

# Minnebok

John Dynna

f. 1 - 2 - 1940 d. 28 - 1 - 2024



Vår alles kjære Bæsse

**John Dynna**

født 1. februar 1940

døde fra oss i dag.

Gran, 28. januar 2024.

*Vi vil savne deg*

**Rune Gry**  
**Hilde Trond**

**Vetle og Elisabeth, Hedda,  
Jonas, Sebastian  
Øvrig familie**

Begraves fra Ål kirke  
tirsdag 6. februar kl. 10.00.

I stedet for blomster

ønskes en gave til

Gran IL fotballgruppa.

Gaven kan gis i kirken eller til

kontonr. 2020.08.01165 /

vipps nr. 521505,

mrk. "John Dynna".

Sørgehøytideligheten

avsluttes ved graven.

Vennligst ingen kondolanser.

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

Hadeland 31. januar 2024



Ål kirke

# John Dynna

f. 1 - 2 - 1940 d. 28 - 1 - 2024



Ål kirke  
tirsdag 6. februar 2024

## FELLESSANG

Amazing grace! How sweet the sound  
that saved a wretch like me!  
I once was lost, but now I'm found,  
was blind, but now I see.

'Twas grace that taught my heart to fear,  
and grace my fears relieved.  
How precious did that grace appear  
the hour I first believed!

Through many dangers, toils, and snares,  
I have already come;  
This grace has brought me safe thus far,  
and grace will lead me home.

When we've been there ten thousand years,  
bright shining as the sun,  
we've no less days to sing God's praise  
than when we first begun.

## MINNEORD

## FELLESSANG

Kjærlighet fra Gud springer like ut  
som en kilde klar og ren. I dens stille bunn,  
i dens dype grunn gjemmes livets edelsten.

Kjærlighet fra Gud som en yndig brud  
kommer smykket til oss ned. Lukk kun opp din favn,  
kom i Jesu navn, himlen bringer den jo med.

Kjærlighet fra Gud er det store bud,  
er det eneste jeg vet. Bli i kjærlighet,  
og du har Guds fred, for Gud selv er kjærlighet.

#### 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

Deilig er jorden, prektig er Guds himmel,  
skjønn er sjelenes pilgrimsgang! Gjennom de fagre  
riker på jorden går vi til paradiset med sang.

Tider skal komme, tider skal henrulle,  
slekt skal følge slekters gang; aldri forstummer  
tonen fra himlen i sjelens glade pilgrimssang.

Englene sang den først for markens hyrder;  
skjønt fra sjel til sjel det lød: Fred over jorden,  
menneske, fryd deg! Oss er en evig Frelser født!

#### SANG 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 Gran IL fotballgruppa.  
Vennligst ingen kondolanser ved graven.  
Familien

