

Minnebok



Rune Asbjørn Berg

f. 20 - 11 - 1972 d. 9 - 2 - 2024



Min umistelige mann,
min sønn, vår bror,
svigersønn, svoger og onkel

Rune Asbjørn Berg

født 20. november 1972
sovnet fredfullt inn i dag
på Fagertun
med sine nærmeste
rundt seg.
Lunner, 9. februar 2024.

*Du sovnet så stille
da reisen var slutt,
fra alt som deg plaget,
nå hviler du ut.
Vi unner deg hvilen,
men savner deg så.
Takk for all kjærlighet
du lot oss få.*

Heidi

Asbjørn

Astrid

Johan (stefar)

Karianne

Nils Erik

Kai Arvid

Åse Marie

Inger Marie

Ole Arne

Mai Kristin

Tom Benny

Anne Mette

Håkon

Nieser og nevøer

Øvrig familie

Bisettes fra Lunner kirke
torsdag 22. februar kl. 13.00.
Like kjært som blomster er en
gave til Hjemmetjenesten.
Gaven kan gis i kirken eller
via minnesiden på jolstad.no
Sørgehøytideligheten
avsluttes i kirken.



Lunner kirke

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 for pengegaver.
Linda sang "Vår beste dag" også i bryllupet.
Rune har på seg den grå brocadevesten som hørte til
bryllupsdressen, og Heidi har på seg slipset som hørte til.
Familien

Prest: Stian Elysian
Organist: Oscar Mendoza
Solist: Linda Wæhler Bareksten
Kirketjener: Christer Bosse

