

Til deg som har mista ein av dine næraste

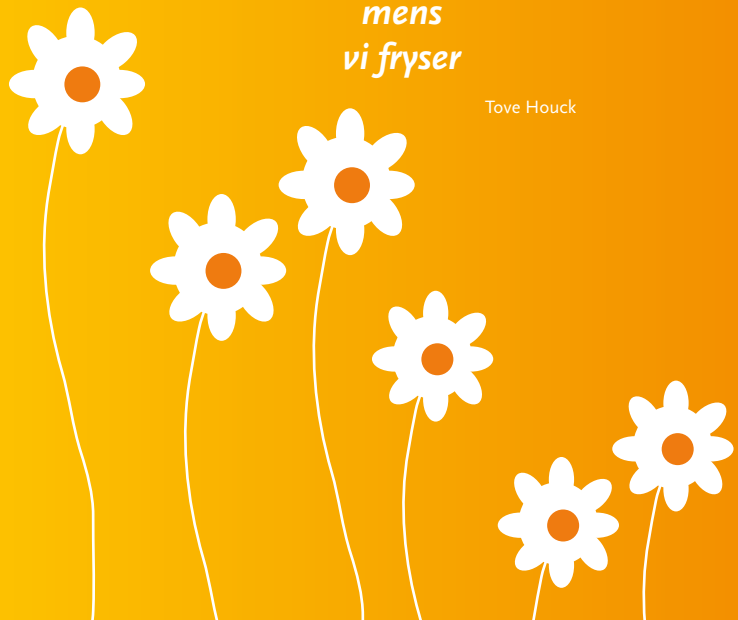
- Dei første dagane
- Sorg og omsorg
- Aktuell litteratur



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



Dei første dagane

Sorg opplevast på mange og svært forskjellige måtar. Dei første timar og dagar etter eit dødsfall kan vera prega av fortviling, ei kjensle av at det er uverkeleg, og kanskje sjokk, sinne eller utmatting.

Døden kan og opplevast som ei naturleg og riktig avslutning på eit menneskes liv. Opplevinga av den første tida etter dødsfallet kan ha mykje å seie i ettertid. Her følgjer ei lita orientering som vi håpar vil vere til hjelp.

De har god tid

Bruk den tida de treng, saman med den døde. Det kan vera godt å sitja still eller å prata roleg med familie, vener eller nokon av oss som arbeider på sjukehuset. Tenk på om det er nokre fleire som kunne ønskje å sjå den døde dei første timane.

Det vanlege er at den døde blir stelt kort tid etter at døden har inntruffe. Om de ønskjer det, kan de ta del i dette saman med pleiepersonalet.

Ønskjer de ei samling eller ein liten seremoni på rommet hjå den som er død, kan pleiarar og/eller sjukehusprest vera med og leggja til rette for dette. Ver ikkje redd for å fortelja kva de sjølve ønskjer. Pleiepersonalet vil gjerne vera der for dykk som er etterlatne.

Å sjå den døde

Å sjå den døde, gjerne fleire gonger, kan opplevast som ein viktig del av avskjeden og sorgprosessen. Når de har fått den tida de treng, i avdelinga, blir den døde henta til bærekapellet på sjukehuset. Den døde blir lagt i kiste, og de kan koma attende og sjå han eller ho der. For å organisere dette, tek de kontakt med eit gravferdsbyrå. Det kan vera vondt å sjå den som er død, slik han eller ho ligg i kista. Samstundes kan det vera ei viktig førebuing til gravferdsdagen.

Dersom det er barn som vil sjå den døde, er det viktig at dei blir førebudd så godt som råd er. Det kan til dømes skje ved at ein vaksen først ser den som er død, og fortel barnet korleis rommet og den døde ser ut. Ein har brei røynsle med at det er godt for barna å vera saman med vaksne også i dette. For barna kan det vera fint å ha med seg ei avskjedsgåve, t.d. ei teikning, eit kosedyr, eit brev eller eit bilete som kan leggjast i kista.

