

Minnebok



Kjell Harald Teslow

f. 28 - 1 - 1945 d. 27 - 1 - 2024



Min eiegode,
kjæreste Kjell,
verdens beste pappa
og svigerfar,
bror, svoger og onkel

**Kjell Harald
Teslow**

født 28. januar 1945
sovnet rolig inn i dag.
Jaren, 27. januar 2024.

Vi glemmer deg aldri

Aud

**Kjell Even
Håkon**

Elin

Øvrig familie

Bisettes fra Moen kirke
fredag 9. febr. kl. 13.00.
I stedet for blomster
ønskes en gave til
Grendehuset Marienlyst.
Gaven kan gis i kirken
eller til kontonr.
2020.24.73718 /
vipps nr. 524201.
Sørgehøytideligheten
avsluttes i kirken.
En spesiell takk til
Marka avd. 2 for
god pleie og omsorg.
Minneside på jolstad.no

Hadeland 31. januar 2024



Hjertelig takk

for omsorg, varme tanker, gaver og blomster ved vår
kjære **Kjell Harald Teslows** bortgang.
Aud, Håkon, Kjell Even og Elin

Hadeland 16. februar 2024



Moen kirke



Kjell Harald Teslow

f. 28 - 1 - 1945 d. 27 - 1 - 2024

Moen kirke
fredag 9. februar 2024

SOLOSANG

My Way - P. Anka/G. Thibaut/C. Francoise/J. Revaux

FELLESSANG

Alltid freidig når du går veier Gud tør kjenne,
selv om du til målet når først ved verdens ende!

Aldri redd for mørkets makt! Stjernene vil lyse;
med et Fadervår i pakt skal du aldri gyse.

Kjemp for alt hva du har kjær, dø om så det gjelder!
Da er livet ei så svært, døden ikke heller.

MINNEORD

SOLOSANG

Amazing Grace - Trad.

SKRIFTLESNING

FELLESSANG

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 ängslas då?
Han som bär för mig en faders hjärta,
giver ju åt varje nyfödd dag
dess beskärda del av fröjd och smärta,
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,
denna omsorg har han lagt på sig.
Som din dag, så skall din kraft ock 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.

ANDAKT

HERRENS BÖNN

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.

JORDPÅKASTELSE

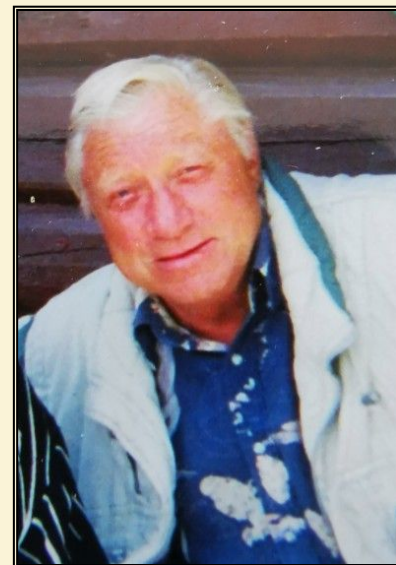
FELLESSANG

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!

Refr.: 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 tunger, Kristus Herre er!

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.



Takk for at du kom
og var sammen med oss i dag.
Takk for blomster, og takk for
gaver til Grendehuset Marienlyst.
Familien

Prest: Karin Hansen Bøe
Organist: Håvard Ekeberg
Solist: Hanne Pigstad
Pianist: Geir Iversrud
Kirketjener: Anne-Marie Ruden Viset

