

Minnebok



Simen André Skjervum

f. 27 - 3 - 1973 d. 27 - 4 - 2023



Vår alles kjære

**Simen André
Skjervum**

født 27. mars 1973
valgte å forlate oss i dag,
27. april 2023.

*Vi velger å tro at du er på et
sted hvor du nå har det bra,
og at gitaren din aldri vil stilne.*

**Tove
Mamma**

**Trond Edvard Svanhild
Monica Charlotte Jørn Atle**

**Kari Helene, Anne Sigrid,
Edvard, Mathias
Øvrig familie**

Bisettes fra Moen kirke
fredag 12. mai kl. 13.00.

De som ønsker, kan gi en
gave til Naturvernforbundet
i Gran og Lunner.

Gaven gis i kirken eller til
konto nr. 2020.08.02331.

Velkommen til
minnesamvær på Lygna.

Minneside på jolstad.no

Hadeland 5. mai 2023



Moen kirke

Simen André Skjervum

f. 27 - 3 - 1973 d. 27 - 4 - 2023

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

Takk for blomster og pengegaver.

Velkommen til minnesamvær
på Lygnasæter.

Se minnesiden på jolstad.no

Familien

Prest: Therese Wagle Bazard
Gitarist: Jon Egil Ramsleie
Sangsolist: Kristin Bjerkerud
Organist: Marit Wesenberg
Kirketjener: Jan Myrvold



Moen kirke
fredag 12. mai 2023

JØLSTAD
begravelsesbyrå

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



Minneside

GITARSOLO

Wish You Were Here – Pink Floyd

FELLESSANG

O bli hos meg! Nå er det aftentid,
og mørket stiger - dvel, o Herre blid!
Når annen hjelp blir støv og duger ei,
du, hjelpeløses hjelper, bli hos meg!

Snart svinner livets dag, det kvelder fort,
og jordens lys alt mørkner og går bort,
forandrings skygge følger tro min vei -
o du som ei forandres, bli hos meg!

O la meg se ditt kors i dødens gys,
driv mørket bort og vær meg livets lys!
Da skinner morgenrøden på min vei.
I liv og død, o Herre, bli hos meg!

MINNEORD

SOLOSANG

Av längtan till dig – Å. T. Jinder / J. C. Krantz

SKRIFTLESNING

SOLOSANG

Bred dina vida vingar – L. Sandell-Berg

ANDAKT

HERRENS BØNN

Vår Far i himmelen!
La navnet ditt helliges.
La riket ditt komme.
La viljen din skje på jorden
slik som i himmelen.
Gi oss i dag vårt daglige brød,
og tilgi oss vår skyld,
slik også vi tilgir våre skyldnere.
Og la oss ikke komme i fristelse,
men frels oss fra det onde.
For riket er ditt
og makten og æren i evighet.
Amen.

FELLESSANG

Kjære Gud, jeg har det godt. Takk for alt som jeg har fått!
Du er god. Du holder av meg. Takk at du går aldri fra meg!
Pass på liten og på stor! Gud bevare far og mor!
Og alle barn på jord. Amen.

JORDPÅKASTELSE

FELLESSANG

Å leva, det er å elska det beste di sjel fekk nå;
å leva, det er i arbeid mot rikare mål å trå.

Å leva, det er i livet å finna det største verd;
å leva, det er å vinna til sanning i all si ferd.

Å leva, det er å leggja all urett og lygn i grav;
å leva, det er som havet å spegla Guds himmel av.

GITARSOLO

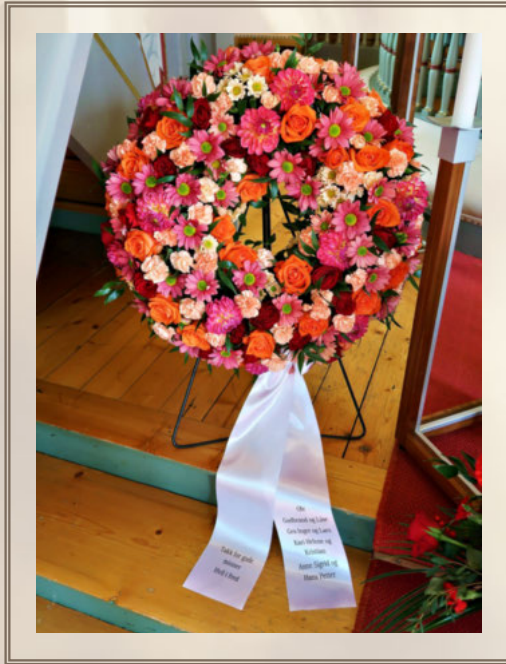
Cavatina – S. Myers









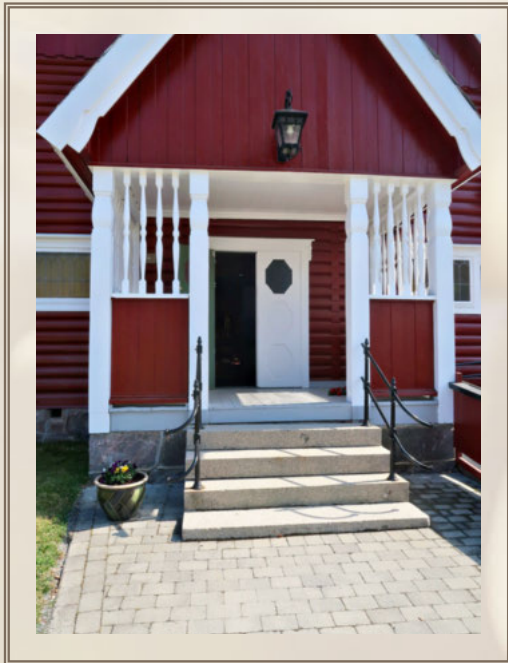














Edvard Skjervum

Mathias Nysveen

Sranhild og Trond Skjervum

Mouca ♡

Anne Sigrid Frøisli

Jon Atle

Tore ♡

Anne Grete Beiler

Ylse Skjervum

Karl Emil Grina

Tore Mette Lunde

Oypten Lund

Karianne Nysveen Bekken

Jonas Bekken

Gro Inge Maurtvedt

Sealim Solli Klamm

Lars Frøisli

Anne Guthe og Eskil Kjekshed

Karin og Kjell Maurtvedt

Grethe Rønningen

Nonann Bakken

Borgny Hoff & Pongy Hoff

Randi Dyrud Store

Kari Susseund Lund

Sidsel Støtø

John Horle Halvull

Samuel Bunt

Bjorn Ulv

Torkunten Grina

Syminne Blotterbakken

Simen André Skjervum

Trone Braaten Grina

All Rune Holterbakken

Kristine Bock

Dag Ingvaldsen

Ellen Hoven Maurtveten

Knut Solstad

Kon Helene Frøislie

Kirstin Mann-

henn Thun

Gudbrand Maurtveit

Jeanne, Didrik og Tøe.