Obduksjon

Obduksjon er ei undersøking av ein død person for å utreie dødsårsaka. Undersøkinga vil ikkje hindre at de seinare kan sjå den døde. Om det ikkje er politiet som ber om at ei slik undersøking skal gjerast (rettsleg obduksjon), vil det bli innhenta samtykke frå pårørande.

Sorg og omsorg

Førebuing til gravferda

Eit gravferdsbyrå kan hjelpe dykk med det praktiske omkring gravferda. De kan bestemme kva de vil gjera sjølve, og kva byrået skal hjelpe til med. Det kan vera lurt å kontakte eit gravferdsbyrå som er kjent på staden der gravferda skal vera. Det er pårørande som vel det byrået dei ønskjer å samarbeide med, og det er mogeleg å koma i kontakt med eit gravferdsbyrå også om kvelden og natta. Før de kontaktar gravferdsbyrået, kan det vera godt å ha byrja tenkje gjennom nokre spørsmål:

- Ønskjer de å ta den døde med heim? Det kan vera særleg aktuelt for dykk som har mista eit barn.
- Det er vanleg at gravferdsbyrået legg den døde i kista. Pårørande kan ta del om dei ønskjer det. Den døde kan ha sine egne klede på.
- Mange har ei samling rundt kista for dei som vil sjå den døde ein siste gong før kista blir lukka. På ei slik samling kan sjukehuspresten, prest frå heimstaden eller ein annan de ønskjer, vera med. De kan ha ein kort andakt eller liknande om de ønskjer det.
- Om de ikkje kjenner den døde sine egne tankar om det, må dei næraste ta ei avgjerd om det skal vera gravferd eller kremasjon.

- Kva er familien eller den døde sine egne ønskje i samband med gravferda? Tenk gjerne på musikk, salmar, dikt, egne minneord og liknande.
- Det finst alternativ til kyrkjeleg gravferd, antan borgerleg eller i eit anna trus-samfunn enn den norske kyrkja. Gravferdsbyrået eller sjukehuspresten kan formidle kontakt med dei de ønskjer.

Mange kan oppleva at det er godt å få gjera noko praktisk. Det er vanleg å rå sørgjande til å ta del i så mykje dei sjølve orkar. Hugs at det er de som bestemmer kva de vil gjera sjølve, og kva de ønskjer at andre skal ta seg av.

Kostnader og papir som må ordnast

Kostnadene ved ei gravferd kjem an på mange tilhøve. Gravferdsbyrå eller NAV kan opplyse kva som finst av økonomisk stønad frå det offentlege. Om sjukehuset har tilsett sosionom, kan han eller ho vera til hjelp. Nokre offentlege instansar må kontaktast i samband med eit dødsfall. Dette gjeld mellom anna kommune (gravstad) og skifterett (skifteattest). Eit gravferdsbyrå kan hjelpa dykk med dette, eller de kan ta kontaktane på eiga hand.

Vi menneske er ulike, og vi reagerer ulikt når vi blir råka av kriser. Den informasjonen og dei råda som blir gjevne her, må ikkje verte oppfatta som nokon "fasit" på kva sorg er, eller som ferdige løysingar for deg, men kan hende dei kan gje deg tankar og spørsmål omkring det du opplever.

Vanlege reaksjonar etter eit dødsfall

Mange menneske er meir kjenslemessig ute av likevekt i ein sorgperiode enn nokon gong elles. Du kan oppleva fortviling, vantru, sinne, angst, forvirring, einsemd, lette og ei kjensle av å vera trist. Andre kan kjenne seg utafor fordi kjenslene ikkje kjem. Det kan vera godt å vita at alt dette er normale reaksjonar.

Sorg er ei individuell oppleving, og det finst inga oppskrift på korleis ein skal sørgje. Nokre fortel at sorga kan gje dei fysiske plager slik som hovudverk, trøttleik og manglande matlyst. Ofte kan du oppleva ei slags nummen kjensle som hjelper deg til å kome deg gjennom dei første dagane og vekene.