JØLSTAD
begravelsesbyrå

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



Minneside









*Verdens
grommeste
pappa og
svigerfar*

*Kjell Even
og Elin
Håkon*











Kjell Harald Teslow

Jud Teslow

Ein Teslow

Kjell Even Teslow

Helen Teslow

Jean Dyeud

Rolf Stranosen

Quirik Nordberg

Ernest Dyrud

Eva Nilson

Leif M.P. Tingvold

St. Coates

Odweig Coates

Finn Albert Coates

Dagny Dyrud

Christ Dyeud

Beit Iversrud

Karin H. Bae - presten

Geir Iversrud

Sygnia Holtenbakken

Anne Marie F. Skaae

Hann Kristiansen

Solfid og Thron Grynne

Kristin og Roger Trange

Ingrid E. Woldengen

Gate Overlier

Hanne Ingelebsen

Ragnersrud

Eivind Brenden

Ola Engh

Oline Teslow

Kjell Harald Teslow

Ragnhild Røken E. sljø

Erit Frankof

Ryan Hron Frankof

Anild og Marit Sorlie

Ole Fangholt

Hakon Sjøerum

Saila Moksnes

Lars Erik Moksnes

Grete Møen

Fan Emil Haga

Tuvid & Per Egil

Wenche Berg Steens

Olav Steens

Sigvert Rønnsen

Per Arne

Mari V. Braaten

Toni? Braaten

Tove Helle Munde

Hallgerd Holden

Inger-Hauv Fremgaard

Ola Kollsgård

Gunn Bøhn

Bette Lil

Svenn Trygve

Oliv Amelak

Per O. Lunde

Kari R. Mårtzen

Aud Ingebjørg Fremgaard

Hanna Fremgaard

Lise H. Moe

Kjell Harald Teslow

Ingegnor S. Tingvold
Haudivis Tonzelutson
Bente O. Nordahl
Einne Nordahl
HANS JENSRON
Ellenor Jensrud
odrar Hansrud
Froeh Jensen
Tuid Branna
Mai Olaug Leifsen
Harry Branna
Wenche Langbraten
Anne Berge
Elisabeth Habberstad
Wenche Habberstad

Harald Habberstad
Oyvind Dammen
Aud Sorum
Berit Haga
Berghot Kollsgard
Per End Larsen og familie.
Harald Ekberg
Annon Kristin
Sigmund Haga
Hauger Haga
Georg Lie
Kari Star Lie
Joshua Kollsgard
Jan Kollsgard
Inger Tingvold.

Kjell Harald Teslow

Terje Jacobsen

Bjorn Vardengen

Mathias Moen Stubberud

Jesper Moen

Irene Braaten Grina

Madeleine Teslow

Knut Sørensen

Frank Langseth

Storvick

Trond Hilt

AnneBrit Brævi og Jan Brævi

Unni Hakonsen

Solveig & Wren

Odd Ingar Vesting

Margit og Leif Hagen

Stil Egg

Solveig Fruseby

Lise-Hent Teslow

Cecilie Wergeland Teslow

Mavis Teslow

Kar Petten

Morten Teslow

og Poul-Norval

og Ole Stauger

Ellen W. Paul

Anne-Lise Eriksrud

Anne Tidemann

Atle Rolf Mathiesen jr

og Poul-Norval

THE SMEDSHAMMER.

Kjell Harald Teslow

Irene Moen

VAL (COOKEL)

Frank Skindlie

Grethe Fransstad

Inger Grethe Aas

Grunde var opp

Oystein Håkonsbakken

Bente Kjenberg

Liv Nilam

Morten Wang

Per Vidberg

Knut Vikberg

ALLI Holmström

Glen TESLOW

Hanne Böhle Gjerset

Grete Sugerud

Ole P. Hval

Johan Sving

Lars A. Hagen

Margaret Frøsk

Heidi Winger

Siri Winger

Amelie Waagg

Sybilien Pettersen

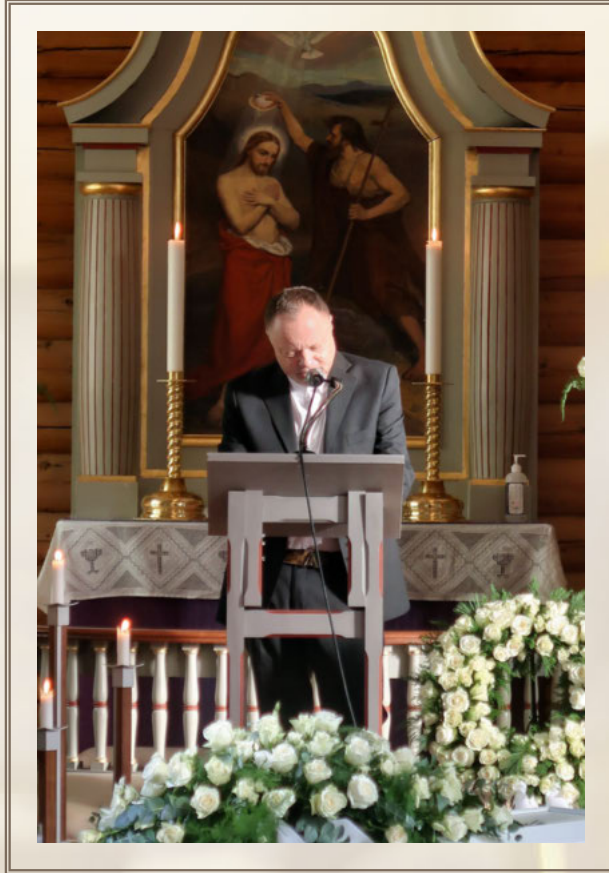
Tor-Erik Kristiansen

Inger Flaugsbakken

Inger Lise Egerdrem







Minnetale

Her ved Kjell Harald Teslows bære vil vi løfte fram noen minner i fra hans liv.