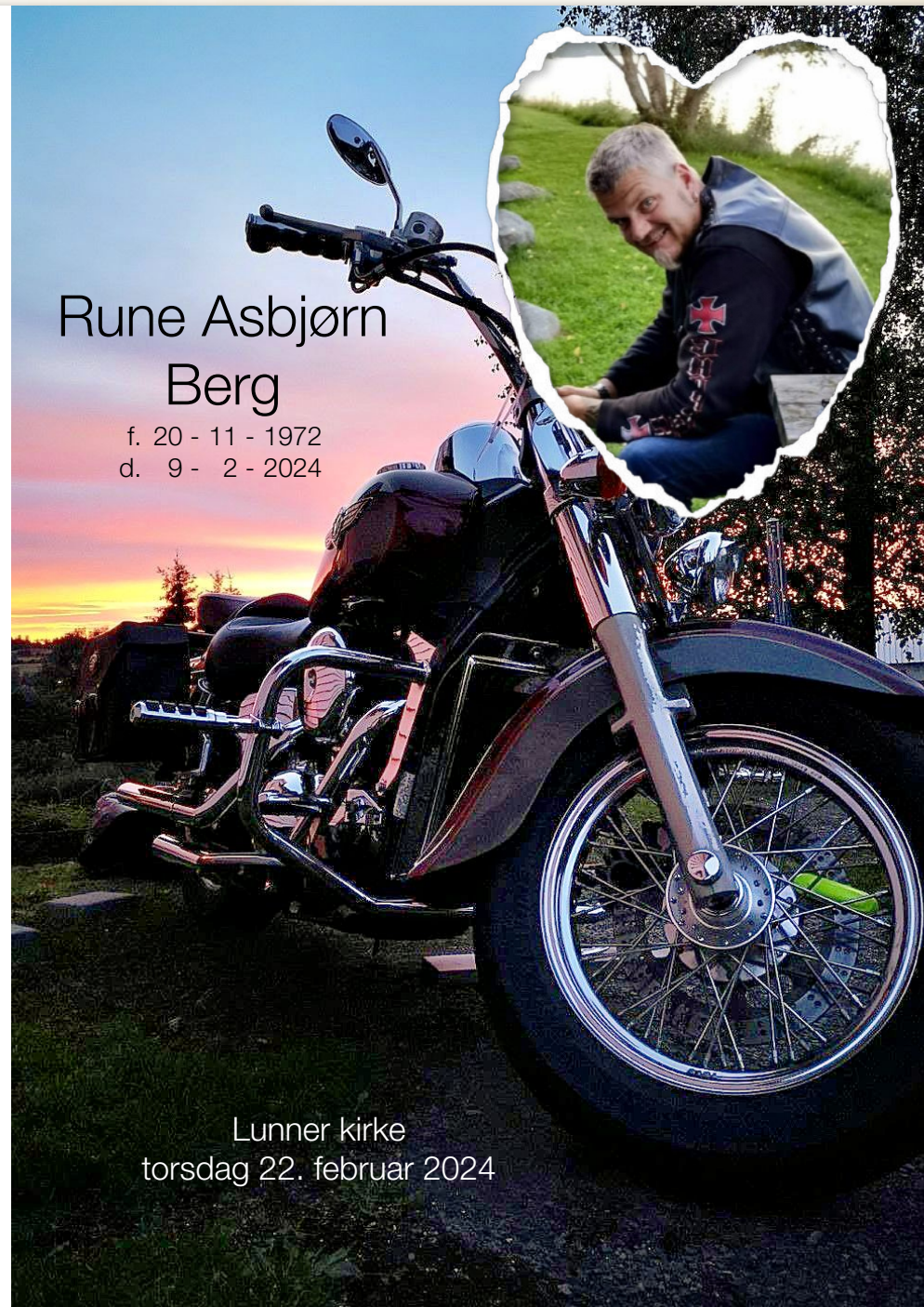
JØLSTAD
begravelsesbyrå

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



Minneside

© innmemory.no



Rune Asbjørn Berg

f. 20 - 11 - 1972
d. 9 - 2 - 2024

Lunner kirke
torsdag 22. februar 2024

SOLOSANG

Jeg glemmer deg aldri – A. Haugen/A. Moslåtten/E. Steinbakken

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.

MINNEORD

SOLOSANG

Vår beste dag – E. Bye/J. Rosslund

SKRIFTLESNING

FELLESSANG

Gje meg handa di, ven, når det kveldar,
det blir mørkt og me treng ei hand.
La dei ljose og venlege tankar
fylgje oss inn i draumars land.

Refr.: La varmen frå ein som er glad i deg,
tenne stjerner i mørkaste natt!
Gje meg handa di, ven, når det kveldar,
det blir mørkt og me treng ei hand.

Varme tankar og hender som trøystar
er som sol over frosen jord.
Kjenne varmen frå ein som er nær deg
gjev langt meire enn store ord.

