

Til deg som har mistet en av dine nærmeste

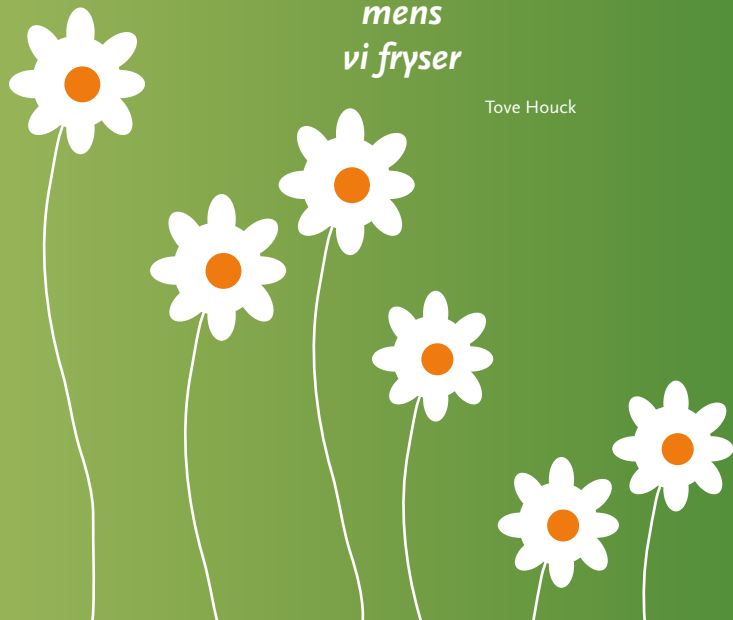
- De første dagene
- Sorg og omsorg
- Aktuell litteratur



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



De første dagene

Sorg erfares på mange og svært forskjellige måter. De første timene og dagene etter et dødsfall kan være preget av fortvilelse, følelse av uvirkelighet og kanskje sjokk, sinne eller utmattelse. Døden kan også oppleves som en naturlig og riktig avslutning på et menneskes liv.

Det dere opplever den første tiden etter dødsfallet, kan ha stor betydning senere. Nedenfor følger en liten veiledning som vi håper kan være til hjelp.

Dere har god tid

Bruk den tiden dere trenger, sammen med den døde. Det kan være godt å sitte i stillhet eller å få prate rolig med familie, venner eller noen av oss som arbeider i helse-tjenesten. Tenk også etter om det er noen flere som kunne ønske å se den døde i løpet av de første timene.

Den døde stelles vanligvis kort tid etter at døden har inntrådt. Om dere ønsker det, kan dere delta i stellet sammen med pleie-personalet.

Ønsker dere en samling eller en liten sere-moni for den døde, kan pleiere og/eller prest/diakon være med og legge til rette for dette. Vær ikke redd for å fortelle hva dere ønsker selv. Pleiepersonalet vil gjerne være der for dere som er pårørende.

Å se den døde

Å se den døde, gjerne flere ganger, kan oppleves som en viktig del av avskjeden og sorgprosessen. Når dere har fått den tiden dere trenger, blir den døde hentet av begravningsbyrået til bårkapellet i kom-munen. Den døde blir lagt i kiste, og dere kan komme tilbake og se ham eller henne der. Det kan være vondt å se den døde slik han/hun ligger i kisten. Samtidig kan det være en viktig forberedelse til begravelsen.

Dersom det er barn som vil se den døde, er det vesentlig at de forberedes så godt som mulig. Det kan f. eks. skje ved at en voksen ser den døde først, og forteller barnet hvordan rommet og den døde ser ut. Det er en utbredt erfaring at det er godt for barna å være sammen med de voksne også i dette. For barna kan det være fint å ha med seg en avskjedsgave, f. eks. en tegning, et kosedyr, et brev eller et bilde som kan legges i kisten.

Obduksjon

Ved plutselig uventet død kan politiet ønske obduksjon (rettslig obduksjon). Obduksjon er en undersøkelse av en død person for å utrede dødsårsaken. En slik undersøkelse vil ikke være til hinder for at dere senere kan se den døde.