Kjell ble født den 28. januar 1945. Da Kjell ble født bodde foreldrene Even og Lise på Jaren. De drev butikken Even i Bua, som Kjells far sammen med Kjells bestemor i sin tid hadde etablert. Kjell fikk etter hvert tre søsken; Olav, Morten og Oline. De tre søsknene lever fortsatt.

Som guttunge var Kjell glad både i å gå på skøyter og å spille fotball. Som 13/14-åring deltok Kjell på et skøyteløp på Bislett. Da han gikk et løp i par med Lasse Efskind var det Kjell som vant. Også på fotball banen ble Kjell regnet for et stort talent, men det var likevel ikke aktiv idrettsutøver han skulle bli, men en kremmer i særklasse. Dog beholdt han hele livet sin sportsinteresse.

Som ung gutt begynte Kjell å jobbe i en eksklusiv fiskebutikk i Oslo, men etter en to/tre år dro han tilbake til Jaren og fikk arbeid i Bøhler-butikken. Den ble drevet av han som skulle bli Kjells svigerfar, Auds pappa. En butikk som både hadde kolonialvarer, glass, stentøy og blomster, en ekte landhandel. Men Kjell har også kjørt både post, drosje og ambulanse her på bygda.

Kjell og Aud fikk tidlig et godt øye til hverandre, alt i 1960 ble de kjærester og i 67 ble de mann og kone. De flyttet inn i leiligheten som lå i tilknytning til butikken, og i 72 overtok de driften av butikken. Kjell var både bestemt og morosam, og Aud var og er blid og koselig.

I 68 ble Aud og Kjell foreldre til gutten som fikk navnet Kjell Even, og i 75 kom Håkon til verden. For Kjell Even var det stor stas å bli storebror. Rundt huset var det en stor hage, hvor de kunne leke trygt, og inne sto

det alltid et stort fat med brødskiver som Aud hadde laget i stand. Brødsnivene kunne både gutta og andre som kom innom forsyne seg av.

Selv om Kjell for egen del la fotballen på hylla, så ble han og Aud ivrige supportere da de to gutta begynte å spille fotball. Og det er som de to gutta sier: «Mamma og pappa var som en person for oss, de var alltid sammen. Snille og blide var de alltid, og kloke og deltakende. Papsen kunne være veldig bestemt, så vi hadde respekt for ham, men han var også alltid kjærlig.»

Da Bøhler butikken ble revet i 82, på grunn av en ny reguleringsplan for trafikken på Jaren, overtok Kjell og Aud butikken 'Even i bua'.

Så lenge de hadde butikkene holdt de seg på Jaren, de tok ikke ut ferie, men en kveld i uka dro de til Oslo for å spise på restaurant. Så har da også kiosken, Kjell og Aud nærmest blitt for en Jaren legende å regne. Kjell var god på å lage mat, så de fleste av ukas dager var det han som sto for det å lage middag. Han var spesielt god på å tilberede fisk. så hos Kjell og Aud ble det spist fisk til middag sånn omtrent 5 dager i uka.

Aud har sine røtter i Valdres. «Der bygde Kjell hytte for meg», sier Aud, «ja, det var ikke han som sto for selve byggingen, det fikk han andre til å gjøre, for om han kunne mye så var ikke snekring noe for ham».

Sønnen Kjell Even var med å drive Butikken Even i Bua i 15 år, men da Kjell i 2003 fikk et hjerteinfarkt bestemte Kjell og Aud seg for å selge butikken. Etter at de solgte 'Even i Bua' har de to hatt kolossalt mange bilturer rundt om i Norges land.

Kjell har alltid vært en habil bridgespiller og han var en pådriver i lystig

lag, men selv en blid og selskabelig mann som Kjell kan få helseproblemer. Da han ikke lenger orket å reise til hytta i Valdres solgte de den, Aud hadde ingen glade av å reise dit alene.