ANDAKT

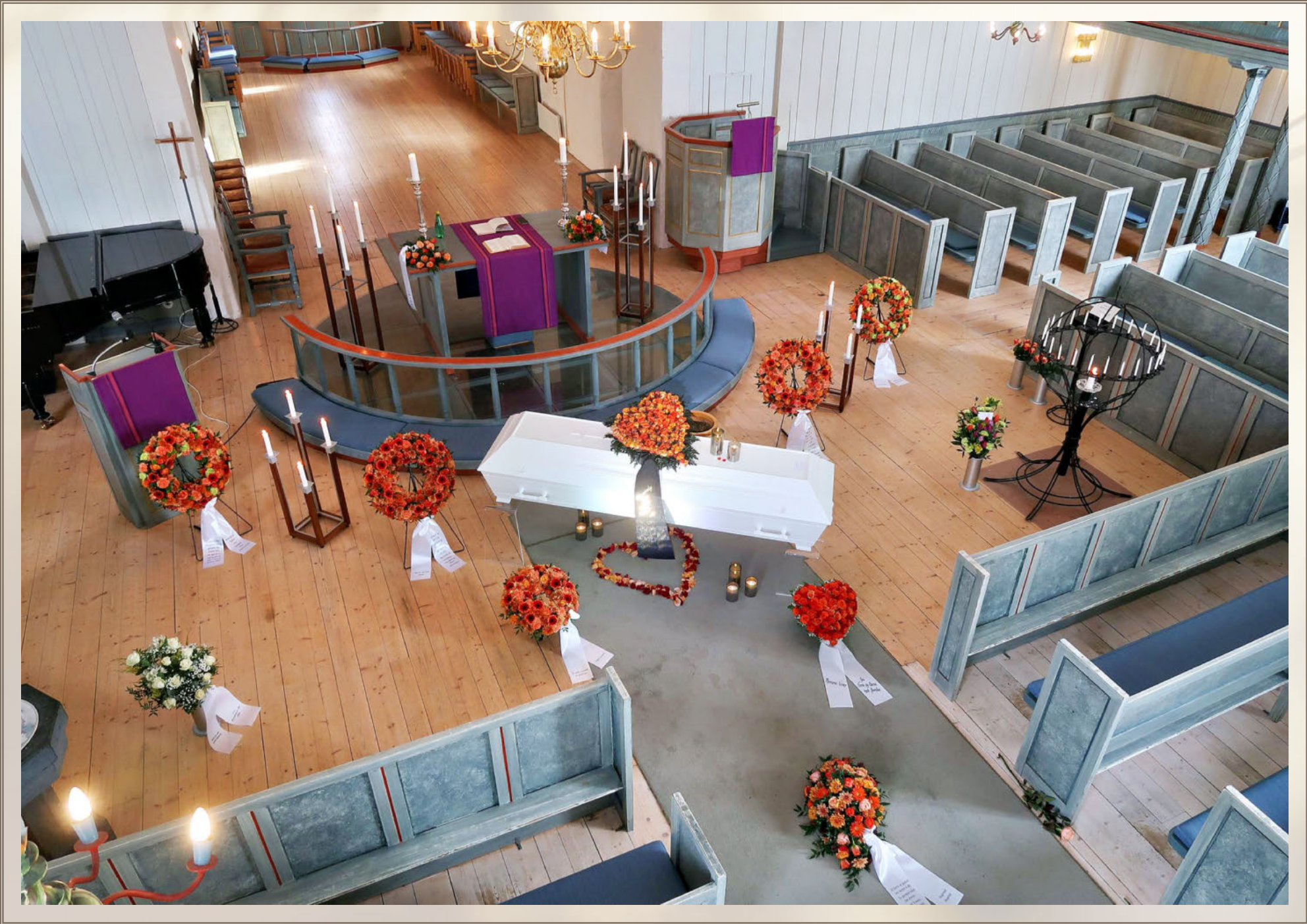
HERRENS BØNN

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.

JORDPÅKASTELSE











Min umistelige
mamm,
min bror
og bestevenn 
Tak for all støtte
og alle gode år.
Jeg vil altid gerne
men skulle så gerne
høre dig her. Så kom
sæt i minna
- Heidi -