Siri og Halvor Skjervum

Pål Skjervum

Marianne Briskeby

Frank Hagen

Ellen Andre Lynne

Siri Lunde Lynne

Yina Larsen

Ina Engely dævlén

Sæila Moksnes

Kass Erik Moksnes

Hans Gramstad Skaare

ERLEND STORPALLE

Sharmila Hugen

Anna Flost-Damsløve

Sivode Berg

Hans Peter Flanstad

Eva S. Braaten

Haldis G. Skaare

Geir H. Bjelkemyr - Østvang

Silje Gaupseth & Laurans

Marna Anne Leijenaar

Kari Ingeborg Molden

Irene Lunder

Leif Kristian Alm

Cathrine Lene Tønnesen

Silje H. Strøm

Martin Strøm

SNTorje Solfeld

Annette L Vestlund

Ulrik S. Wær

Sanna Vesterhaugen

Ewa & Demis

Gro & Jan

Merete & Åge

Elin

Juni

bjørn

Håkan

Liv og Hege

Eyvind B.

Hellen W

Hans Georg

Pål H. Lott og Gunilla Rasmussen

Anne-Lise Eriksen

Amund Melum

Julius Testow

Sutherland Skaley

Ann Kristin Wien

Jens Goddalen

Glenn Goddoken

Bjørn Davison

Bo Marius son Vize

Silberg Schulte

Konrad Braaten

Tor Odd Brufl

Sigvald Refsum

Rune Thorsberg

Ivelin Juonv

Gab Larsen

Hilde Kerten Olsen

LARS STROM

Marte Molden Ostam

Ingeborg Molden Leifstad

Kari-Ann Sordi

Stim G. Seiddal

Stein Haug

Heidi S. Staurum

Lenn Ballagrud

Wendie Jacobsen

Salla H. Svendsrud

Anne Frydenlund

Ketil Stegheim

Jing B. Russell

Jan Bredesen

Jel Brul

Lars Gunnar

Roar Torsum

Arvidson Jan

Arne og Siri

Ingeborg ♡
Christina Janin Elsetranning
Jan Espil Sæterha
Sverre Ekerberg
Randi Seigevold
Cristina de la Torriente
Garte Hovdal
Sak Nordby
Signe Høga
Jane Petters bakken
Steinar Byeig
Helena Auset
Mina Benedikt Appund
Ingrid Røe
Camilla Nordberg

Simen Odmyr
Samuel Noalberg
Eiv Daut
Ulin Sul
Kristin Tragethon
Gouzan Choyal
Harald Ekerberg
TROND STRØM
ERIK STRØM
Marianne Vahn
Håkon Haugsdal
Line Skjerve
Sigmund Gaaver









Minneord

Vi er samlet for å ta avskjed med Simen André Skjervum, som døde 27. april 2023, 50 år gammel. Simens familie og venner er i dyp sorg over hans død, etter at han selv valgte å avslutte livet.

Simen var på mange måter sårbar gjennom livet. Men sykdommen, depresjonen, den kom brått på, som en alvorlig krise, og det var veldig uvant for ham. Han var syk ved et par perioder i løpet av de siste tre årene. Og han ønsket så veldig å få tilbake livet slik, slik det hadde vært, før sykdommen rammet ham. Familien hadde et håp om at han var på bedringens vei, og skulle få den hjelpen han trengte. Det er så tungt at han brått gikk ut av tiden. Han etterlater seg et stort tomrom, og er dypt savnet.

Men i dag er det likevel fint å få muligheten til å hedre hans gode minne her i kirken. For det er så mye veldig godt å si om Simen og de sporene han satte etter seg. Noen av disse minnene vil jeg på vegne av familien løfte frem nå, ved Simens bære, i takknemlighet over hans liv.

Simen André Skjervum ble født 27. mars 1973. Han vokste opp i barndomshjemmet i Parallellvegen sammen med moren Ilse og faren Edvard, og sine eldre søsken Trond (født i 1967) og Monica (født i 1970).

Faren døde i en bilulykke i 1979, da Simen bare var seks år gammel. Det var et fryktelig slag for familien. Det betød mye at Ilses søster og hennes familie bodde rett i nærheten – til sammen var de seks unger som var som søsken.

Simen elsket allerede som barn å være i naturen. Sammen med to gode barndomskamerater, Asbjørn og Håkon, dro han gjerne på jakt og fiske. Simen og Asbjørn laget som ganske unge gapahuk i skogen.

Som ungdom var Simen aktiv i Gran jeger- og fiskeforening. Simen kunne også gå lange turer helt alene, så langt man kan komme i Nordmarka. Han var aldri redd for å være alene i naturen.

Simen var utdannet dataingeniør fra Høgskolen i Oslo, og gikk teknisk fagskole i Göteborg. I 2006 startet han i firmaet som i dag heter Global Connect, og der ble han. Han trivdes på jobben, og hadde gode venner blant kollegaene. Han var en dyktig fagperson, og gjennom jobben fikk han reist til flere kontinenter.

I 2005 ble Simen og Tove kjærester. De visste om hverandre fra før, men hadde gått på ulike videregående skoler på Hadeland. Simen flyttet snart inn hos Tove i leiligheten på Grünerløkka, og de giftet seg på Den norske ambassaden i Brussel 27. juli 2007, mens de var på biltur gjennom Europa. Broren Trond var Simens forlover – ingen andre i familien fikk vite noe før etterpå. Det var slik Simen ønsket det.

For Simen kunne føle seg ukomfortabel med mange mennesker rundt seg, store selskaper ikke minst. Og han snakket ikke så mye. Men han godtok likevel at huset var fullt av folk, når Tove arrangerte noe.

Simen og Tove hadde mange fine turen i naturen sammen, både vinter som sommer, og reiste ofte til Nord-Norge og til Vestlandet. En iskald valentinsdag i februar vartet han opp med grønnsakssuppe kokt på primus i skogen, med skiene på beina. Det tok sin tid å få den ferdig, grundig som han var skulle den tilberedes på skikkelig vis. Men det var det verdt!

Simen var nøysom – han trengte og hadde få ting. Slik var han selv som barn – han kunne stirre på ting i butikken, men ba sjelden om å få noe.

