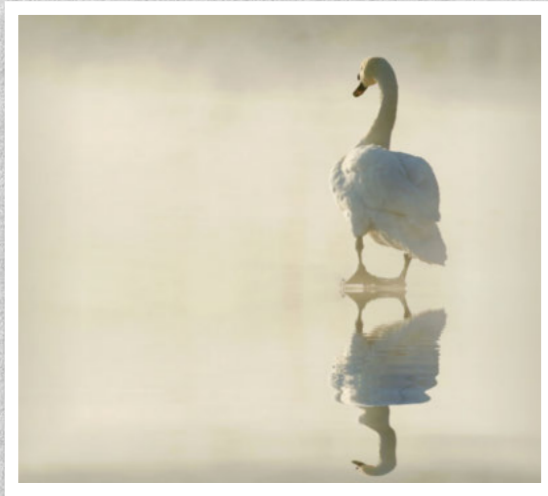
Nokre blir plaga av tankar om kva dei burde ha gjort eller ikkje burde ha gjort. Skuldkjensle kan handle om tidlegare konflikter i forholdet, sjølv dødsleiet eller tankar om kva ein sjølv eventuelt kunne ha gjort for å hindre det som skjedde. Dersom andre prøver å kome med forsikringar om at ”Du gjorde alt du kunne”, prellar dei ofte

av. Tvilen kan gnage sjølv om ein logisk sett ikkje har skuld. Andre kan bli nøydde til å tole å høyre om desse kjenslene òg slik at den sørgjande ikkje blir overlaten til seg sjølv. Heller enn å nekte for alt grunnlag for skuld, kan det i nokre tilfelle vere naudsynt å arbeide med å tilgje seg sjølv. Vi har ikkje alltid overblikk og overskot nok til å handle perfekt, korkje i dagleglivet eller i krisesituasjonar. I staden for å gjenta for seg sjølv at ”Eg burde ha forstått kor sjuk han var”, kan ein kanskje heller kome fram til og godta at ”Eg greidde ikkje å setje saman alle bitane i puslespelet og skjønne korleis det var fatt før det var for seint”. Det same kan til dømes gjelde for ”Eg skulle ønskje at eg hadde vore meir tolmodig, men slik situasjonen var, klarte eg ikkje det”.

Kontakt og støtte.

Menneske i sorg kan trenge nokon å snakke fortruleg med, nokon dei kan tru seg til og som kan lytte. Det kan vere like viktig å ha nokon som kan gje praktisk hjelp, eller som berre ”er der”. Slekt og vener blir viktige støttespelarar. Heldigvis er det ikkje lenger slik at folk flest trur at ein må vere på randa av samanbrot for å oppsøkje eit hjelpetilbod. Å søkje hjelp i ei krise betyr at ein gjer noko aktivt for å klare å handtere situasjonen.

I ei krise kan ein kjenne seg overvelda. Spørsmål og tankar om alt ein må ordne kan kome hulter



til bulter. Då kan ein trenge hjelp til å sortere kva som må gjerast med ein gong og kva som kan vente til i morgon, neste veke eller neste år. Utgangspunktet må vere at ein er lydhøyr for kva den sørgjande sjølv tykkjer er viktig. Rasjonell logikk er ikkje einerådande i slike samanhengar. Kanskje gjev det ei ekstra drivkraft å kunne ta vare på noko som den døde sette pris på eller realisere planar ein la saman.

Tapsreaksjonar

Sorg har blitt kalla den prisen vi må betale for engasjementet vårt. Det finst ingen lettvinde oppskrifter på å ”gå utanom” sorga over eit menneske vi har brydd oss om. Samstundes har det med rette blitt retta mykje kritikk mot ei forståing av sorg der ein set opp ein sorgprosess med faste stadium. Slike normer for sorg kan gjere det vanskeleg å vere open for einskildindivid sine reaksjonar slik dei faktisk er. Det er gale nok å oppleve sorg om ein ikkje i tillegg skal bli møtt med snevre forventingar om kva som er den ”rette” måten å sørgje på. Ikkje alle har langvarige eller intense sorgreaksjonar.