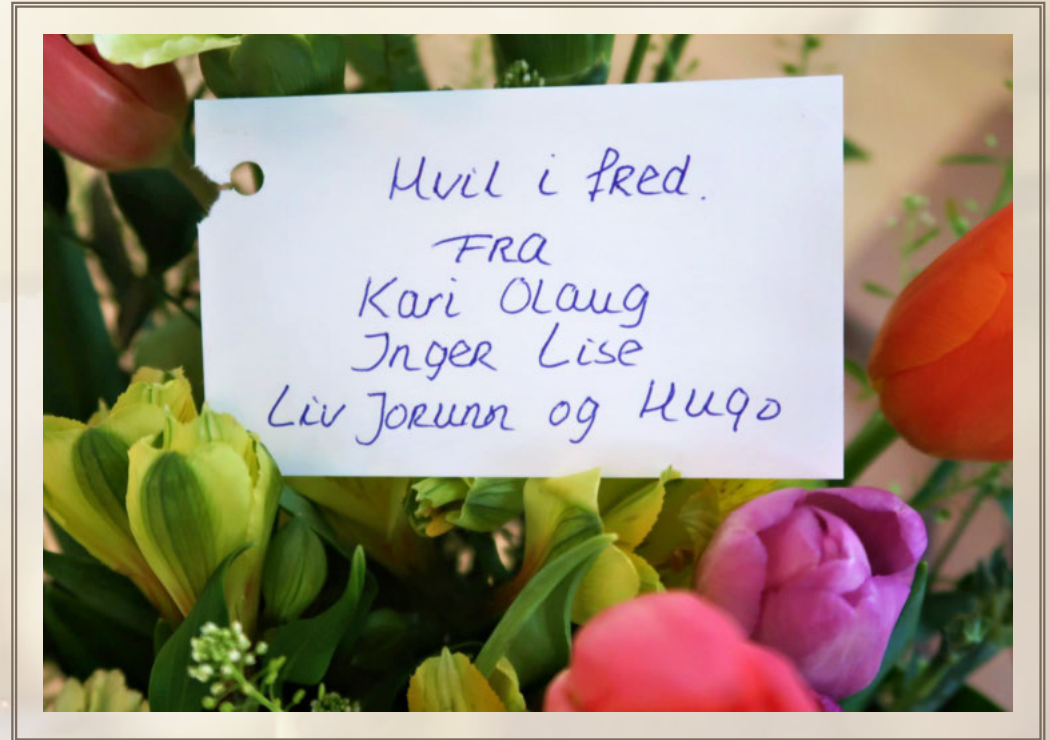


















Heidi E. Berg

Anne Mette H. Linstad

Synne Karlisen

Åse Haave Slette

Tommy Berg

TIM-ANDRÉ STUBBERUD

Magnus Linstad

Jeanette Finnevolden

Håkon Linstad

Eivind Berg

Nils Erik Haugen

Karianne Hansen

Magnhild Aschim

Monica Aschim Kornum

Therese Aschim Kornum

Linda Bauckstien

Ling Marcheta

Benjamin A. Kornum

Elise Aschim Kornum

Lutz A. Kornum

Malen Aleksander Aschevd

Ellenor Nappard Hofsmarken

Ingid Kristine Hofsmarken

Tom Benny Skillebekk

Mai-kristin Skillebekk

Michelle Skillebekk

Astrid Berg

Marcus Berg

Ørjan Hansen

Nina Hansen

Lucas Alexander Aaserud

Jon Erik Hofsmaken.

Feppe Svingerud

Eivab Svingerud

Gunn Kristin Peisti

Vidar Brakn

SVERIN OLSEN

Silje Kristin Lismoen

Svanfrid Kallenig

Karoline Buan

Erlend Jensen

Asbjørn Berg

Tommy Jones Bartnes

Ridun Bartnes.

Ann-Beate Bartnes

Eli Netteberg

Trond Arne Pedersen

Guy-Hann Sogn

Olav Arne Fossa

Dennis Pors-Fosså

Torgeir Gulbrandsen

~~Steffen~~ Karin Rastad

Kari Olav Hordhaug

Liv-Ingrid Aserud

Jugo Arnevil.

Liv Torill Tuffhagen

ACT Tuffhagen

Mette Sorensen

Johan Rastad

Ingerlise Dahren

Rune Asbjørn Berg

John Arne Fossun
Quita Kalhe Nordvold
Martin Fremming
Solve og Ber Sævi
Yohan Edwardsen
JAN OLOF EDVARDSSON
Agil Bagrum
Annarsteinn Edvardsson
Tove D. Fowler
Robbie Fowler
Ton-Eirik Stjessjard
Frank John
Karlaise John
Wenche Ostmo
Kristen Hemming Olsen
Old Erik Flisnes

Tor-ene Hildal
Rune Moen
Royan H. Fosheim
Erik Mathis
Hege E. Mathiasen
Annise Pedersen
Anne Helv
Jon Glosli
Beate B. Graume
Henrik TUGT
Geir Odin Kandal R.P.M.C.
Tale I Teirso
Vidar Aaserud
Hans Kigum
Lars Kigard

Rune Asbjørn Berg

Silje Schyttelvik

Maalen Høberg

Jørgen Nysted

~~B. Jensen~~

Nina Inghelén

Ove Johnny Myrø

Thomas Glendrage Ellingsen

Henrik Myran

Jimmy Andersen

Magnus Eftedal

~~Knut Myrø~~

Frank N. Rasm

Maya Strand-Kaastad

G.T. Strand-NASAD

Helen A. Myrø

Sten Rind

Hans Petter H / Eva Enget

Helen Slette

Odd V. Slette

Jan Erik Skulmud

Tove Johansen

Lisbeth J. Stubblerud

Kirsti May Trivstøl Saenger

Auld Finstad

Anne Skovby

Tove Skopalan

Espen Skapalen

Tom Eg. Gundersen

Romdi W. Nassip

Anne Ragnh. Meli

Annung Kopp
Auld Sør.
Lars Harald M
Terje Brenne
Per Arne Rostad
Aage Vatland
John Ole Rustad
Toril Askim
Inger-Mari Berg
GEIR TORSE RAASTAD
Kari Raastad
Anne Mette Raastad-Antonsen
Marine Sandbakk Bokus
Jorunn Poen.
Helge Poen.