Han var engasjert i Naturvernforbundet i Gran i noen år, og levde på mange måter slik vi alle skulle leve i vår tid – nøysomt, og med respekt for naturen.

Simen snakket lite, men utfoldet seg gjennom å gjøre ting. Det han ikke kunne, lærte han gjerne på egen hånd. Han var svært kunnskapsrik.

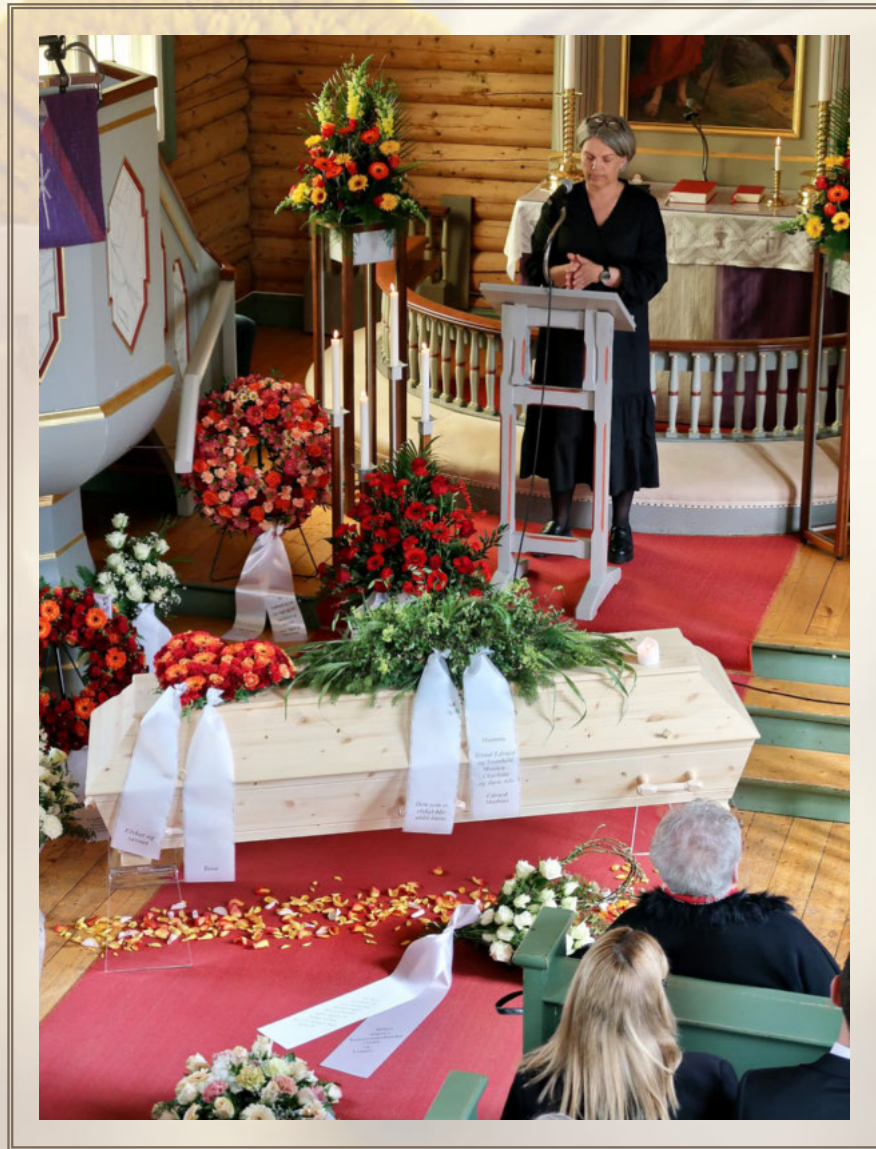
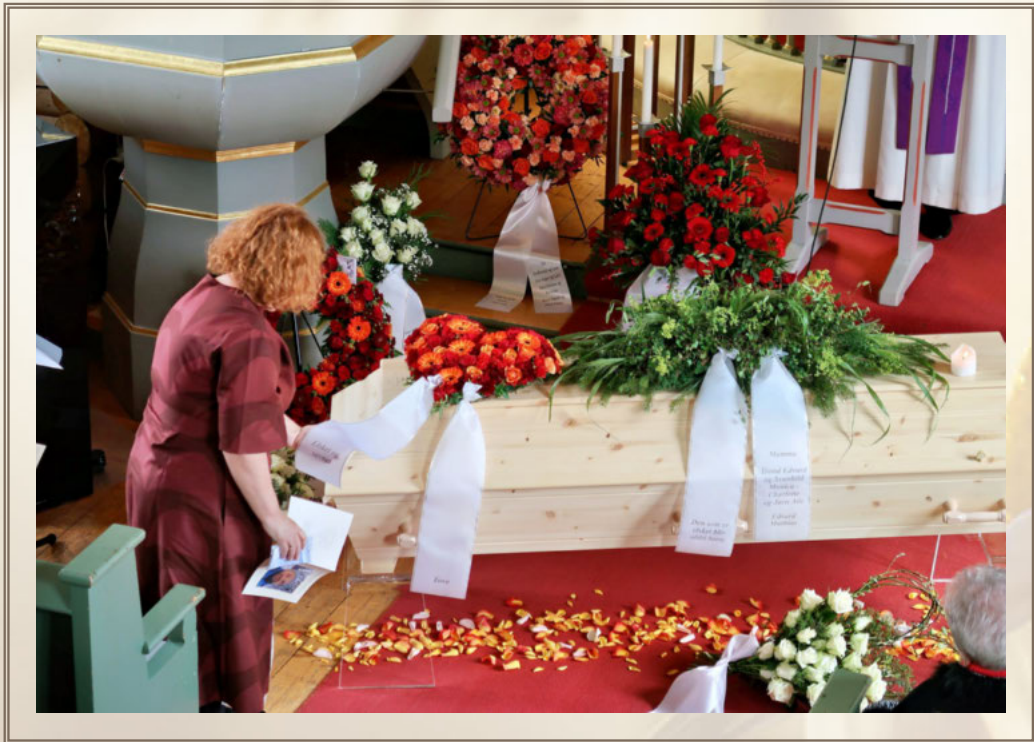
Det å være kreativ var hans måte å være i verden på. Og han levde slik han ønsket. Han uttrykte seg gjennom fotografier, gjennom å lage mat, og gjennom musikken. Simen var veldig flink til å lage mat. Når Tove arrangerte jentefest 8. mars, var det Simen som laget maten. Og så var han ekstremt glad i dyr. Lexus, den kjære hunden hans, kunne sitte i timesvis å se på Simen lage mat. I dag etterlater han seg en fin katt.