Inga tidsgrense for sorg

Det er inga tidsgrense for det å sørgje. Sorgperioden er ulik frå menneske til menneske, basert på den enskilde sine omstende. For nokre varer den tunge sorga i nokre veker eller månader, for andre i fleire år. Den milde, avklara sorga og saknet kan følgje deg i lengre tid.

Ta vare på deg sjølv

Du vil kanskje kjenne på skiftande dagsform den første tida. Sorg kan lett føre til at du ikkje er var nokre av kroppen sine vanlege behov. Det kan vera lurt å følgje normale spisevanar og raskt koma inn i din vande døgnrytme. Nokre opplever ein uvanleg trøttleik og utmatting ei tid etter gravferda. Det er viktig å finna ein balanse mellom aktivitet og kvile. Å vera aktiv gjennom jobb eller anna arbeid kan hjelpe nokre gjennom sorga.

Godt å få hjelp

Sjølv om du kjenner at du må vera sterk, er det viktig at personar du har tillit til, får vita om behova dine. Vi veit at det kan vera til god hjelp i sorgarbeidet å få dele minne og snakke om den avlidne. Ta deg tid til å sørgje i kvardagen, vær samstundes bevisst på at du treng pause frå sorga. Gode vener og familie kan vera til uvurderleg hjelp. Du kan likevel oppleva at familie og vener er mest opptekne av deg tidleg i sorgperioden og kjem raskare over sorga enn deg. Oppsøk dei når du kjenner at du treng dei.

Nokre ønskjer å snakka med ein person som ikkje høyrer til dei næraste. Ta gjerne kontakt med helsepersonell på heimstaden, til dømes fastlegen, presten eller andre de har tiltru til. Skulle de ha behov for å snakke om det som hende på sjukehuset, kan de

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,
skal hindre skredets
tusen drepende tonn
i å styrte utfor.*

Hans Børli



ta kontakt med avdelinga. Fleire stader vert det arrangert sorggrupper for etterlatne.

Barn og ungdom

Vaksne kan ofte kjenne seg usikre i høve til barn og unge som sørgjer. Dei fleste av dei vaksne sine sorgreaksjonar, gjeld og barn. Men det kan vera lurt å vera merksam på nokre punkt:

- Lytt til barna og ver merksam på det dei har å fortelja. Snakk med barna om korleis dei har opplevd det å mista ein dei var knytte til.
- Det er viktig at du gir sann, tydeleg og enkel informasjon tilpassa barnet sin alder.
- Småbarn som sørgjer, vekslar ofte raskt mellom ulike sinnsrørslar. I den eine augneblinken kan dei vera i glad leik, i neste kan dei vera stille og ulukkelege.
- Nokre barn har vanskeleg for å setja ord på sorga si og kan ha god nytte av å teikne (sjå minnebok) og leike for å uttrykkje seg.
- Nokre barn unngår å vise kjensler for å verne dei vaksne. Ved å vise di eiga sorg, kan du fortelje barnet at det er greitt å vise kjensler.
- Barn reagerer ofte med sinne i sorga si, og kan ofte bli mistydd. Eit barn som er sint, har ofte behov for nærleik og omsorg.
- Småbarn blir ofte veldig redde for at andre som står dei nær, og skal dø. Like eins kan dei tru at det var deira skuld at den avlidne vart sjuk og dødde. Det er viktig å snakke om dette for å forklare og tryggje barnet.

- Tenåringar er i ein lausrivingsfase. Dei pendlar mellom ulike behov, som sjølvstende og nærleik, der venegjengen har stor verdi. Vaksne kan leggje til rette for og oppmuntre til kontakt med vener. Det er likevel viktig å by tenåringar inn i det familien samlar seg om i høve til den døde.

Ta kontakt med barnehage, helsesøster, eller skule så snart som råd er. Det er viktig at dei vaksne som har ansvar for barna, får den informasjonen dei treng. I fellesskap kan de finna ut korleis barna kan vende tilbake til kvardagens aktivitetar og best mogeleg ivaretaking. Søk gjerne råd hos andre med kunnskap og røynsle.