I møte med døden leitar vi ofte etter forklaringsar som kan gjere hendinga lettare å bere. ”Så vondt som han hadde det, var det kanskje best at han fekk sleppe.” Slikt kan dei sørgjande sjølve seie og meine det, men dersom slike kommentarar blir formidla på ein måte som gjev

inntrykk av at ein ”ikkje har rett til å vere lei seg”, vil dei verke negativt. Sjølv om ein på eit vis er glad for at nokon ein var glad i slapp å lide meir, kan kjensla av tap likevel vere sterk. Det er typisk for sorg at kjenslene ofte vil vere blanda og samansette. Lette over å ha sleppt unna eit vanskeleg forhold eller tyngjande omsorgsoppgåver kan vere blanda med fortvilning og saknad. Kvar einskild sine kjensler er reelle slik dei er, og ingen har fasiten på korleis dei ”bør” vere.

Det kan vere vondt å miste ein person ein har hatt eit avhengigheitsforhold til, uansett om forholdet har vore mest prega av usemje. Kommentrar som ”No må du då vere glad for å sleppe alt strevet” kan tale til skuldkjensla heller enn letta. Kva kjensler som dominerer, kan skifte raskt, men det er nyttig å vere klar over at lette kan vere ein del av sorga. Nokre forhold har kanskje slutta å fungere kjenslemessig før dødsfallet, eller ein har sørgd over ”bit for bit” av forholdet på førehand. I slike tilfelle kan ein ha gjort unna mykje av det kjenslemessige arbeidet med sorga når personen døyr (antesipatorisk sorg). Likevel vil mange oppleve at det trass alt blir noko anna når dødsfallet kjem.

Eit dødsfall kan nokre gonger setje i gang sterkare kjensler enn vi hadde venta fordi tapet rører ved strengar av tilknytning som vi, kanskje trass i førebuingar eller lang tid utan kontakt, likevel ikkje var ferdige med. Kanskje hadde vi håp og draumar som det no aldri kjem til å bli

noko av. Eit dødsfall kan òg bli ei påminning om at livet er forgiengeleg og om brotne forventingar i eins eige liv.

Å meistre tap

Vi menneske handterer omstillingar på ulike måtar. Nokre går aktivt laus på alle problem, medan andre er meir avventande og nærmar seg situasjonen meir forsiktig. Andre igjen vil helst gå utanom. Slike mønster viser seg i sorga òg. Nokre menneske som er gode problemløysarar på andre område, kan likevel oppleve at dei blir ståande litt fast i denne situasjonen. Det er ikkje berre konkrete problem å løyse, men kjensler ein må handtere. Uansett kor hardt ein anstrengjer seg, vil ein aldri nå ”målet” om å få attende personen som er borte. Difor kan sjølv folk som er ”flinke til å klare seg”, kjenne seg frustrerte og ha det vondt. Ein kan ikkje dra fram ei bestemt tilnærming som den beste måten å meistre sorg på. Kvar og ein må finne sin eigen balanse mellom å gøyme seg bort og slå på, mellom å ta kjenslene inn over seg og – trass alt – sjå det som framleis kan vere bra i notida og framtida. Mange legg vekt på å halde på ein kontinuitet og samanheng mellom tilværet før og no og ha moglegheita til å halde på med dei faste aktivitetane sine. Dette gjev dei ei ramme og ein struktur på kvardagen og kan vere ei hjelp til å kome seg vidare.

Sjølve vekslinga mellom unngåing, kjenslemes-

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 reaksjonar på tapet og ei reorientering mot framtida kan vere fruktbar når det gjeld å meistre eit tap. Sørgjande er lite tente med å presse seg sjølv heile tida. Nokre gonger blir ein likevel nøydd til å lyfte seg sjølv etter håret og gjere noko ein har grudd seg fælt for. Når ein greier noko ein trudde var nærast umogleg, set det mot i ein til å klare å handtere situasjonen.

Røynsler frå ei undersøking mellom eldre enkjer og enkjemenn synte at til tross for at dei sakna ektefellen, var mange stort sett nøgde med korleis dei hadde klart å takle vanskaner vel eit år etter at dei mista mannen eller kona. Det gjekk som regel betre enn venta. Enkjer gjev i større grad enn enkjemenn uttrykk for at dei er den av ektefellane som var best rusta til å leve åleine. Mange gjev uttrykk for at dei blir meir sjølvstendige og flinkare til å klare ting på eiga hand. Ein må respektere og vere lydhør for den einskilde sine opplevingar akkurat der han eller ho er i augneblinken, men dette viser at det er håp om lys i enden av tunnelen òg for dei som enn så lenge berre ser mørker. Menneske som har opplevd tap og kriser, fortel ofte seinare at røynslene har gjeve dei nye perspektiv på livet og vore ei moglegheit til å vekse.