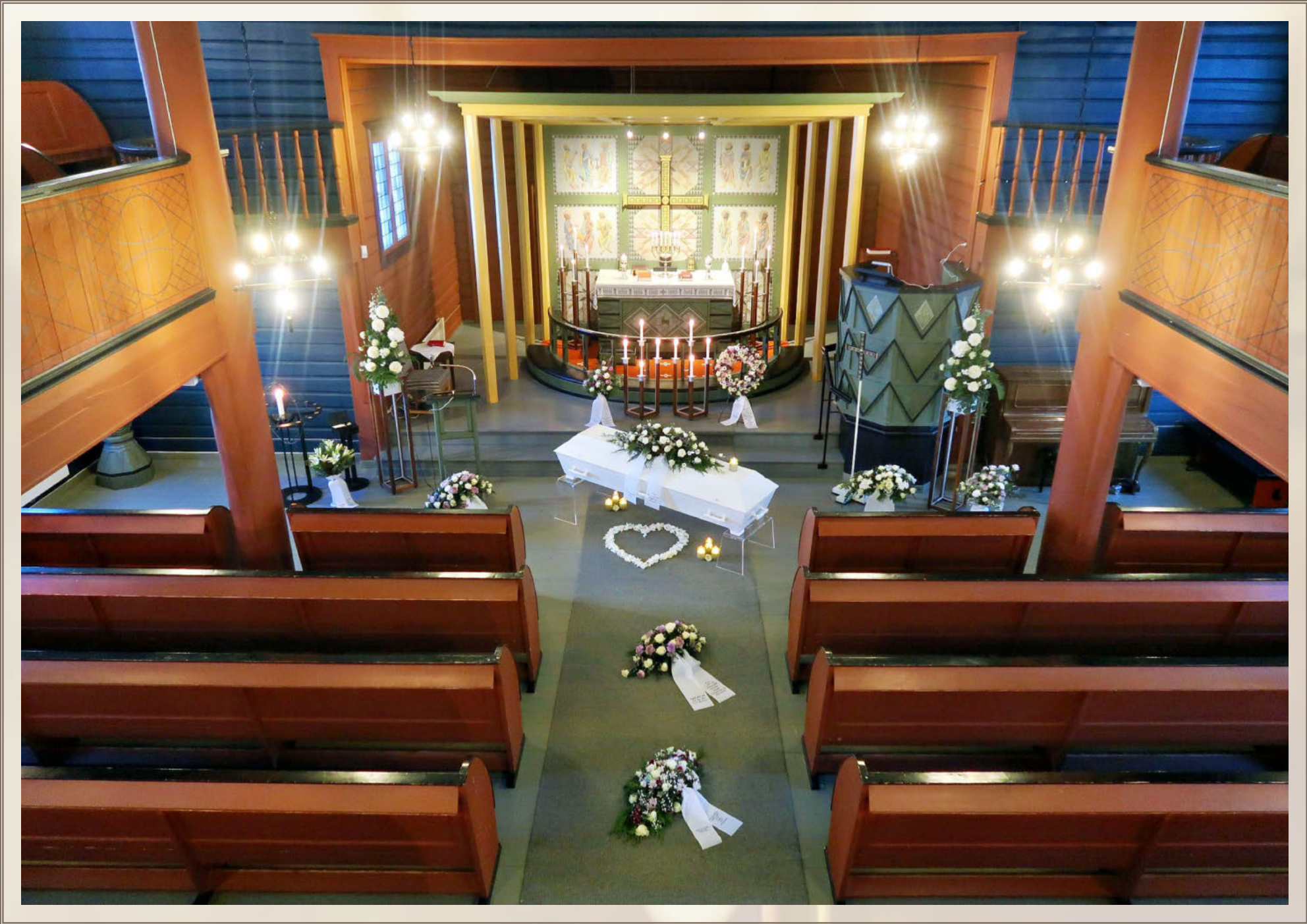
Kirketjener: Ole Kristian Sørli  
Organist: Håvard Ekeberg  
Prest: Dagfinn Magnus