Simen var veldig glad i musikk, og utviklet en sofistikert musikksmak. Som voksen samlet han på én ting: gitarer – dem hadde han etter hvert mange av. Han begynte tidlig å spille gitar, og ble gitarist i band. Bandet hans skulle gjerne ha spilt her i dag. Men det går rett og slett ikke å spille uten at Simen er med på gitar.

Samlivet mellom Simen og Tove hadde sine utfordringer underveis, og i 2020 flyttet Simen tilbake til Gran. Men det var likevel de to gjennom alle disse 18 årene de fikk sammen. Simen var som en klippe for Tove når hun hadde det vanskelig. Og han fikk henne alltid til å føle seg så fin. De hadde et felles ønske om å bo sammen igjen, og arbeidet for det, helt til det siste.

Simen vil bli husket som en klok, familiekjær, kunnskapsrik og svært kreativ mann. Hans enorme kunnskap om musikk gjorde at alle ville være på lag med Simen når familien spilte brettspill, eller var ute på quizkvelder. Han krevde lite av menneskene rundt seg. Han var en som ba om lite. Og han sa aldri et vondt ord om noen.

Therese Wagle Bazard, prest



Kjære Simen

Du glemte noe du, du glemte verdien du hadde for andre.
I et øyeblikk, noen minutter – i et ekstremt mørke, glemte du det!!
For det er jo sånn Simen, at dette var ikke deg, og det definerer ikke deg i det hele tatt!

For sånn husker vi deg da Simen:

- Den fine, sjenerte og litt stille lillebroren vår, som syntes det var helt topp å sitte på rommet sitt – alene – å leke med Lego, Matchbox biler og Playmobil, som ikke gjorde noe stort vesen av seg og som likte å trekke seg tilbake når vi hadde besøk. En lillebror som var mørkeredd og som syntes det var trygt å dele rom og som syntes at potetgull med paprika var det aller beste lørdagsgodtet som fantes.

Også husker vi deg sånn da Simen:

- Den litt eldre lillebroren som spilte piggrådmusikk og som øvde på gitaren og lærte seg Cavatina utenat. En lillebror som var både påståelig og kverulerende. Et Simen-sitat går som følger; jeg streber ikke etter å være A-4, som han sa til mamma en gang, da hun for sikkert n`te gang rev seg i håret over det rotete rommet hans og hun sikkert mente at han måtte lære seg å rydde.
- En bror som dro tidlig til skogs, og som sammen med Asbjørn dro opp til Fjellsjøen og overnattet der flere ganger, og som lærte oss heme at snurring er jo bare helt nydelig 😊 Senere ble det flere turer med Asbjørn og også Haakon.

Også husker vi deg sånn da Simen:

- Lillebroren som forsvant til Oslo og som på denne måten ble litt borte for oss – som naturlig er.
- Teknisk fagskole i Gøteborg og ingeniør studier i Oslo førte til at du ble værende der, Deep Purple konsert på Valle Hovin med broderen, du

besøkte meg på sykehuset da Edvard ble født i 99 og du ble onkel- og etter hvert traff du igjen Tove 😊 og dere giftet dere i Brüssel med Trond som forlover (og jeg var litt fornærmet storesøster som ikke fikk vite noe!) 😊 Men det var deg det Simen, mystisk og hemmelighetsfull og som ikke likte noe oppstyr rundt seg.

Også husker vi deg sånn da:

- Han litt kule onkelen fra Oslo som sammen med Tove tok meg seg Edvard og Anne Sigri til Tusenfryd. Som alltid hadde med kule og annerledes gaver til jul og bursdager og ville gi gaver med mening, og som lett kunne glemme å komme i bursdager dersom han ikke fikk en påminnelse (men heldigvis hadde han jo Tove til det).
- En kunnskapsrik bror som vi godmodig kranglet om å ha med på quizlaget
- Distre, snill, omtenksum, mystisk, filosofisk, kreativ, miljøforkjemper, kunnskapsrik, glemsk, lun og litt ironisk humor er ord som beskriver deg godt!

Og nå er det stille

For alle de andre lydene enn dine

Er de eneste som er igjen her,

Og hendene vi holder hverandre med

De holder egentlig deg

Og det tror jeg du vet,

Hva har vi nå da,

Jo

Vi har minnet ditt og vi pakker det inn i silkepapir

Og putter det i lomma, og har det med på fest og jobb

På tur hjem i bilen – på butikken, til tannlegen, i vennelag

Og det er et bra minne å ha med hvor enn det skulle være

For hvor skulle du ellers være enn her sammen med oss

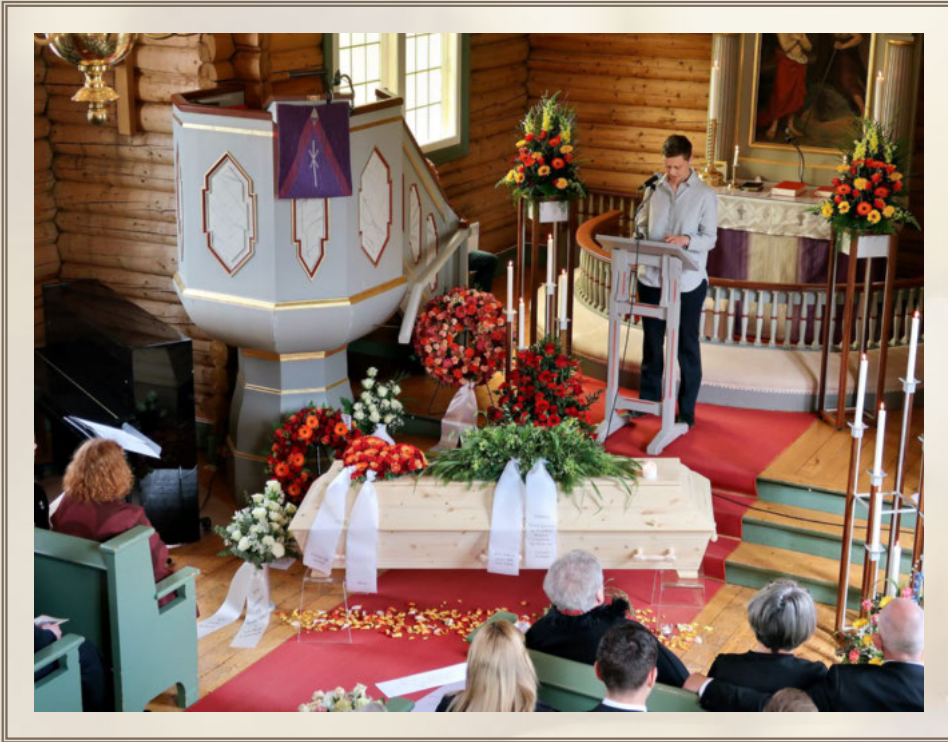
For det er du uansett om du er her eller der.