Ann-Kristin Sjøblom
Erik Ehrar
KRISTIA ELNES
marion abrah
Hemming Gullen
KRISTIAN BROM
Bendur Wøl
Såine Teigen
STEIN KRISTIANSEN
Annikristin Møntinussen
Victoria N. Wilhelmsen
Kim-Adrian Røsen
Henriett Skjelsdal
Helene Jondrev
Harvard Ekberg







Minneord

Rune ble født 20.11.72, og bodde sine første leveår sammen med mamma Lillian, pappa Asbjørn, Karianne på 3år, og Kai på 2år. De bodde i 2. etg. hos farfar Karl Martin og farmor Inga, på Vestby ved Sverigetjernet på Grindvoll.

Det var nok livat oppe i 2. etg. I 1974 så flyttet de opp til Øverby, naboeiendommen til Karl og Inga, i nybygd hus, med innlagt vann, og vannklosett, som farmor Inga påpekte. Det var stor stas. Det var morfar Karl som hadde vært med og satt opp huset. Han jobbet jo som snekker.

Etter noen år, så skilte Lillian og Asbjørn seg. Da flyttet Lillian og Rune ut, og flyttet inn hos Johan, som bodde i Sognsbygda, i Jevnaker. Johan hadde 4 barn fra tidligere ekteskap som bodde med sin mor, John Ole, Anne Grethe, Kjell Erik og Per Arne.

Rune gikk på Toso barneskole, og var en blid og aktiv gutt med litt lopper i blodet. Han var veldig glad i dyr, og de hadde både katter og hunder. Bygge lego var også noe han likte veldig godt, sykling, slalåm og andre forskjellige ute aktiviteter. Johan og Lillian hadde campingvogn, som de brukte flittig. Rune likte veldig godt å være med på forskjellige campingplasser, han hadde ingen problemer med å bli kjent med nye folk, venner.

I 78 traff Asbjørn, Astrid, hun hadde to barn fra sitt første ekteskap, Anne Mette og Nils Erik. Asbjørn og Astrid fikk to jenter sammen, Inger Marie f 79, og Mai Kristin f 80. Så da fikk Rune 6 stesøsken og 2 halvsøsken.

I ungdomsåra så ble det en del mekking på bil nede i verkstaden som Johan hadde hjemme. Rune sin første bil ble også til i dette verkstedet. Hadde mange timer på den. Når endelig lappen var i boks, så ble det

en del ragging til Hønebyen, sammen med kamerater, og broder,n!

I 94 så begynte Rune som hjelpemann på lastebil, sammen med sin bror Kai. De jobbet da for Morten Høybakk og var ansatt i Norema. Der kjørte de ut kjøkken og garderober. Det var ikke bare lette løft de gutta drev med, da mange ganger så kom de til blokker uten heis, da gjerne i 7–8. etg. Ikke rart at gutta fikk lange armer, knirke knær og vonde rygger.

Rune sluttet i Norema og begynte på Bohus Riise i Oslo, Etter en liten stund startet også Kai der. De jobbet der i ca to år, før de begge begynte hos Bohus Alna. Der har de jobbet sammen siden 2003 og helt frem til Rune dessverre ble kreft syk i november.

Rune hadde et godt humør og latteren og smilet satt alltid løst. Han kunne nok noen ganger fremstå litt bardus, men han ville bare at ting skulle være riktig, og på stell, ikke noe tull.

Selv om Rune og Kai var brødre så var de klare på at på jobb, var de kollegaer. De siste åra så har også sønnen til Kai, Tommy jobbet på samme sted. Ble reine familiebedriften på dette lagret.

Rune vil bli svært savnet av familien, kollegaer og venner, det blir et stort tomrom, etter han.

Takk Rune, for at du var den du var, og du vil alltid være i våre tanker.

Lest av Stian Elysian, prest

Min kjære Rune..

Ikke i min villeste fantasi kunne jeg forestille meg at jeg skulle stå her og ta min siste avskjed med deg i dag.. Et røntgenbilde den 2. november snudde livene våre på hodet og satte i gang en sprint ingen av oss var forberedt på. Fortsatt sitter jeg igjen uten å kunne forstå hva som traff oss. Hva vi faktisk sto i fra det første bildet ble tatt til du sovnet stille inn den 9. februar. Men du var, som alltid, en bauta. Du sto i det så godt du kunne og vi gjorde vårt beste for å tilføye hver eneste dag NOE positivt, og vi takket alltid hverandre for en fin dag før vi sa natta.