Ei lovending som tredde i kraft 1. januar 2010 forpliktar helsepersonell til å bidra til at barn får informasjon og nødvendig oppfølging. Nokre stader fins eigne sorgkurs for barn og unge. Bruk av litteratur kan hjelpe til å arbeide vidare med sorg hos barn og unge (sjå litteraturlista s. 10).

Viktige avgjerder

I det første sørgjeåret er det ekstra viktig at du tenkjer deg godt om før du tar avgjerder som får mykje å seie for resten av livet ditt, til dømes skifte av jobb, flytting, samlivsbrot eller nye forhold. Ikkje vær redd for å søkje gode råd. Snakk gjerne med fleire før du tar ei avgjerd.

Gleda og det gode

Det er viktig at de gler dykk over periodar med gode og lukkelege dagar, utan at de får dårleg samvit. Sorg og glede går hand i hand, og det er normalt å vera trist og glad om kvarandre når vi har mista nokon vi er glad i.



Tru og livssyn

Mange merkar at "dei store spørsmåla" kjem nærare når vi opplever eit dødsfall i nær familie eller vennekrets.

Emne som meining, samanheng, kjærleik og håp blir viktigare for oss enn elles. For nokre kan trua og livssynet bli ei viktig kjelde til trøyst gjennom ein sorgperiode.

Nokre hendingar er slik at dei set eit menneske si tru og livssyn på alvorlege prøver. Dei svara ein tidlegare har funne på store spørsmål i livet, passar kanskje ikkje like godt lenger, og ein må leite etter nye. Dette kan vera tungt og vanskeleg, men kan i si tid gje vekst og eit betre fundament til å møte livet i sitt mangfald.

Ritual

Den første veka etter dødsfallet kan rituala rundt oss gje hjelp til å kome igjennom det som har hendt.

Samlingane rundt den døde, ved kista og i gravferda, kan gje "større rom" å leve i.

Seinare kan det vera godt for den som sørgjer, å ta del i ulike ritual som ein lagar sjølv, eller som andre byr inn til. Det kan vera faste besøk på gravstaden, markering av merkedagar, minnestunder heime der ein tenner lys, ser i album og minnast, eller å vera til stades på minnemarkeringar som gudsteneste allehelgensdag.

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 Mæland



Aktuell litteratur

Bøker for vaksne

Bøhle, Solveig, Bazar Forlag 2013
"Noen blir tilbake"
Når eit menneske tar livet sitt

Corwin, Gunnhild, Dinamo 2005
"Idas dans; en mors beretning"
Ei sterk og ærleg forteljing om sorg, mot og livsglede

Dyregrov, Atle, Fagbokforlaget 2006
"Sorg hos barn" 2. utgave
Ei handbok for vaksne

Dyregrov, Atle, Fagbokforlaget 2010
"Å ta avskjed; ritualer som hjelper barn gjennom sorg"

Eidsvåg, Inge, Cappelen 2002
"Når livet kaster skygger"
Refleksjonar om meining, omsorg og trøyst

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 sørgjer forskjellig

Ekvik, Steinar, Verbum 2010
"Tårer uten stemme"
Om barn og sorg

Ellingsen, Svein, Verbum 1989
"Mens jeg her er tatt til side"
Dikt og salmar

Holm, Hege, Aschehoug 2008
"Pappa er en stjerne"
Ei ung enke og tre døtrer fortel

Magnus, Jon, Forum Aschehoug 1999
"Veien til Karlsvogna: en dagbok om kreft og kjærlighet"
Ein ektefelles forteljing om kreftsjukdom og død

Ranheim, Unni, Tell Forlag 2002
"Vær der for meg"
Om ungdom, død og sorg

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

Rogne, Kari, Grøndahl og Dreyer 1998
"Vi som blir igjen"
Menneske i møte med sorga – og livet som går vidare

Seiness, Cecilie, Samlaget 2003
"Mor"
Om å miste mor i ung alder

Skeie, Eivind, Avenir 2007
"Dyrebare døgn"
Ei vandring i sorgens landskap; ein nær pårørandes forteljing