Hjelp ved komplisert sorg

I nokre tilfelle klarar ikkje menneske i sorg å reagere kjenslemessig sjølv om dei er sterkt prega av

sorga. ”Det sit som ein klump i brystet og driv meg rastlaus omkring.” Nokre prøver å unngå alt som minner dei om dødsfallet og leve som om det ikkje har hendt. Andre kan fortelje om det som har skjedd i stor detalj, men utan at kjenslene er med. Dette er ikkje eit uttrykk for likegyldigheit, men kjem snarare av at det er for smertefullt å ta kjenslene inn over seg. I situasjonar der dette gjev seg utslag i angst, kroppslege plager eller problem med å fungere på arbeidet eller skulen, i fritida og i samspel med andre, kan ein ha bruk for fagleg hjelp og oppfølging.

Andre kan trenge hjelp fordi sorga i lang tid er som eit ope sår med intens smerte som ein ikkje finn lindring for. Nokre treng hjelp til å få tankane bort frå alt som minner om tapet, eller til å arbeide med å gje slepp på den døde slik at dei gradvis kan etablere ei trygg plattform for livet og framtida.

Etter dramatiske dødsfall kan ein ha ekstra stort behov for hjelp med posttraumatiske plager dersom ein over tid opplever påtrengjande minne, tankar eller draumar, unngår det som minner om hendinga eller er plaga av vedvarande uro.

Eit tap er ikkje berre utfordrande for einskildindividet. Familiemedlemer kan reagere på ulike måtar og ha problem med å forstå kvarandre og kommunisere. Dette kan skape vanskar i samspelet mellom partnarar, foreldre og barn og mellom sysken når dei treng kvarandre som

mest. I slike tilfelle kan familien trenge hjelp for å klare å snakke saman.

Nokre gonger kjem ikkje problema av sorga i seg sjølv, men av einsemd og vanskar i åleine-situasjonen. Det kan av og til verke som om den sørgjande held fast ved det som har vore i mangel på anna anerkjenning i notida. Det kan vere naudsynt å etablere nye kontaktar og engasjement. Dei etterlatne kan hjelpe kvarandre i denne situasjonen. Nettverket blir ei stadfesting på at ein trass alt ikkje er heilt åleine likevel.

Sorg – trong for å forstå ulike uttrykksmåtar og situasjonar

Vi må ta kvar og ein på alvor med sorga si. Det inneber å forstå at det finst ulike måtar å uttrykke sorgreaksjonar på, at dei varierer i intensitet, og at det finst ulike måtar å takle dei på.

Som nemnt over kan kjenslene veksle raskt. Ein som ser ut til å ha godteke tapet, kan igjen kjenne at det heile er uverkeleg eller kjenne seg sint, bitter og kanskje misunne andre som kan halde fram som før som om det var det mest naturlege i verda.

Det har blitt laga nyttig materiell både for menneske i sorg og for andre som vil støtte barn og vaksne i sorg. Landsforeningen uventet barnedød og Vi som har et barn for lite har

produsert fleire brosjyrar retta mot foreldre, sysken, besteforeldre og andre som opplever at eit barn døyr (sjå litteraturlista).

Sørgjande etter sjølv mord kan ha bruk for ekstra mykje støtte og hjelp til å gå vidare i livet.

Det er laga ei eiga rettleiing om korleis ein kan ta vare på etterlatne etter sjølv mord (Helsedirektoratet).

22. juli-tragedien understreka kva fellesskapet betyr og kor viktig det er å lyfte i flokk. Både ved slike heilt spesielle hendingar og i samband med tap og traume som ikkje rammar så mange, kan både einskildmenneske og familiar trenge fellesskap, forståing, hjelp og støtte.

Aktuell litteratur

Litteratur for vaksne

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 vaksne

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 følelsesmessige
og praktiske sider ved pårørendes situasjon

Rogne, 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, Bjarte og Myskja, Audun,
Fagbokforlaget (2003):
”Kampen om håpet”
En dagbok om kreft og kjærlighet

Magnus, Jon, Forum Aschehoug (1999):
”Veien til Karlvogna”
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 spill, 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