Men hvem var du for meg? Du var min trygge havn. Den som alltid støttet meg og tok vare på meg. Skulle jeg til en undersøkelse eller trengte en operasjon var du ved min side hver eneste gang. Og du er vel den eneste jeg vet som har trumfet seg inn på både operasjonssalen og intensivovervåkningen. Dette tok for lang tid, syntes du, og sjarmerte deg vei til du fant meg.

Og sjarm, det hadde du bømtevis av.. Med en fantastisk ansiktsmimikk underholdt du alt fra svigermor, festdeltakere og småbarn til besteforeldre. I den tiden vennene og familien hadde små barn var det mange som ble underholdt av snakkende kosebamseser og impulsive dukketeatre. Jeg spøkte også alltid med at om du hadde vært født indianer ville navnet ditt vært 'hoppende øyenbryn', for du fortalte virkelig alle historier med gnistrende energi og uttrykk.

Da presten spurte om det var noe spesielt du var glad i å drikke på fest, lo jeg litt for meg selv.. Joa, du VAR glad i Jægermeister, helt til jeg etterlot deg og Arne til dere selv litt utpå en artig kveld.. Da jeg kom tilbake etter en time hadde dere tømmt en helflaske, og stemningen og navigeringsevnene var deretter.. Også var du lenge nysgjerrig på Gammel Dansk, men den nysgjerrigheten tok danskesvogter Leif seg av,

så etter den kvelden var nysgjerrigheten kurert for godt. Men like blid, det var du alltid. Allsangen satt løst, og du bidro alltid til god stemning og passet på at de rundt deg hadde det bra. Du var lett å komme i snakk med, så det ble stadig knyttet nye bånd i festlige lag.

Vi var jo enkle sjeler begge to, så vi la få planer og tok heller dagene som de kom. Vi sto opp, så an været og planla dagen deretter. Vi kunne fint ta en kjøretur til Otta bare for å spise lunsj, eller til Sverige bare for turen sin del. Det spilte egentlig aldri noen stor rolle hva vi gjorde så lenge vi trivdes i hverandres selskap.