Stubhaug, Bjarte, Det Norske Samlaget 2008
"Når livet røyner på, livskriser og meistring"
Ei kjelde til nye tankar og perspektiv på kriser i livet

Torkelsen, Terje, Genesis 1996
"Sangen etter dine sko"
Når ein av våre kjære tar sitt eige liv

Bøker for ungdom

Enquist, Per Olov, Cappelen 1989
"Mannen i båten"

Gaarder, Jostein, Aschehoug 1998 (pocket 2015)
"I et speil, i en gåte"

Høgsted, Rikke, Gyldendal, 2008
"Til minne om. En minnebok for barn og unge som har mistet noen"

Lindell, Unni, Damm 1986
"Den grønne dagen"

Mørk, Dea Trier, Cappelen 1991
"Åftenstjernen"

Talbert, Marc, Cappelen 1987
"Sangen fra døde fugler"

Bøker for barn (og vaksne)

Aasmundtveit, Anne Kristin, IKO 2003
"Barnet og treet"

Aasmundtveit, Anne Kristin, IKO 2006
"Gule roser til pappa. En fortelling til trøst for barn og vaksne i sorg"

Bjørlo, Geirdis og Belsvik, Inger Lise, Samlaget 2004
"Kort til ein engel"

Bø, Victoria og Gjerstad, Ragnhild, Gyldendal 2008
"Selma og dagen som ble grå"

Dyregrov, Atle, Gyldendal 2010
"Hva skjer når vi dør? Å snakke med barn om døden"

Lindgren, Astrid, Cappelen Damm 2015
"Brødrene Løvehjerte"

Skeie, Eivind, Lunde 2012
"Sommerlandet. En fortelling om håp"

Vinje, Kari, Luther 2007
"Pelle og de to hanskene. Ei bok om døden"

Dikt

Grip, Johann (red), J. M. Stenersens forlag 2003
"Lene din ensomhet stille mot min"
Dikt om sorg

Larssen, Lars Andreas (red), Pantagruel 2001
"Regnbuen er en bro"
Dikt om livets slutt

Erik J Stabrun (red), Vigmostad Bjørke 2016
"Sorgen har mange navn"
Tidlaus samling av dikt og andre tekstar

Nyttige linkar

Foreningen "Vi som har et barn for lite"
Ein livssynsneutrale organisasjon som har til formål å sikre at alle som har mista eit barn, får den hjelpa dei treng
www.etbarnforlite.no

Kreftforeningen
Temahefte:
"Når foreldre dør"
"Skolebarn og sorg"
"Ungdom og sorg"

DVD:
"Jack og døden"
www.kreftforeningen.no

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (LEVE)
Tilbyr etterlatne etter sjølvord omsorg, støtte og informasjon gjennom kontakt med fylkeslag, lokale sorggrupper og offentleg støtteapparat
<http://www.levenorge.no>

Landsforeningen uventet barnedød
Tilbyr hjelp etter plutsleg og uventa barnedød
www.lub.no

Senter for Krisepsykologi Bergen
Profesjonell hjelp til menneske i sorg og krise
www.krisepsyk.no

Helsedirektoratet
Faktahefte:
"Når en av våre nærmeste dør"
www.helsedirektoratet.no/publikasjoner

Jeg finner
nok fram

Døden er ikke så
skremmende som før.
Folk jeg var glad i
har gått foran og kvistet
løype.
De var skogskarer og
fjellvante.
Jeg finner nok fram.

Kolbein Falkeid



Kompetansesenter i lindrende behandling Helseregion Vest

Besøksadresse:
Haukelandsbakken 2

Postadresse:
Haukeland universitetssjuehus
Postboks 1400
5021 Bergen

Telefon: 55 97 58 24 | Telefaks: 55 97 58 25

Opningstider: 08.00 - 15.30 alle kvardagar

E-post: lindrende.behandling@helse-bergen.no
www.helse-bergen.no/palliasjon