For to år siden fikk Kjell en kreftdiagnose. Dessverre hadde sykdommen da allerede spredt seg til store deler av kroppen. Til tross for store smerter ønsket Kjell og få bli boende hjemme, og det kunne han fordi han daglig har fått hjelp fra hjemmesykepleien. Og som Aud sier; «De var enestående, for Kjell var det så betryggende at de kom, og da han for tre uker tilbake ble lagt inn på Marka avdeling 2, opplevde Kjell også det som betryggende. Der arbeider til og med hans søster Oline, men han ble fort glad i alle som jobber der.»

Alle de Kjell har vært glad i og alle dem som har vært glad i ham har vært mye hos ham i de månedene da sykdommen gjorde at Kjell ikke lenger kunne klare seg uten smertelindring og hjelp.

Da Kjells hjerte sluttet å slå var det Auds elskede ektefelle, Kjell Even og Håkons engasjerte pappa, en onkel og bror som gikk ut av tiden.

Vi lyser fred over Kjell Harald Teslows gode minne.

Nå vil Kjell Even på vegne av seg og sin bror Håkon, mamma Aud og Kjells svigerdatter Elin holde et minneord om Kjell.

Karin Hansen Bøe, prest

Minneord

Jeg vil gjerne si noen ord for mamma, Håkon, Elin og meg.

Fint å se så mange kjente og kjære for å hedre vår elskede pappa og ektemann. Jeg må også få si en gang til, vi er svært takknemlige for all hjelp, vennlighet og innsats fra helsevesen, hjemmesykepleien og avdeling 2 på Marka - det har vært formidabelt!

Ellers merker vi det vi alltid har merket og visst, at vi har så godt samhold og masse kjærlighet i vår familie, med Morten og Oline og deres familier på pappa sin side, og søstrene til mamma med sine familier på mamma sin side - dere har gjort det bedre og lettere for mamma og oss.

Det blir jo ikke muntert i en begravelse - men jeg tror pappa hadde sagt at det får være grenser for sørgerstemning!

Håkon og jeg hadde virkelig den perfekte oppvekst, vi hadde mamma og pappa rundt oss hele tiden. Vi bodde jo der de jobbet, var bare ei åpen dør fra stua og inn i butikken - vi hadde masse lekeplass for fotball og sykkel både ute og inne - og ble jo tidlig kjent med hvertfall halve Jaren! Sammensveiset familie - mamma og pappa alltid med på fotballkampene våre - fulgte oss opp på alt - og gjorde oss dyktig bortskjemte, men vi arvet hvertfall deres gode humør.

Vi har også hatt svært mange og morsomme turer bl.a. på forskjellige travbaner både i Norge og Sverige - sosialt og moro! Mange av våre beste minner fra barndom, ungdom og voksenlivet er alle selskaper og familiesammenkomster som vi har hatt hos mamma og pappa. Vi har ledd og kost oss ufattelig mye sammen - pur glede - moro og samhold - pappa kunne jo ha et noe høyt decibelnivå - men at han bidro til latter, uhøytidelighet og å holde selskaper igang kan ingen ta fra ham!

Pappa var en kjøpmann av rang, og snakketøyet var i orden - kamerat av Håkon var i Even i Bua en gang det kom inn en eldre dame, og lurte på om bananene var ferske og gode - "Ferske! De er flybårne direkte fra Brasil i dag tidlig!" Rett og slett mye humor, humør, diskusjoner og vennlighet i Even i Bua - og mamma har smurt mange brødskiver og kokt mye kaffe til blide venner og kunder i Jaren og omegn.

Pappa lærte oss også at vi prater ikke negativt om andre, vi har mer enn nok med oss sjøl! Overdreven respekt for andre var heller ikke nødvendig - for sjøtillit hadde han! Som presten Karin sa, så har mamma og pappa vært flittige på restauranter - mat og drikke var papsen interessert i.

Etter epoken med Even i Bua så fikk mamma og pappa bedre tid, og de hadde utallige bilturer til Vestlandet, Valdres, Nord Norge - hvor løypa ofte ble lagt opp etter gode restauranter og hoteller - mamma alltid stødig sjåfør - og pappa litt mindre stødig som kartleser - fine turer på Hurtigruta hadde dere også.

