

Minnebok



Sondre Kristoffer Flem

* 01.02.1995 † 01.04.2024

Kjære pårørende!

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

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

Blomsterkjelleren AS, Skodje/Brattvåg

VIRKE
GRAVFERD





Vår alles kjære

Søndre Kristoffer Flem

f. 1. februar 1995

reiste i fra oss

Ålesund 1. april 2024.

Monica Elise og Tore

Thomas
Mats Olai
Erlend Johan
Jann Tore

Annette

Gode og nære venner

Irene

(mormor)

Marianne og Nils

(bonus besta og besten)

Unni og Kent

(bonus farmor og farfar)

Asbjørg

(oldemor)

Astrid

(farmor)

Onkler og tanter

Øvrig familie

*Takk for alt du var.
Når alt er forbi høres
ingenting lenger.
Ingenting.
Og det høres.*

Nils-Aslak Valkeapää

Begravelse fra Hamnsund kyrkje
fredag 19. april kl. 13.00.

Like kjært som blomster er
en gave til Mental Helse.
Gaven kan du gi på minnesiden.
Blomsterkjelleren.no





Sondre Kristoffer Flem

* 01.02.1995 † 01.04.2024

Hamnsund kyrkje

19. april 2024



Solistinnslag



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



Minneord og blomsterhelsingar Solistinnslag



Det kan itj værre sant Den beste tida skull' jo komma no
Vi hadd fortsatt mytji mer te go' Æ va itj forberedt på det herre

Æ kan itj nå dæ no Det e live sjøl som gir oss sånne slag
Men æ ska lell få sagt det no i dag Du vil bli her for bestandig

Æ savne dæ no og det vi itj skull' få Men minnan du har gitt mæ
Ska æ ta godt vare på

Æ vil tenk på alt det fine vi hadd' sammen Den gang vi trudd' vi kunn' klar alt
Æ vil tenk på alt det fine vi hadd' sammen 'No sjer æ dæ i ett og alt

Vi hadd' ei herlig tid Skull' så gjern' ha gjort alt om igjen
Glad for at æ fikk ha dæ som venn Vi levd livet mens vi gjor det

Æ savne dæ no og det vi itj skull' få Men minnan du har gitt mæ
Ska æ ta godt vare på

Æ vil tenk på alt det fine vi hadd' sammen Den gang vi trudd' vi kunn' klar alt
Æ vil tenk på alt det fine vi hadd' sammen 'No sjer æ dæ i ett og alt

Tale og bøn



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



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

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

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

The Lord has promised good to me: His word my hope secures.
He will my shield and portion be as long as life endures.

And when this flesh and heart shall fail, and mortal life shall cease,
I shall possess within the veil a life of joy and peace.

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



Solistinnslag

Ved grava

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

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



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

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

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

Familien

Prest: Karl Johan Bjørge

Organist: Viviann Gustavsen

Solist: Beate Haddal Ødegård, Ingunn Drabløs

Solist: Karina Sundby, Vegard Jobansen

Blomsterkjelleren AS, Skodje/Brattvåg

VIRKE
GRAVFERD





Du var så full av godhet, som du oss alle gav.
Så meningsløst for tidelig du borte for oss var.
Mamma og Pappa.



Takk for alt det fine vi hadde sammen. Vi savner deg.
Mats, Erlend og Jann Tore.



Kjære Sondre. Du vil alltid være i våre hjerter.
Fra mormor, onkel Øyvind og Eva, onkel Eirik, Viktor.



Den som er elsket blir aldri borte.
Varme hilsener fra Victoria Bogen.
Min dypeste medfølelse i sorgen og savnet.



En siste hilsen til vår gode venn.
Kvil i fred.
Anne, Camilla, Ida, Emilie, Ingrid og Mia.



Takk for alle gode minne Sondre.
Helsing Gerd og Leif, Ellinor og Jostein m/fam,
Rune og Rosa m/fam, Audun og Janita m/fam.



Takk for all kjærlighet, omsorg, latter og leik.
Lise, Benedicte, Amalie, Malin, Fride, Selma,
Sunniva, Eirin, Amanda, Birgitte, Ann-Kristin, Elin, Mia.



Vår gode venn, du er savnet.
Karl Johan, Lena, Odd, John, Jens, Robin, Ole, Oda,
Andreas, Richard, Markus, Mathias, Glen, Dagmara.



Takk for alle de gode stundene vi hadde sammen.
Fra gjengen fra Lefdal.



Takk for gode minne.
En siste hilsen fra Oldemor, farmor Unni, farfar Kent og onkel Marius.



Takk for all moro og glede i tida vi fikk med deg.
Du vil alltid ha en stor plass i våre hjerter.
Besta Marianne og Besten Nils, tante Tordis og onkel Otto, Sunniva og Pirathaban,
Camilla og Odd Henrik, Karina, Vegard og Eira.



Et aller siste farvel til en kjær venn og kollega.
Hilsen Brages Bilforetning



En siste hilsen og takk for innsatsen.
Toyota Norge.



En siste hilsen fra Ingvill, Johnny, Peter,
David og André Flem.