Så god tur – hils de andre – så sees vi- også finner du ikke på noe tull der oppe ikke sant? for da klemmer jeg litt ekstra hardt på minnet ditt, ja jeg bare sier det, da klemmer jeg litt ekstra hardt på minnet ditt.

Kjære Simen, hadde du i et øyeblikk – noen minutter bare husket at du hadde verdi!

Monica





Minneord

Kjære, kjære Tove.

Kjære tante Ilse, Monica, Trond, øvrig familie, venner, arbeidskolleger.

Kjære, kjære Simen.

Det er rett og slett veldig vanskelig å ta inn at vi er her for å ta farvel med deg. Men det er den ubarmhjertige sannheten. Vi skal det. Det er vondt og ufattelig trist, særlig når jeg tenker på hvordan livet var for deg på slutten.

MEN, det mørket som må ha omslutta deg helt på slutten er ikke det vesentligste ved deg, Simen, så langt der ifra. Det er IKKE den du var for alle rundt deg, og det er ikke den Simen jeg kommer til å huske.

Så derfor vil jeg benytte muligheten her i dag til å snakke om den fantastiske fine fyren du var og ta fram noen av de minnene jeg skal ta med meg videre.

Av søskenbarna på mamma og tante Ilse sin side var du og jeg tetttest i alder. Det var tre år mellom oss. Vi hadde bursdag bare med én dags mellomrom. Det gjorde at vi alltid huska hverandres bursdager. Jeg sendte alltid hilsen til deg den 27. mars, og dagen etter kom det alltid hilsen tilbake fra deg. Det skjedde også i år, sjøl om jeg nå vet at du var veldig syk de dagene.

Vi vokste opp vegg i vegg. Og våre familier var tett knytta

sammen. Vi var nærmeste naboer og nærmeste familie. Vi delte det meste, også felles skjebne i å miste fedrene våre tidlig i livene våre.

Jeg husker særlig alle søndagene jeg var hjemme hos dere mens mamma var på jobb. Jeg syntes det var så fint - og spennende. Dere leide noen ganger moviebox på kiosken, hos Even i Bua, og vi brukte søndagsettermiddagene til å se film. Jeg husker godt noen voldelige og blodige ninjafilmer - og Star Wars. Og etterpå spilte i noen ganger dataspill. Du hadde Commodore 64 med en kassettspiller som loada spill i det som må ha vært mye mer enn en evighet.

Vi var også på ferie sammen. Jeg husker særlig turen til Mallorca i '82 med hele storfamilien med søskenbarn, tanter og onkler, da du lærte deg å svømme, og jeg ble fryktelig solbrent og dessuten fikk glass med mjølk til kveldsmaten fra kioskeieren på hjørnet ved hotellet.

Jeg husker spennende besøk fra Sverige og at vi dro på fine turer TIL Sverige for å besøke familien deres der.

Og jeg husker at vi lekte. Var ute hele tida.

Vi lekte boksen går i hagen, spilte pol over garasjetaket vårt og fotball på baksida av huset deres. Der hadde vi et svare strev med å unngå å treffe tante Ilses pioner. Gjorde vi det, visste vi at var i trøbbel.

Eller vi lagde hoppbakke ned mot huset deres. Og da gjaldt det å

ikke lande i klongbuska eller treffe veggen inn mot badet men sørge for å lande tidsnok til å kunne bremse pent opp ute på sletta ved huskestativet.

Og så hadde vi utallige timer på håndballbanen på Jaren: Vi spilte fotball eller tennis eller slåball.

Eller vi dro på fisketur ved Jarenvatnet, med fiskestanga på sykkelstyret. Hvis jeg kjenner etter, kan kjenne lukta fra kornsiloen som vi sykla forbi på veg ned. Jeg drømte om å få den store gjedda, og du lærte meg at da måtte jeg ha fortom frammerst på snøret, så ikke gjedda kutta snøret med de skarpe tenna sine. Jeg fikk aldri noen stor gjedde, men jeg hadde i det minste fortom - og en veldig snill fetter.

Alle disse fine minnene fra barndommen på Jaren. Der er du med. Du var storefetter. Og du var så snill! Du lot meg være med deg og kameratene dine - alltid. Kan ikke huske du sa nei til meg noen gang.

Kanskje du irriterte deg litt over at jeg alltid hang med dere, men du sa aldri noe. Ikke en gang da det ble åpenbart at jeg kom til å drive det lengre på fotballbanen enn du og ble valgt på lag før deg. Men så brydde du deg jo i grunnen heller ikke stort om fotball.

Og jeg husker somrene med fetter Geir på Jaren nede hos mormor og bestefar: Timesvis med mopedkjøring med bestefars korvett, fra uthuset, rundt tørkestativet og brønnen og tilbake. Vi tre. Dvs, jeg var for liten til å kjøre. Jeg satt bakpå, på ei av morsmors puter. Jeg husker også mormor og bestefars gule gummiball som vi spilte fotball med, den som hadde oppbevaringsplassen sin i det avrunda hjørnet nederst i trappa, den som ga rødflamme merker på låra da jeg redda skudd fra dere to.

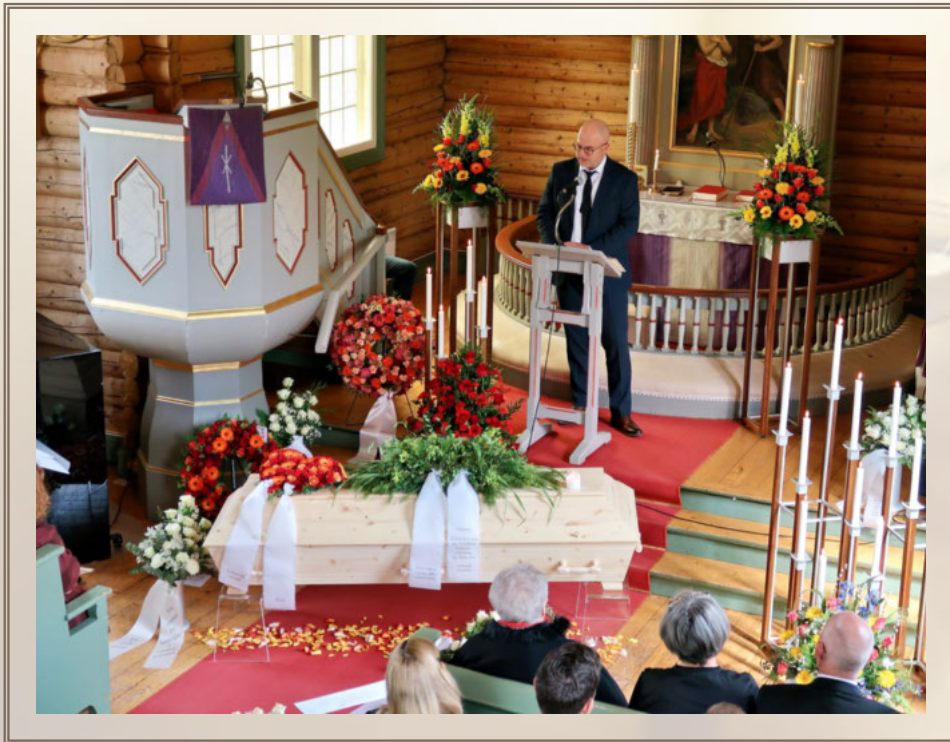
Og jeg husker at jeg kjøpte og overtok din Suzuki TSX moped. Verdens