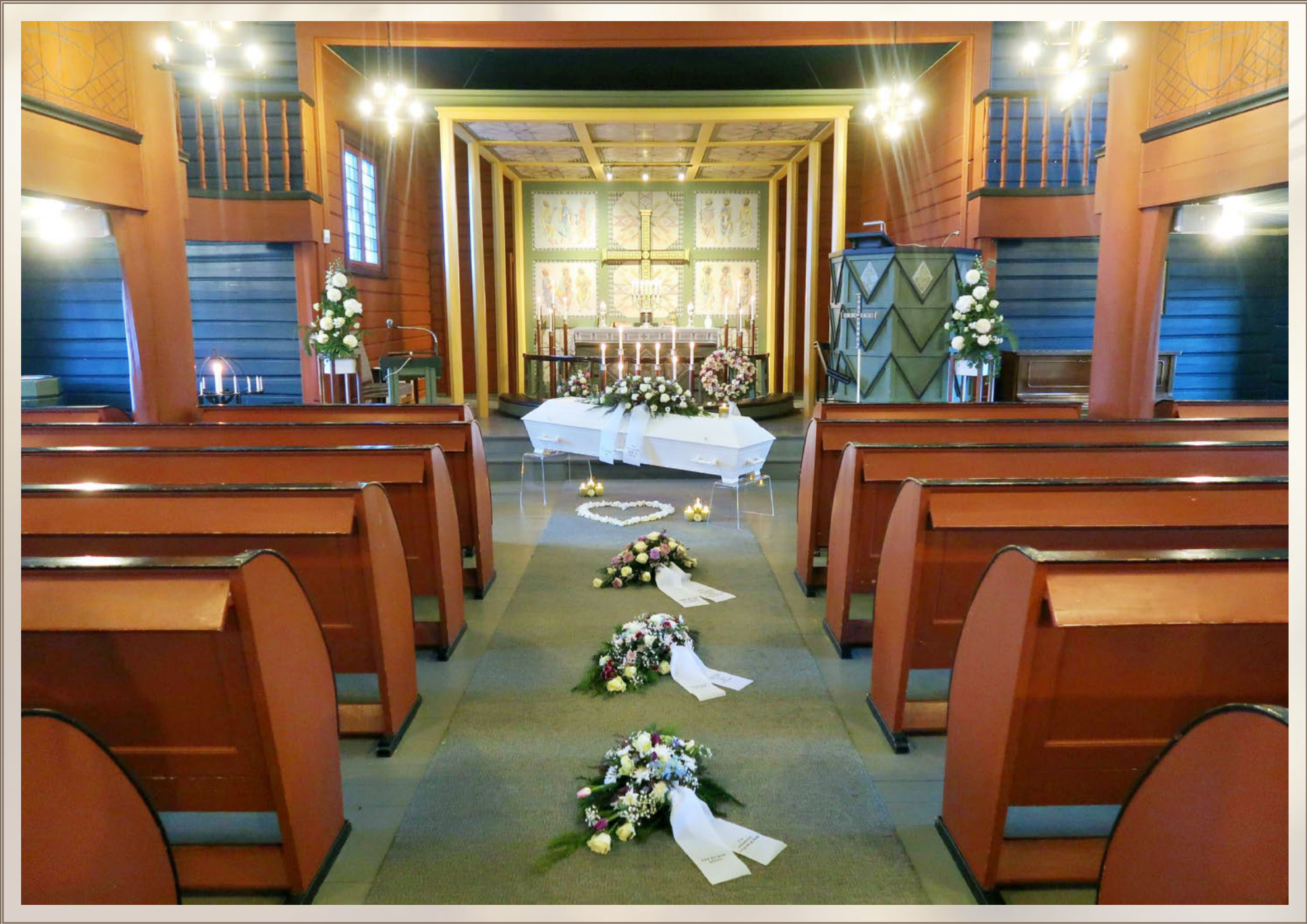
JØLSTAD  
begravelsesbyrå

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



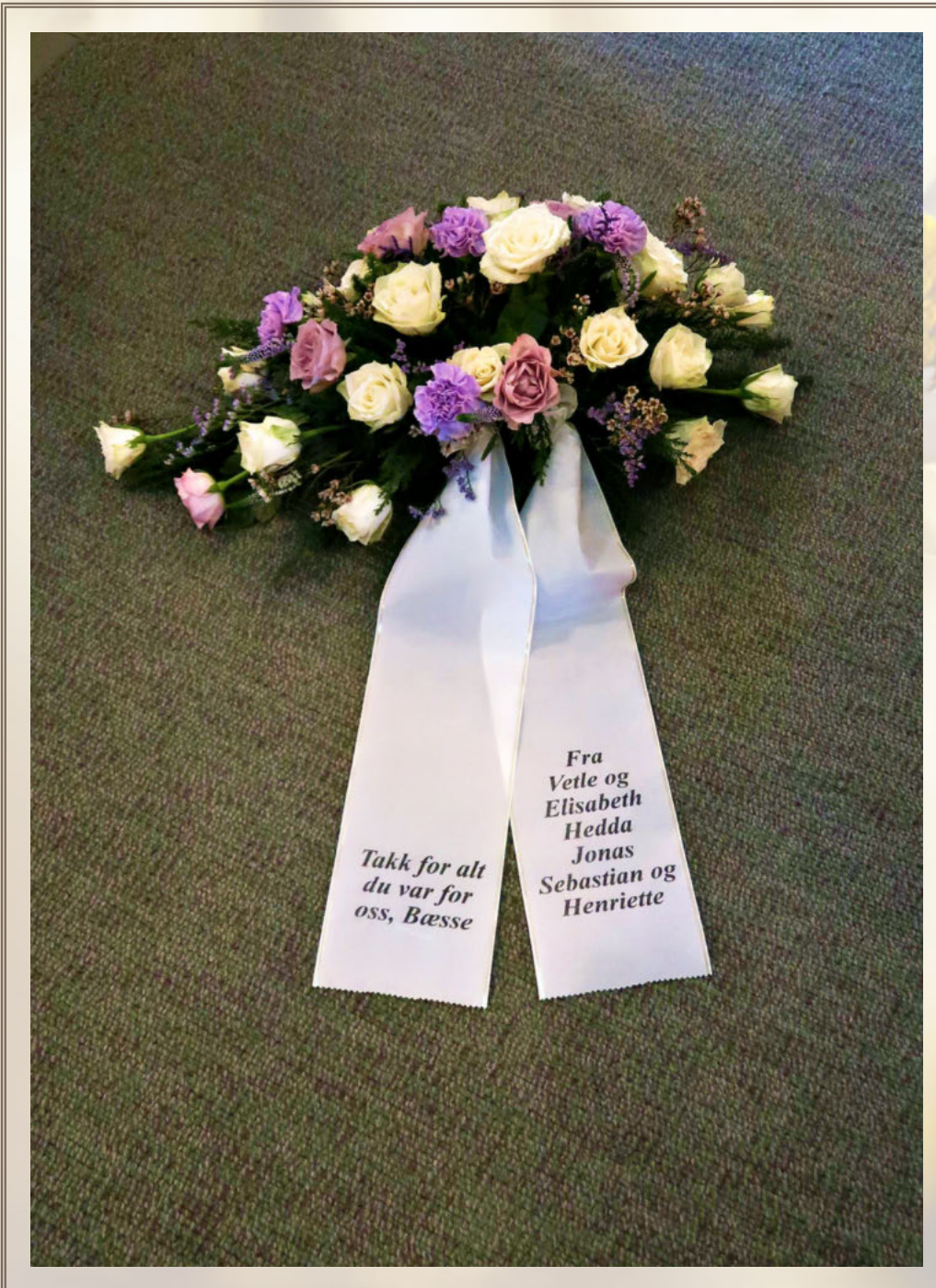
Minneside









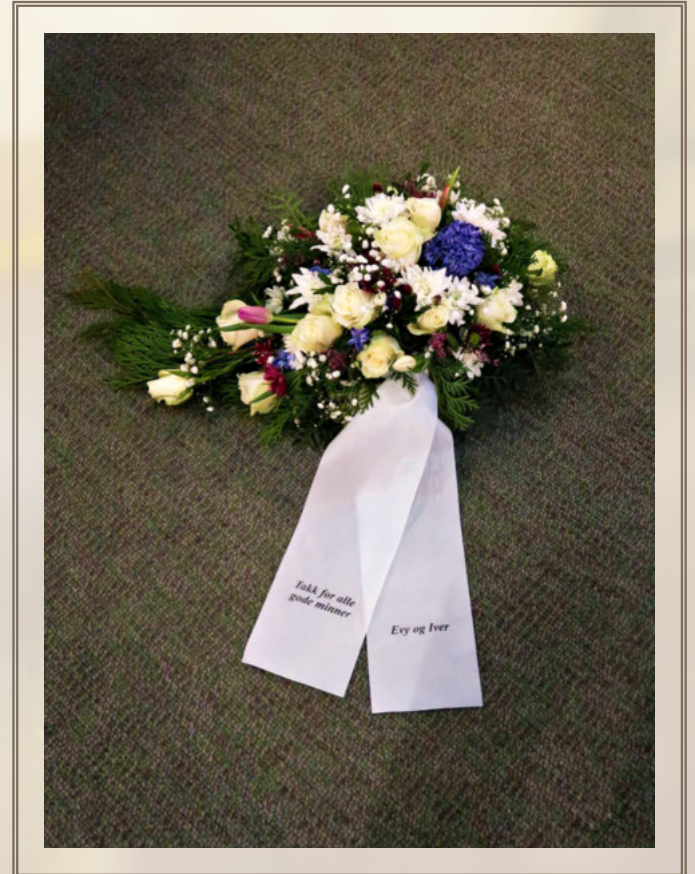


*Takk for alt  
du var for  
oss, Bæsse*

*Fra  
Vette og  
Elisabeth  
Hedda  
Jonas  
Sebastian og  
Henriette*











John Dynna

Silde Dynna Stensli  
Heidda Stensli  
Jonas Stensli  
Troud Stensli  
Dagfinn Stenerud  
Kjell Rikkestad  
Vetle Dynna  
Elisabeth Heieren  
Henriette Hellan  
Gny H. Nagelhus  
Rune Dynna  
Knut - Tor Møller Lohrey  
Anne Marie Heijer  
Maren Heijer  
Clara Presthvern