En annen ting pappa likte var at Håkon fikk interesse for bridge - og han var stolt da de sammen reiste på helgeturnering som makkerer. Håkon kan forresten skrive under på at bridgeturnering er slitsomt!

Etterhvert kom min Elin inn i familien - hun fikk tidlig en høy stjerne - den viktigste grunnen kan nok være at hun står opp tidlig om morran og jobber altfor mye, det likte papsen. En gang Elin og jeg lå over i Sætergutua, Elin oppe grytidlig, men så fikk hun høre masse bråk - trodde det var innbrudd og slagsmål - men det var bare pappa som tok sine sit ups og armhevinger...

Mamma, Håkon, Elin og jeg er så takknemlige for alle gode år med kjære

beste pappa Kjell! Vi minnes kun glede, snillhet og kjapp replikk, den beholdt han til det siste. Siste kvelden hjemme, mamma og jeg i sofa - han i godstolen, formen var dårlig, men han ville ha med seg en Liverpoolkamp på TV. Vrient å holde fullt fokus på kampen var det jo, men plutselig, og med rette utbrøt han: "Han dommeren må jo minst ha tatt ei hel ei med Cognac." Ganske typisk kjære papsen.

Da vil jeg bare runde av med igjen å si at det er fint å se dere alle her for å ære en hedersmann og herremann som vi var så umåtelig glad i, og så umåtelig stolt over, vårt forbilde - kjære pappa og ektemann. Tusen takk!

Kjell Even



Andakt

Alle unner dere Kjell, som ektefelle, pappa, svigerfar, bror, onkel og venn den hvilen han nå er gått inn i. Likevel, det er vemodig å ta farvel med en som alltid har vært en del av livene deres

Når vi i dag tar farvel i kirkens rom, skal det skal være en påminnelse om at vi er en del av et stort fellesskap av både levende og døde.

I den tiden som ligger foran kan dere ved å dele med hverandre de gode minnene dere har fra livet med Kjell, gjøre hverandre stolte av å være hans etterkommere og av å ha vært en del av livet hans. Da vil han kunne leve videre i dere, og på en god måte kunne være med å gi dere styrke til å takle noen av hverdagslivets utfordringer.

Men enda større styrke kan det være i å hente i de bibeltekstene vi leser og sangene vi synger, for der står det noe om at Gud alltid har oss kjær. Og det kan vi ofte trenge å bli minnet om, for det hender jo at livets omstendigheter kan få oss til å føle at vi ikke har noen verdi i oss selv, at vi ikke fortjener å bli elsket.

Men vi er alle verdifulle og elsket av Gud og derfor lytter Jesus til våre bønner, la oss nå be:

Evige Gud, vår tilflukt i sorgens tid, vær nær med din fred. Styrk oss i troen. Gi oss fremtid og håp. Vi takker deg for, Kjell Harald Teslow og det du gav oss gjennom hans liv. Barmhjertige Gud vi overgir Kjell i dine hender. Du som har skapt oss i ditt blide og gitt oss Jesus Kristus som vår Frelser, reis oss opp på oppstandelsens dag til evig liv hos deg.