tøffeste moped.

Som voksne hadde vi også en del kontakt, særlig da Tove og du bodde i Tromsø i forbindelse med Tove sine masterstudier. Det var fint. Du likte Tromsø og du likte Nord-Norge. Naturen og skimulighetene. Og hver gang dere var nordpå, etter at dere flytta tilbake til Oslo, var du og Tove alltid innom oss. Det satte vi veldig stor pris på. Vi likte å være sammen med dere, Silje og jeg. Du var så likanes, Simen. Lun, rolig, omtenksum, lyttende. Oppriktig nysgjerrig både på oss og ungene. Og for noen fantastiske bilder du tok. Det var så artig å følge deg og bildene dine på Instragram.

Vi takker deg for alle gode minner, Simen. Skulle så inderlig ønske at det ble flere, men vi skal ta godt vare på alle vi fikk.

Eva



Tale til Simen

Kjære Tove, kjære Ilse, Trond og Monica og hele familien
Kjære alle sammen

Det er så vondt at Simen ikke er her lenger!

Dere har mistet en viktig mann i familien og livet,
vi har alle mistet en lun mann i tilværelsen vår
og jeg har mistet en av mine nærmeste venner.

For meg var Simen en lojal, grublende og tenkende venn som nesten
alltid hadde nye og interessante temaer å bringe til torgs.

Når han ble varm i trøya og fikk ristet av seg litt av den introverte stilen
sin, holdt han samtalen gående - med hvem det skulle være - av dem vi
var med når han hang sammen med meg.

Omkvedet blant mine andre venner som ble kjent med Simen var:
“(Faen) For en bra fyr han er, invitér ham med på neste middag Erlend!”.
Simen var en mann det var lett å like og godt å være sammen med.

Jeg hilser og kondolerer fra folket i Oslo, og spesielt fra Jon og Thomas
som kjente ham best av mine venner,
og som meg deler Simen sin hang til fiske, friluftsliv og skaugen.

Simen og jeg snakket om det meste - ikke alltid i detalj - men alltid ærlig.
Vi snakket en god del om det som sitter i hodet - om vonde tanker og
følelser - som gode venner ofte får til.

Det som gjorde det lett å snakke om sorg og smerte med Simen var at
vi

begge på hver vår måte hadde samme type livssorg - vi mistet begge
pappaene våre da vi var små, jeg til sykdom og han til brå død. Det var
lett for oss å relatere til hverandres situasjon og samtalene ble gode og
ganske rett på sak.

Jeg skal ikke gå i detalj om alle disse samtalene vi hadde, men jeg har
lyst til å si det at - ja han hadde en sårbar åre i seg - og ja han sleit med
depresjon og tunge tanker,
men Simen - som seg selv - uten det strevet som noen ganger kunne
overvelde ham - var en livsbejaende mann som hadde planer for
fremtiden sin, for hverdagen sin og for fritiden sin.

Det er jeg glad for at jeg vet, og det er en fin trøst å vite at han egentlig
bare ville
-drikke kaffe og gjøre en god jobb på jobben,
-brenne bål og spikke sleiver,
-spille gitar og lage sanger,
-ha et rolig liv med hun han var så glad i,
-klø katta bak øret og henge litt med venner og familie.

I samtalene våre kom vi ofte inn på hvor beroligende det var å være ute
og i skaugen.
Vi snakket - som alle middelaldrende menn med litt hang til klisjeer og
opparbeiding av kulturell kapital - om Lars Mytting og hans bøker om ved
og skogene, og ikke minst snakket vi om Hans Børli som vi begge faktisk
har lest litt av.

Børli skriver ikke bare om skogsmenn og om livet i og med skogen. Børli
skrev også om solidaritet med de små i samfunnet og om døden.

Jeg synes det er passende å lese opp et av diktene til Hans Børli her for dere og Simen.

Diktet jeg har valgt er fra diktsamlingen “Likevel må du leve” som han skrev for 71 år siden.

Diktet heter rett og slett “Døden”:

“Døden er ikke slik:
En knokkemann
som kveler ditt siste, ville skrik
med heslig hand.

Døden er ikke angst og ljà
og djevlekrav,
ikke måneskygger
rundt ei ribbet grav.

Nei, døden er fjell
som løfter sin svale snø
over vegen du drar.
Der skal du stå den siste kveld. og se i skjær av solfalls-eld
hvor vakkert livet var.”