Tor-B. Presthvern  
Bitten Nesbakken  
Lise Nestakken Helmen  
Kari Nesbakken Alm  
Anne Kubiem Nilsen  
Ejell Saug  
Jove Saug  
Habor Møller  
Terje Unde  
Trine Handegard  
Fredrik Selten  
Mari Engen Espen  
Sveinveit Klaven  
Åse Veitsem Egge  
Gleidi Granberg

John Dynna

Tone Hagen  
Ole Martin Hagen  
Gerd Lilly Hagen.

Pål Falkenberg  
Thore Hagen

Helene Dible  
Frit Hansen.

Marit Grina  
Mania Lundberg  
Grethe Sang Borgedahl  
Kjetil Borgedahl,  
Ove S

Stein D

Borghild A. Linnestad

Anne-Marie Tjønn Markinsen

Astrid og Thore Steen,  
Margrethe & Lege Tjønn

Rone Eivind

Oddvar Hval  
Kjart Hauge

Arils J. Markinsen

Bente Gravaasen

Arvid Hansen

Karanne Orvang  
Hege Lystad

Guchmund Axel Grinaker

Evy Grinaker

Jesper Grinaker

Pearl Tjønn

Helene Chr. Hagen



John Dynna

Fredrikke Taafe

Vigdis Woldengen

Aleen Winge

A. HANSTAD

Jocum og Erik Presteværn

Gerd Lehru

HAN ERIK LANGSETH

Sebastian Pedersen

Lise Carlsen

Tom Søvang

One Unde Lyne

Ellen Ade Lyne

John Dynna

Torstein Skjervevæn

Olav D. Langseth

Arvid Jerga

Cathrine B. Jerga

Grete P. Paulsen

LARS H. BLEIKERUD

Magnus Bjertli

Per Brantland

Eiv Granlund

Stenrud og

Hilge Schank

Emil Nielsen

Harald Bjerke

Kaj Lundberg

Geir Westheim

J. C. U.

Jørn Staud

Harald Bjørall

John Dynna

Per Hasleund

Ljell Eriksen

Mina Grini

Lars Emil

Karl Aln

Janne Stogelberg

Janne Stogelberg

























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.

# Minnene

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

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

Hans Børli



# Å leve med sorg

Psykolog Reidun Ingebretsen:

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

## Varierte følelsesuttrykk

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

## Jeg kjenner ikke meg selv igjen

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

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

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

## Sorg kan tappe for krefter

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

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

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

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

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



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

### **Sorg tar tid**

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

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

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

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

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

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

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

### **Sorg går i bølger**

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

### **Påminnelser i omgivelsene**

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

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



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

### **Måten tapet skjer på**

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

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

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

### **Borte, men likevel nær.**

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

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

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

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

Kontakt og støtte.

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

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

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

# Når det skjer

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

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

Tove Houck

## Tapsreaksjoner

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

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

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

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

## Hvordan mestre tap

Vi mennesker har forskjellig stil når det gjelder å forholde oss til omstillinger. Noen går aktivt løs på alle problemer, mens andre er mer avventende og nærmer seg situasjonen forsiktig. Atter andre vil helst gå utenom. Slike mønstre gjenspeiler seg i sorg også. Noen som er gode 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 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 veksle i rask rekkefølge. En som tilsynelatende har godtatt tapet, kan igjen føle at det hele er uvirkelig eller oppleve sinne, bitterhet og kanskje misunnelse i forhold til andre som kan forsette som før med den største selvfølgelighet.

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

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

# Aktuell litteratur

## Litteratur for voksne

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

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

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

www.lub.no  
*Landsforeningen uventet barnedød.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Skeie, Eivind (1996):

*Dyrebare døgn*

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

Luther

Vinnes, Bjarte og Myskja, Audun (2003):

*Kampen om håpet*

– *En dagbok om kreft og kjærlighet*

Fagbokforlaget

Magnus, Jon (1999):

*Veien til Karlsruvogna*

– *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*

Fiske, Anna (2023):

*Hvordan snakker man om døden?*

Cappelen Damm

## 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