Karin Hansen Bøe, prest

















Kjell Harald Teslow

28.01.1945 - 27.01.2024

Hjem

Bestill blomster

Gi en minnegave

Om begravelsen

Dodsannonse

Galleri

Program/Minnebok

Del



Bestill blomster



Gi en minnegave



Del et hjerte



Skriv et minneord



Informasjon om seremonien

Moen kirke

9. februar 2024 13:00



Kåre Hoff

2024-02-26



Dodsannonse



Ole kristian lunde

2024-02-10



Takkeannonse



Gunvor og Arvid

2024-02-09



Galleri



Einar Dyrud

2024-02-09

Stiftelsen Jaren Grendehus Marienlyst



Del denne minnesiden



MADS ODDAR SKJELSETH

2024-02-09

Stiftelsen Jaren Grendehus Marienlyst



Portal




Skriv ut

 **Turid Fallang Myrum**
2024-02-08


 **Terje og Bjørg**
2024-02-08

 **Kari B**
2024-02-08

 **Morten Wang/ M fam.**
2024-02-08
Stiftelsen Jaren Grendehus Marientlyst


 **Per Johansen m. Frue.**
2024-02-08
Stiftelsen Jaren Grendehus Marientlyst


Vi føler med dere! Kondolerer! ❤️

 **Katrine og Torben** 🇺🇸
2024-02-08

 **Bente og Jon Gudbrand**
2024-02-07

 **Bjørg og Oddvar hval**
2024-02-07

 **Anlaug Skrebergene**
2024-02-06

 **Anne Berit Brenna**
2024-02-06

 **Grete og Åge**
2024-02-06

 **Hanne Kamsvåg**
2024-02-04

 **Elin**
2024-02-04























En far og svigerfar som alltid heiet på oss, og var positiv til det siste



 **Marie og Harald**
2024-02-04

 **Terje Martinsen og Trude Raubakken**
2024-02-02

 **Bjørn Skovly**
2024-02-02

-  **Medmenneske** ❤️
2024-02-01
-  **Øystein Lunde**
2024-02-01
Stiftelsen Jaren Grendehus Marienlyst
-  **Bozena Bili**
2024-02-01
-  **Tore og Aina Olaussen**
2024-02-01
-  **Britt Ingeborg og Helge Remmen**
2024-02-01
-  **Bente Borgli**
2024-02-01
-  **Johan Bergli**
2024-02-01
-  **Knut og Regine**
2024-02-01
-  **Anne Solstad**
2024-02-01
-  **Sissel Monsen**
2024-02-01
-  **Kari Snuggerud Lund**
2024-01-31
-  **Ole-Jan Ellefsrud**
2024-01-31
-  **Lene sandsengen**
2024-01-31
-  **Ingeborg og Gudbrand**
2024-01-31
-  **Ingar Prestkvern**
2024-01-31
-  **Eva Kristin Lunde Hagelid Olsen**
2024-01-31
-  **Hanna Tingvold**
2024-01-31
-  **Wille og Finn Skaugrud**
2024-01-31
-  **Eva Waala**
2024-01-31
-  **Mona Sletmoen Knutsen**
2024-01-31



Siri & Håkon
2024-01-31

Som nære naboer til Jaren sentrum minnes Siri og jeg fullt av liv og handel hvor Aud og Kjell videreførte driften av Bohle butikken med mange avdelinger og Kiosken Even i Bua. De dekket mange av våre daglige behov med salg av mat, godteri, ukeblader og en mengde andre varer.

Kjell, den perfekte forretningsmann med sine treffende kommentarer og Aud med sin trillende latter og gode humor smittet over på oss alle.

En tid med nye veier og sanering av bygg endret sentrum på Jaren, men også livet til mange. Det ville seg slik at fire lag og foreninger på Jaren gikk sammen i 1997 og kjøpte eiendommen Marienlyst. (Som er en historie i seg selv.)

En stor takk til Kjell som i tillegg til sitt daglige virke ga sin fulle støtte til Aud slik at hun fikk anledning til å bidra til foreningslivet og sikre driften av Marienlyst, grendehuset på Jaren.

Vi takker for alle gode minner!

[Vis mindre](#)



[Vis mindre](#)