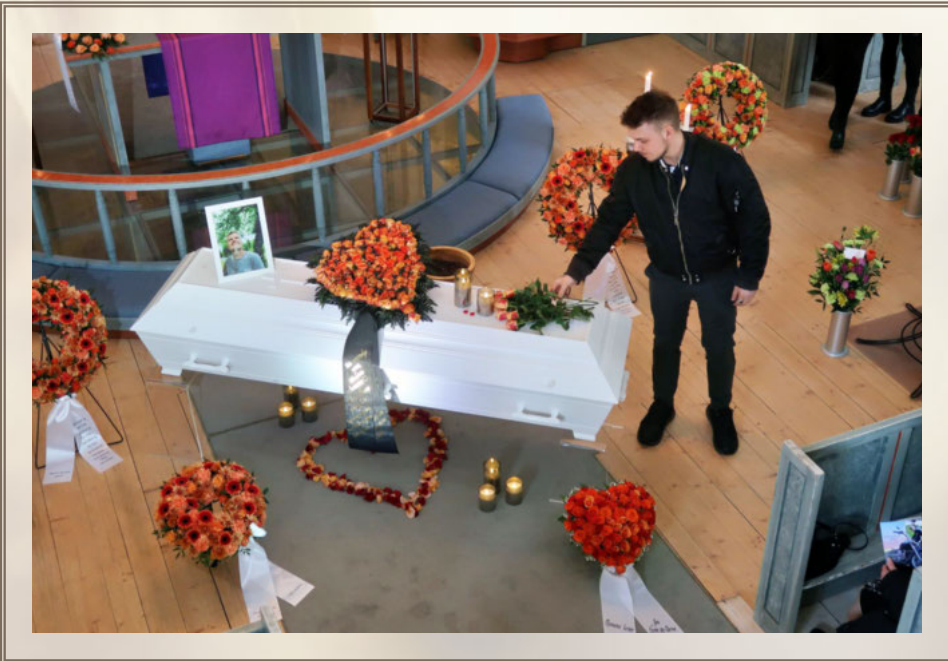
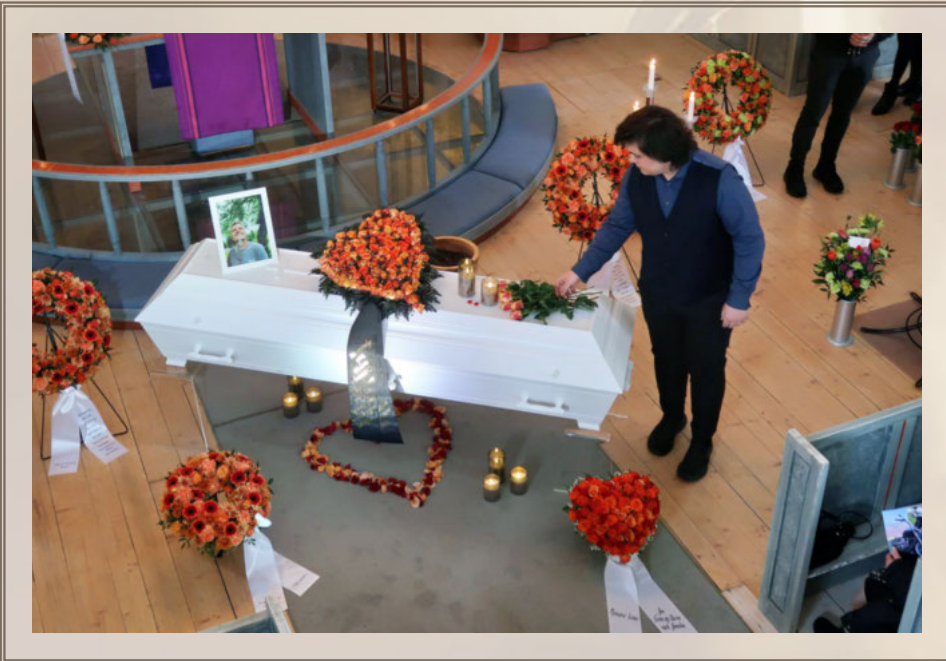
Det jeg vil huske deg mest for er din endeløse godhet og omsorg. Helt til siste slutt passet du på meg og du trøstet meg nok minst like mye som jeg trøstet deg. Du stilte alltid opp og viste at du brydde deg når det gjaldt noen som sto deg nær. Du var enkel å forholde seg til, og meg har du alltid behandlet som en prinsesse. Du var flink til å hjelpe til i huset og det var aldri nei å få. Ikke engang mens du var syk var du vanskelig å forholde seg til. Jeg er så stolt og takknemlig for at du fikk være i livet mitt i nesten 30 år, og jeg skulle ønske at absolutt alle kunne få ha en Rune i livet sitt, men sånne som deg fantes det kun en av.

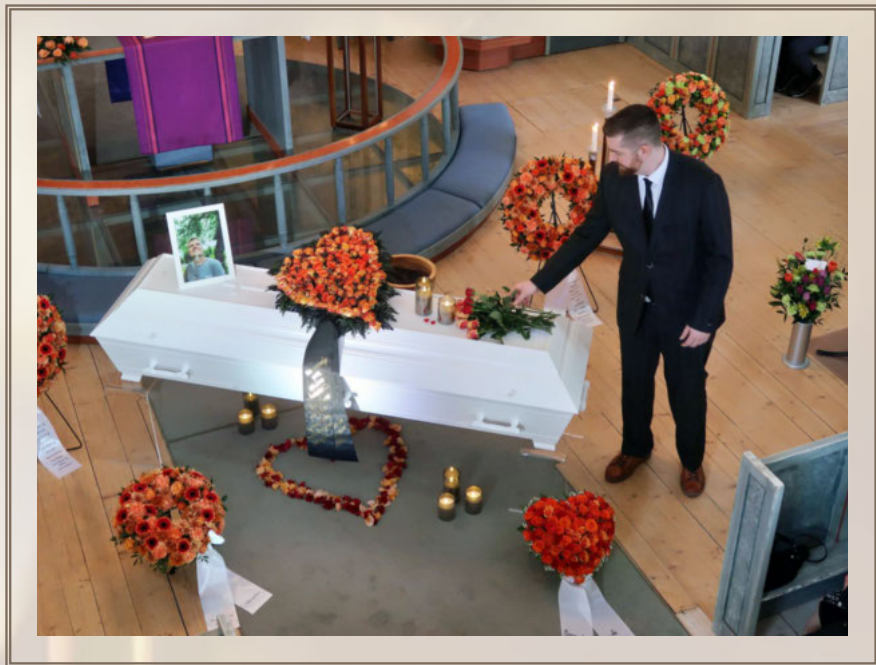
Tusen takk for alt jeg fikk dele med deg. Plassen i hjertet mitt vil alltid være din. Jeg mister ikke bare min elskede ektemann, jeg mister min aller beste venn, og det gjør nesten enda vondere.