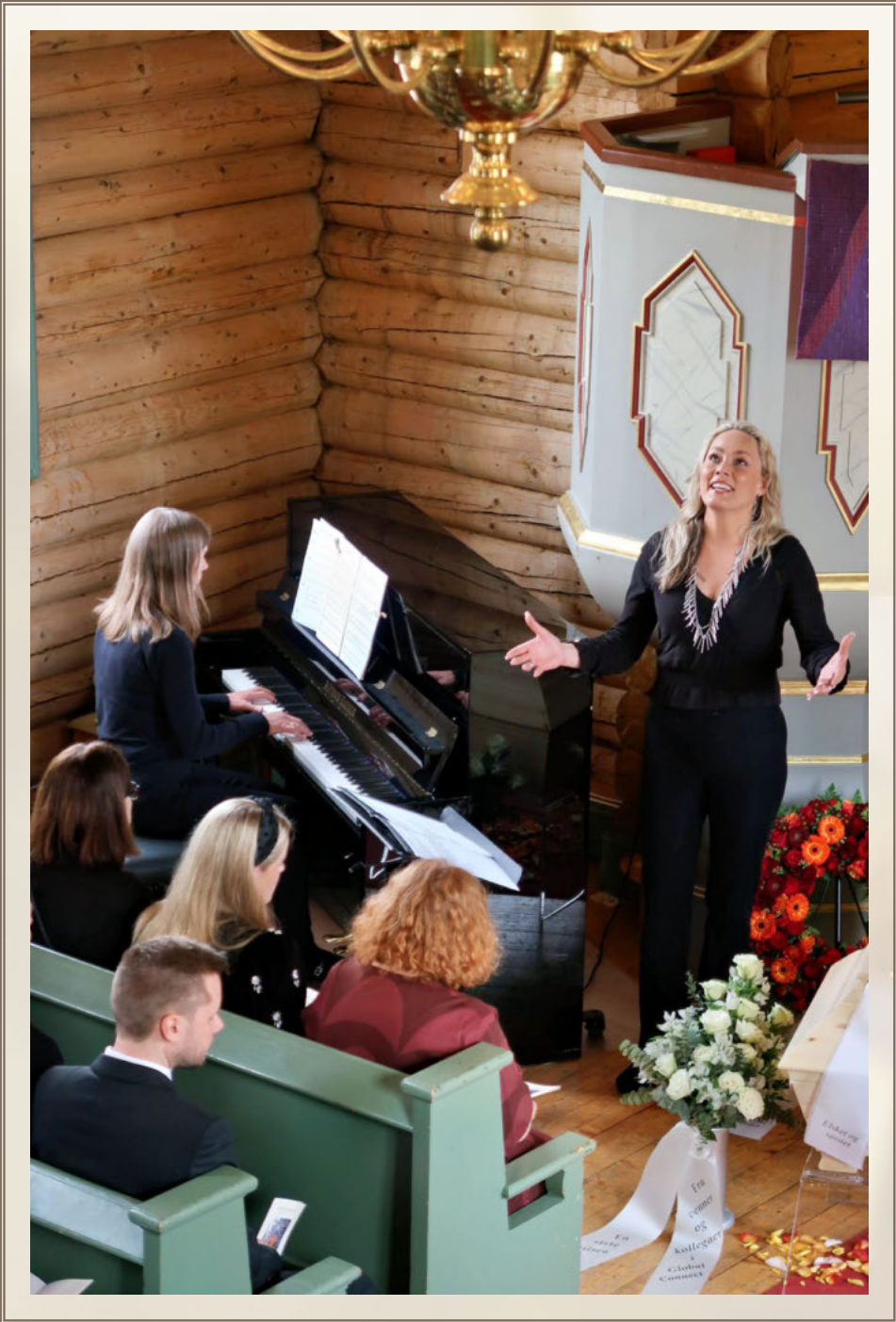
Jeg tror jeg har rett når jeg velger å tenke at Simen sitt liv - med alle bølgedaler og topper - var et vakkert liv.

Avslutningsvis som Anne Grete, Simen og Tove sin venn fra Haugesund, skrev på Facebook for noen dager siden:

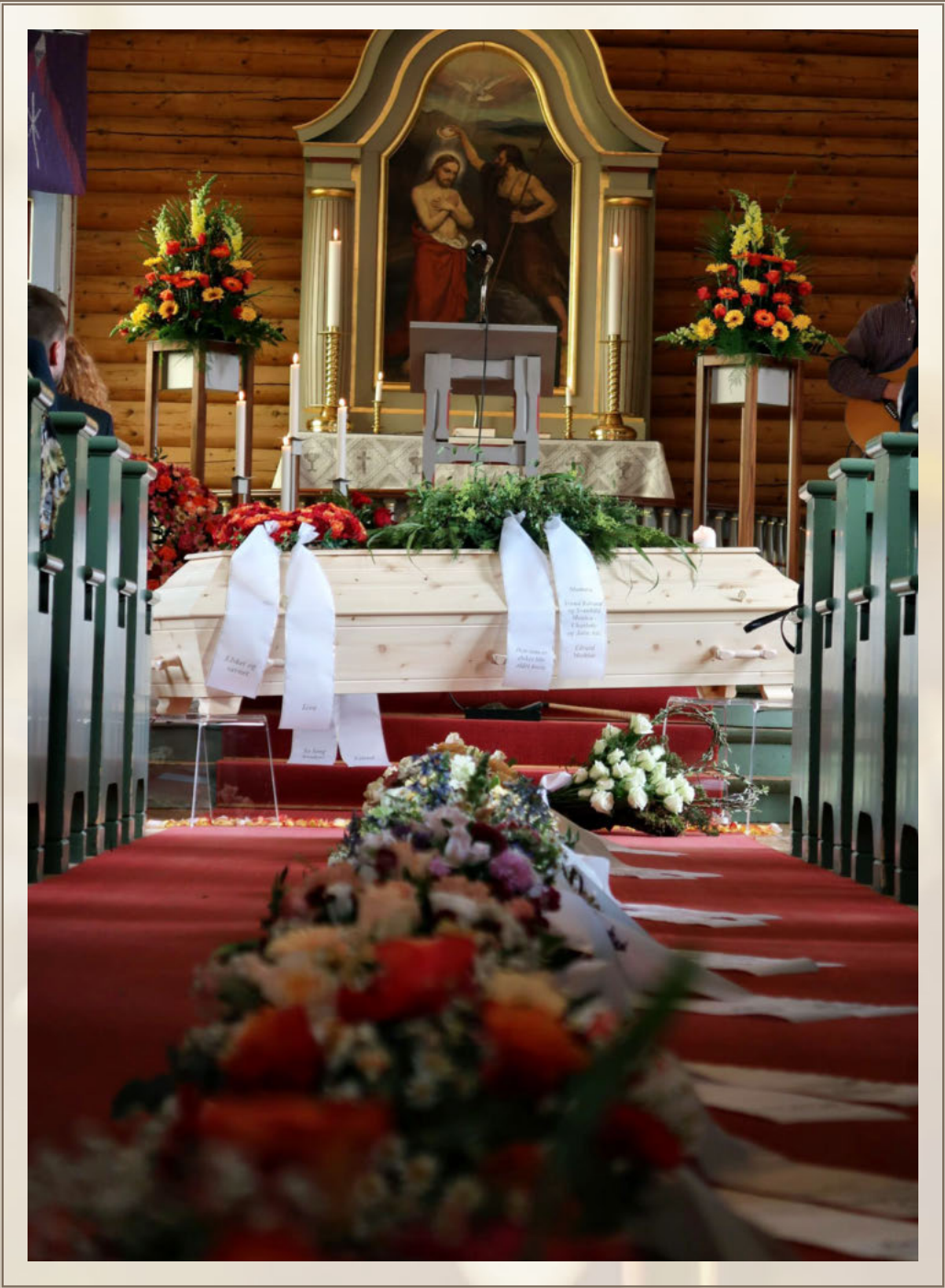
“Må alle de gode minnene leve videre med alle de som var så glade i ham.”