Ragnhild Røken Esbjug
2024-01-31

Randi Framstad
2024-01-31

Medmenneske
2024-01-31

Marta Prestesæter
2024-01-30

 Arne Brændhagen
2024-01-30

 Anne Dahl Berg
2024-01-30



Min deltagelse. Og medfølelse. 🇳🇴



 Åse Lynne
2024-01-30


 Anne marie Sørli
2024-01-30

 Geir Nilsen
2024-01-30

 Ilse
2024-01-30


 Monica og Jørn Nysveen 🇳🇴
2024-01-30


 Unni Håkonsløyken
2024-01-30


 Astrid OG Erik Taaje
2024-01-30


 Anne Marie Framstad Skaare
2024-01-30

 Ellinor og Odd Larsen
2024-01-30


 Anne G Sørli
2024-01-30

 Terje Esprum
2024-01-30


 Kondolerer. Mvh Solveig Hvinden
2024-01-30

 Hallgeir Holden
2024-01-30


 Karin Kristiansen
2024-01-30

 Kari olaug Hardhaug
2024-01-30

 Karin Kristiansen
2024-01-30


 Grethe og Knut Gaarder
2024-01-30

 Tove og Per Olav Grini
2024-01-30

 Irene Dammen
2024-01-30

 Kari Blisten. Varme tanker går til dere alle.
2024-01-30

 Solveig og Stein Fruseth
2024-01-30

 Jorunn Kværnerud Prestkvern
2024-01-30


 Anne Jorunn og Tom
2024-01-30

 Sidsel og Haavel
2024-01-30

 Ingeborg Stensli
2024-01-30


 Berit Iversrud
2024-01-30


 Anne Wist
2024-01-30

 Inger Jävold
2024-01-30

 Signe Haga
2024-01-30


 Vigdis Woldengen
2024-01-30

 Roger Nilsen
2024-01-30

 Astrid Grønli
2024-01-30





















 May Ingunn og Arne Haugsbakken
2024-01-30

 Kari Granberg
2024-01-29

 Annelise og Per Krågsrud
2024-01-29

 Øivind Nordberg
2024-01-29

 Anne Bergli
2024-01-29

-  **Gro Nina og Geir Borgli**
2024-01-29
-  **Ole Martin Hagen**
2024-01-29
-  **Bente og Eivind Nordahl**
2024-01-29
-  **Torild og Per Svendsrud**
2024-01-29
-  **Erik Framstad**
2024-01-29
-  **Hans Framstad Skaare m/fam.**
2024-01-29
-  **Karin og Per Erik Lysen**
2024-01-29
-  **Anne Berit Eriksrud**
2024-01-29
-  **Morten Jensen**
2024-01-29
-  **Sigrun og Bjørn Dyrud**
2024-01-29
-  **Gunn og Jostein**
2024-01-29
-  **Birgitte Øverlier**
2024-01-29
-  **Betzy og Arne Merckoll**
2024-01-29
-  **Marthe Inger og Roger Olerud**
2024-01-29
-  **Kjell Bakken**
2024-01-29
-  **Trond**
2024-01-29
-  **Kjærsti**
2024-01-29
-  **Bjørn Skedsmo**
2024-01-29
-  **Anne Lise og knut**
2024-01-29
-  **Bjørn Bergestuen**
2024-01-29



Eva Nilsen

2024-01-29



Kristin Tidemann

2024-01-29



Grete Øverlier

2024-01-29



Kristin Skjelseth Stenberg

2024-01-29



Pål Skjervum

2024-01-29



Mona og Lars Hagen

2024-01-29



MADS ODDVAR SKJELSETH

2024-01-29



Line

2024-01-29



Inger Lise Lehre

2024-01-29



Torhild Hagen og Bjørn Nordvik

2024-01-29



Anne Lise og Jan

2024-01-29



Einar Teslo

2024-01-29



Dagfinn Stenerud

2024-01-29



Torhild Hagen og Bjørn Nordvik

2024-01-29



Ivar stubberud

2024-01-29



Aase og Frank Stenslie

2024-01-29



Laila og Roger Mathisen

2024-01-29



Randi og Kjell Arne Mathisen

2024-01-29




Jarle S.

2024-01-29




Odd Ingar Vesteng


2024-01-29

 **Gunvald Nyhus**
2024-01-29

 **Karl Emil Grina**
2024-01-29

 **Øystein Håkonsløkken med familie**
2024-01-29

 **Hans Petter Sørheim.**
2024-01-29


 **Marius og Cecilie Teslow**
2024-01-29




En omtensksom og tilstedeværende onkel, med sprudlende humor og som alltid lagde festfytt stemning i selskap. Vi vil alltid savne deg!




 **Helbjørg Stensli**
2024-01-29


 **Anne Solberg Pedersen**
2024-01-29


 **Morten**
2024-01-29

 **Karin Engelund Berg**
2024-01-29

 **Silje Egge**
2024-01-29

 **Wille og Finn Skaugrud**
2024-01-29

 **Elin Woxen Stubberud**
2024-01-29

 **Trygve Ola Skaugrud**
2024-01-29


 **Marit Skjaker Morstad**
2024-01-29

 **May Kristin og Hroar Framstad**
2024-01-29

 **Gerd og Magne**
2024-01-29

 **Liv Myhre**
2024-01-29

 **Kåre Hoff**
2024-01-29

 Eva Kristin Bentestuen
2024-01-29


 Laila Hvalstad
2024-01-29

 Marianne og Øystein Lunde
2024-01-29



 Irene og Anders Granheim
2024-01-29


 Thore Hagen
2024-01-29

 John Arild Monsen
2024-01-29

 Marit og Rolf Gjefsen
2024-01-29

 Ingrid og Odd Woldengen
2024-01-29

 Edith og Tron Brænden 
2024-01-29

 Hanna, Inger Marit og Lise
2024-01-29

Takk for alle gode minner og ditt gode humør



 Vidar og Bjørg
2024-01-29

En siste farvel til en humørspreder og kjernekar.