Ei siste helsing. Solgunn og Kjell,
Linn Evy og Stig Are, Myrte og Anders,
Siri Mette med familier.



Ei siste helsing.
Elin og Øystein med familie, Nina og Ivar
Narve med familie, Gretha og Ragnar.



En siste hilsen fra
Jan Tore, Rikard og Kristine.



En siste hilsen fra ML14-kullet.



Kjære Sondre. Siste helsing frå tante Nanna og Tor Inge med familie.



En siste hilsen fra
Oddrun og Rune, Erik med familie,
Linda med familie, Thomas.



Kjære Sondre.
Vi brukte å spøke om at
sangstemmen din var ukoselig.
Langt mer ukoselig er stillheten du etterlater
deg. Camilla Constance og Mia.



Takk for varme og gode smil.
Ei siste helsing frå Jorun, Johan og Olga,
Lars Ove, Elin og Rolf Christian, Paul Morten
og Eliane, Jacob, Mathea Christin.



Alltid kjærlig, god og mild, aldri vi deg glemme vil.
En siste hilsen fra Maria, Rebecca og Kathinka.



Ei siste helsing, kjære Sondre.
Takk for di kjærlege omsorg for oss. Savnet er stort.
Julie, Samantha, Shahed og Kristina.



Vi vil aldri glemme deg.
Martine, Espen, Vendela, Rosalie.



Hvil i fred. En siste hilsen fra Lisbeth,
Raimond med familie, Karin med familie,
John-Eivind og Wenche-Lise.



Takk for din unike service og omtanke!
Du er dypt savnet. En siste klem fra oss i Trips of Norway
ved Lene, Tore, Andreas og Mathias.



Kjære Sondre. Takk for alle de gode minnene vi fikk sammen.
Vi vil aldri glemme deg. En siste hilsen fra
Aleksander, Ronald, Bjørn-Tore, Pira og Thomas.



Kjære Sondre.
Takk for tiden vi fikk sammen.
Din kompetanse, entusiasme og ditt smittende smil vil bli savnet.
Hvil i fred. Hilsen kolleger i Aaland bil.







Å leve med sorg

Det å savna

Det er eit privilegium

å kjenna savn.

Vondt, ja og tungt.

Men det fortel

om ein nærleik som var:

Om varme, lys

og latter.

Det å savna er

den andre sida

av det å ha fått.

Å ikkje kjenna

savn, ville vera å

aldri ha elska.

Bente Bratlund

Å leve med sorg

Psykolog Reidun Ingebretsen

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

Varierte kjensleuttrykk

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

Eg kjenner ikkje meg sjølv att

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

Sorg kan tappe ein for krefter

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

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

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

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



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

Sorg tek tid

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

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

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

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

Mange rundar med sorg

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

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

Sorg går i bølger

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

Påminningar i omgjevnadene

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

Minnene

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

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

Hans Borli

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

Måten tapet skjer på

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

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

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

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

Borte, men likevel nær.

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

Hadde eg berre...

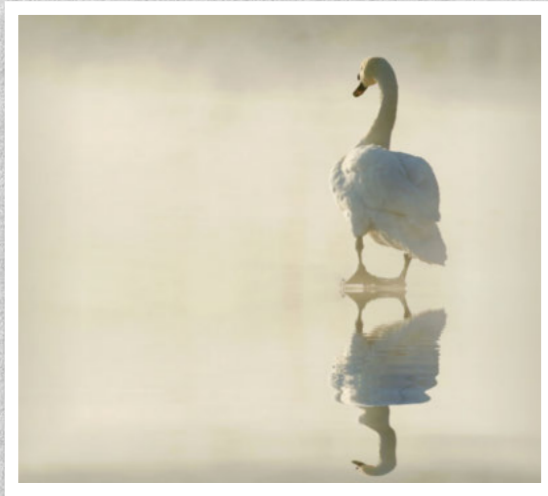
Nokre blir plaga av tankar om kva dei burde ha gjort eller ikkje burde ha gjort. Skuldkjensle kan handle om tidlegare konflikter i forholdet, sjølv dødsleiet eller tankar om kva ein sjølv eventuelt kunne ha gjort for å hindre det som skjedde. Dersom andre prøver å kome med forsikringar om at ”Du gjorde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

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

Kontakt og støtte.

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

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



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

Tapsreaksjonar

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

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

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

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

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

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

Å meistre tap

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

Sjølve vekslinga mellom unngåing, kjenslemes-

Når det skjer

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

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

Tove Houck

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

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

Hjelp ved komplisert sorg

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

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

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

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

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

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

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

Sorg – trong for å forstå ulike uttrykksmåtar og situasjonar

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

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

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

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

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

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

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

Aktuell litteratur

Litteratur for vaksne

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

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

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

Landsforeningen uventet barnedød.
Nettside: www.lub.no

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bøker for ungdom

Gaarder, Jostein, Aschehoug (1998):
”I et spill, i en gåte”

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

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

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

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

Bøker for barn (og voksne)

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

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

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

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

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

Gleden og sorgen

Noen sier:

”Gleden er større enn sorgen,”

og andre sier;

”Nei, sorgen er størst.”

Men jeg sier

at de er uatskillelige.

Kahlil Gibran