Erlend Stordahl



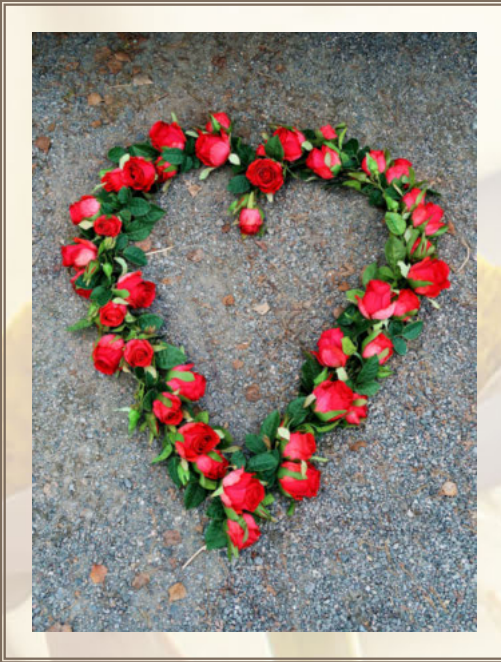


















MAR ANGELO MYREKALLEN
1910-1988
TRINE ANNE MYREKALLEN
1910-1988
BYUNG SAEH
1910-1988
WIFE OF ANGELO
AUG 20 1910

EDWARD JERVUM
1910-1988

Olga Holstad
1910-1988
Alfred Holstad
1910-1988
"I will love and cherish you"

Peder Gundal
1910-1988
Astrid Gundal
1910-1988
"I will love and cherish you"

Floral arrangement with white ribbon

Floral arrangement with white ribbon

Floral arrangement with white ribbon

Floral arrangement with white ribbon

Floral arrangement with white ribbon

Floral arrangement with white ribbon

Floral arrangement with white ribbon

Floral arrangement with white ribbon

Floral arrangement with white ribbon

Sister
Irene
John Erik
Edward
Astrid
and James

Kjæreste, fineste Simen

Hva vil du gjøre i 50-årslaget ditt, spurte jeg deg for en tid tilbake siden. Jeg ønsker ikke å feire, var svaret du gav meg. For som alle sikkert vet, var du ikke så glad i oppmerksomhet, kjære Simen; av for mange mennesker på én og samme gang. Men så står vi her i dag Simen, med kirken full av mennesker som har kommet til Moen for å minnes deg. Du kan ikke velge i dag, kjære Simen. Det er vi andre som har valgt for deg. Søskene dine og jeg sa det nærmest i kor, da vi planla bisettelsen din, at du må feires Simen.

For 18 år siden satt du og jeg på mitt "hemmelige" markjordbærsted i Lunner og tredde bær på strå. Vi bodde begge på Grünerløkka, men hadde tatt turen til Hadeland den helgen. Der, i jordbærenga, visste jeg at det kom til å bli oss to. Vi satt og speilet hverandre når vi snakket sammen, med munnen full av bær. Du hadde de roligste, snilleste, vakreste øyne som finnes.

I 18 år har vi vært sammen i tykt og i tynt Simen. De siste årene har vi bodd fra hverandre, men vi har likevel beholdt det båndet vi bygget over strået med markjordbær den dagen. Jeg kan ikke lenger huske at du ikke var i livet mitt, Simen, og jeg vet at jeg kommer til å lete etter deg i lang lang tid. Det er helt uforståelig at du er borte. Men du kommer ikke tilbake. Derfor må jeg finne deg i minnene våre.

Våre minner er det så mange av Simen. Sammen med deg har jeg opplevd det aller enkleste og mest fantastiske med naturen. Vi har reist overalt i dette langstrakte land; vi har tråkket gjennom kratt, vandret over fjell og på stier av gress, stein og gjørme. Vi har lagt bak oss milevis med skispor, uten Swix eller smørepakker. Det har vært mange netter i telt, med tørrfisk og primus. Du har lært meg å se, og sette pris på det nære, det som er her - og nå.

Du hadde alltid en helt spesiell tilstedeværelse og ro i naturen. Du gikk til tider i ett med den. Jeg var aldri bekymret for noe når jeg var sammen med deg. Og det var alltid en gitar. Noen ganger tenker jeg at du faktisk er halvt menneske og halvt gitar

Våre reiser, opplevelser og minner skal leve videre Simen. Her skal jeg finne tilbake til deg og her skal du og jeg fortsette å være sammen. For evig og alltid.

Tove



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.

Vi har også vår egen sorgbok som heter «Vi møtte sorgen». Ta kontakt med oss, så får du boken uten kostnader.

Minnene

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

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

Hans Børli

Å leve med sorg

Psykolog Reidun Ingebretsen:

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

Varierte følelsesuttrykk

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

Jeg kjenner ikke meg selv igjen

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

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

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

Sorg kan tappe for krefter

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

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

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

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

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



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

Sorg tar tid

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

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

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

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

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

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

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

Sorg går i bølger

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

Påminnelser i omgivelsene

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

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



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

Måten tapet skjer på

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

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

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

Borte, men likevel nær.

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

Hadde jeg bare...

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

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

Kontakt og støtte.

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

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

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



Når det skjer

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

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

Tove Houck

Tapsreaksjoner

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

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

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

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

Hvordan mestre tap

Vi mennesker har forskjellig stil når det gjelder å forholde oss til omstillinger. Noen går aktivt løs på alle problemer, mens andre er mer avventende og nærmer seg situasjonen forsiktig. Atter andre vil helst gå utenom. Slike mønstre gjenspeiler seg i sorg også. Noen som er gode problemløserer på andre områder, kan imidlertid oppleve at de blir stående litt i

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

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

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

Gleden og sorgen

Noen sier:

”Gleden er større enn sorgen,”

og andre sier,

”Nei, sorgen er størst.”

Men jeg sier

at de er uatskillelige.

Kahlil Gibran

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

Hjelp ved komplisert sorg

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

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

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

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

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

Sorg – behov for å forstå ulike uttrykksmåter og situasjoner

Hver og en må tas på alvor med sin sorg. Det innebærer å forstå at det er ulike uttrykksmåter og intensitet i sorgreaksjonene og ulike måter å takle dem på. Som nevnt kan følelsene 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

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