 Turid og Per Egil
2024-01-29



Takk for alle gode minner, gode smil og glade latter



 Turid og Per Egil
2024-01-29


 Jane opsahl
2024-01-29

 Anne Britt Berg Ellingbø
2024-01-29

 Wenche og Ole Langbråten
2024-01-29

 Kjell Gunder Hilden
2024-01-29

 Inger Marie
2024-01-29

 Erland og Aud Ingebjerg ♥ 🍷
2024-01-29

 Rune hamar
2024-01-29

 marit og hans lysen
2024-01-29

 Frank Gulbrandsen
2024-01-29

 Heidi og Siri
2024-01-29


 Takk for alle gode minner, gode smil og latter ♥ ♥
2024-01-29

 Anja Kristiansen
2024-01-29

 Hilde Christine Lehre
2024-01-29

 Cathrine Øsleby
2024-01-29


 Leif Aslaksen
2024-01-29


 Mona Elisabeth Linvollen
2024-01-29

 Inger og Kjell Horn
2024-01-29

Vi føler med dere 🙏



 Helle
2024-01-29

 Tove Mette Lunde
2024-01-29

 Kjell Even
2024-01-29

 Kjell Even
2024-01-29

Håkon og jeg har vært så heldige at vi fikk den beste og grommeste pappaen



 **Britt og Knut**
2024-01-29

Takk for alle gode minner 🍷🍷🍷 fra barndom og ungdom, gode samtaler og hyggelig samvær - fra kiosken gjennom massevis av år, med humor og glede - og vennskap og moro med «tippekara»



 **Eva Oppen**
2024-01-29


 **Odveig Bøhle Coates**
2024-01-29

Takk til en humorfylt og trivelig svoger.



 **Kari og Lars Kristian Dæhlen 🍷**
2024-01-29


 **Britt og Knut Viberg**
2024-01-29


 **Ingrid og Alf Johny**
2024-01-29

 **Aud Kari og Svein Ola Bang**
2024-01-29

 **Inger Fredrikke Stubberud**
2024-01-29


 **Svein Arne Karlsen**
2024-01-29

 **Anne Tidemann**
2024-01-29


 **Inger Tingvold**
2024-01-29

 **Marit og Arild Sørle**
2024-01-29

 **Åse Gisleberg**
2024-01-29

 **Hege**
2024-01-29


 **Leif Martin**
2024-01-29

 **Vesla**
2024-01-29

 **Gerd Lilly Hagen**
2024-01-29

 **Pål og Tone**
2024-01-29

 **Axel Aleksander Berner Einan**
2024-01-29

 **Ola Engh**
2024-01-29

 **Oline Teslow**
2024-01-29

 **Hanne Ingebretsen**
2024-01-29

 **Ingegerd**
2024-01-29

 **Rolf Granåsen**
2024-01-29

 **Kristin**
2024-01-29

 **Marius Teslow**
2024-01-29

 **Lise-Marit**
2024-01-29

 **Aksel Dyrud**
2024-01-29

 **Laila og Olav Vesteng**
2024-01-29

 **Mathias, Fredrikke, Jesper og Lise Mari**
2024-01-29

 **Lene Moen**
2024-01-29

 **Madeleine**
2024-01-29


 **Håkon**
2024-01-29

Verdens grommeste pappa!



 **Håkon**
2024-01-29

 **Stian Haug**
2024-01-29

 **Jølstad begravelsesbyrå Hadeland**
2024-01-29



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 problemløsere på andre områder, kan imidlertid oppleve at de blir stående litt i

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

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

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

Gleden og sorgen

Noen sier:

”Gleden er større enn sorgen,”

og andre sier,

”Nei, sorgen er størst.”

Men jeg sier

at de er uatskillelige.

Kahlil Gibran

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

Hjelp ved komplisert sorg

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

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

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

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

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

Sorg – behov for å forstå ulike uttrykksmåter og situasjoner

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

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

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

Aktuell litteratur

Litteratur for voksne

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

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

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

www.lub.no
Landsforeningen uventet barnedød.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Skeie, Eivind (1996):

Dyrebare døgn

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

Luther

Vinnes, Bjarte og Myskja, Audun (2003):

Kampen om håpet

– *En dagbok om kreft og kjærlighet*

Fagbokforlaget

Magnus, Jon (1999):

Veien til 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