Jeg elsker deg, Rune. Evig i mitt hjerte.

Heidi



















I Kjerlig minne om Rune

Vi vil alltid huske Rune som en pålitelig, snill og effektiv kollega med masse humor. Det var alltid et smil, og stadig en artig kommentar på lur.

Han var en nær og kjær kollega, som vi alle satte veldig stor pris på.

Rune etterlater seg et uutslettelig spor hos oss på Bohus Alna. Vi vil alltid minnes hans lojalitet, humor og varme.

Takk for alt, Rune!

Du vil alltid være en del av Bohus Alna-familien.



Hjære Rune,
du var en god kollega
i 18 år! Jeg kommer gjerne
at ta en kaffe med deg på
kontoret. Glemmer deg aldrig
Stor klem Anne

Ellie Thoresen

Stor glede å bli
bli kjent med deg
På mine sønner her.
Skulle gjerne hatt flere
Hvit i fred. - Solveig

Hvit i fred ♥
Mathilde

Du var en fin fyr og
vil bli savnet veldig.
Fredrik

Vi vil for
alltid bli savnet
Rune
Hvit i fred.

Johnny
K. Luge

Hvit i fred ♥
-Elin

Utrolig hyggelig å
bli kjent med deg.
Rune. Hvit i fred
- Solveig

Kjært å jobbe
med deg Rune.
- Kjersti

Godt Rune,
Det er så trist å
tenke på at du er borte!
Du var alltid snill og blid,
hjalp meg med et smil
selv om det var en
nøye nybegynnere.
Hvit i fred Emmad.

Rune,
Det har vært veldig
hyggelig å jobbe med
deg!!!
Sh. Stig

Hvit i fred Rune
Du vil bli savnet
Håper du har det
fint det du nå
er kommet
Terje

Vi savner deg!
Ligget bli alle ditt
Sånn står det alltid
ditt og de alle kommentarene
Hvit i fred Rune
Minne

Eg er glad og vart kjent
med deg, for maken til
mann med glimt i øyet
skal man ~~te~~ lenge etter!
Takk for latter og humor,
men også å få dele frustrasjon
Hvit i fred, Håkon

Vi følger med
dig.

Hilsen fra
Kari, Terje
og Anna.

Føler med dere
alle i denne stund.

Hilsen Anne Lise

Tenker på dere!

Klem fra

Anne Mette og Hakon

Jeanette m/fam

Magnus m/fam

Vi tenker
på deg.

Klem fra
Jorun, Ivar, Ann,
Egil og Marianne



Kjære Heidi.

Vi tenker på
deg i denne
virkelige og
vanskelige tiden

Klem fra
Anita & John Arne

vi føler med deg i
sorgen og savnet.

Gøril - Jon Erik
Kraggerud.

Våre varmeste tanker i denne tunge tiden
Bohus Alna

Vi føler alle med deg.
Hilsen
alle på
Trox Auranor

Kondolere så mye ved Runes bortgang. Våre
tanker og dybeste medfølelse går til deg Heia.
Og en siste hilsen til Rune fra oss.

Raskerne MC Hønefoss



8 217716 15174



Løvert by
MasterCard
www.mastercard.no



Med
Oprechte
Deelnevning
Stærkte

Kjære Heidi,
Vi kondolerer og ønsker deg
mye styrke i denne
mørke tiden.

Pepsyn og Pamela



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

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

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

Etter dramatiske og voldsomme dødsfall kan det være ekstra behov for å få hjelp med posttraumatiske plager når en over tid har påtrengende minner, tanker eller drømmer, vedvarende unngåelse av det som minnet om hendelsen og vedvarende uro. Tap er ikke bare en utfordring for 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