Sorg og omsorg



Forberedelse til begravelsen

Et begravelsesbyrå kan hjelpe dere med det praktiske omkring begravelsen. Dere bestemmer hva dere vil gjøre selv, og hva byrået skal bidra med. Det kan være lurt å kontakte et begravelsesbyrå som er kjent på det stedet begravelsen skal være. Det er den døde pårørende som velger det byrået de ønsker å samarbeide med. Det er mulig å komme i kontakt med et begravelsesbyrå også om kvelden og natten. Før dere snakker med begravelsesbyrået, kan det være godt å ha tenkt gjennom noen spørsmål:

- Det er vanlig at begravelsesbyrået legger den døde i kisten. Pårørende kan delta hvis de ønsker det. Den døde kan kles i egne klær.
- Mange har en samling rundt kisten for dem som vil se den døde for siste gang før kisten lukkes. På en slik samling kan prest fra hjemstedet eller en annen dere ønsker, være med. Vedkommende kan ha en kort andakt eller lignende, om dere ønsker det.
- Dersom man ikke kjenner den døde egne tanker om det, må de nærmeste ta stilling til om det skal være begravelse eller kremasjon.

- Hva er familiens eller den døde egne ønsker i forbindelse med begravelsen? Tenk gjerne på musikk, salmer, dikt, egne minneord og lignende.
- Det fins alternativ til kirkelig begravelse, enten borgerlig eller i et annet trossamfunn enn den norske kirke. Begravelsesbyrået eller presten kan formidle kontakt med dem dere ønsker.

Mange kan oppleve det godt å få gjøre noe praktisk. Det er vanlig å råde sørgende til å delta i så mye som man orker. Husk at det er dere som bestemmer hva dere vil gjøre selv, og hva dere ønsker at andre skal ta seg av.

Kostnader og papirer som må ordnes

Kostnadene ved en begravelse er avhengig av mange forhold. Begravelsesbyrået eller NAV kan opplyse om hvordan det forholder seg med økonomisk støtte fra det offentlige. Noen offentlige instanser må kontaktes i forbindelse med et dødsfall. Dette gjelder blant annet kommunen (gravsted) og skifterett eller lensmannskontoret (skifteattest). Et begravelsesbyrå kan hjelpe dere med dette, eller dere kan ta kontakt på egen hånd.

Vi mennesker er forskjellige, og vi reagerer ulikt når kriser rammer oss. Informasjonen og rådene nedenfor må derfor ikke oppfattes som noen "fasit" på hva sorg er, eller som ferdige løsninger for akkurat deg, men kanskje kan de gi deg tanker og spørsmål omkring det du opplever.

Vanlige reaksjoner etter et dødsfall

Mange mennesker er mer følelsesmessig ute av balanse i en sorgperiode enn noen gang ellers. Du kan oppleve følelser som fortvilelse, vantrø, sinne, angst, forvirring, lettelse, tristhet og ensomhet, for å nevne noen. Andre kan kjenne seg utenfor fordi følelsene ikke kommer. Det kan være godt å vite at alt dette er normale reaksjoner.

Sorg er en individuell opplevelse, og det finnes ingen oppskrift på hvordan man skal sørge. Noen forteller at sorgen kan gi dem fysiske plager som hodepine, tretthet eller manglende matlyst. Ofte kan en slags følelse av nummenhet være en hjelp til å komme seg gjennom de første dagene og ukene.

Ingen tidsgrense for sorg

Det er ingen bestemt tidsgrense for det å sørge. Sorgperioden varierer fra person til person, avhengig av individuelle omstendigheter. For noen varer den tunge sorgen i noen uker eller måneder, for andre i flere år. Den milde, avklarte sorgen og savnet kan følge deg i lengre tid.

Ta vare på deg selv

Du vil kanskje kjenne på varierende dagsform den første tiden. Sorg kan lett føre til at du overser noen av kroppens vanlige behov. Det kan være lurt å følge normale spisevaner og komme raskt inn i din vanlige døgnrytme. Noen opplever en uvanlig tretthet og utmattelse en tid etter begravelsen. Det er viktig å finne en balanse mellom aktivitet og hvile. Å være aktiv gjennom jobb eller annet arbeid kan hjelpe gjennom sorgen.

Godt å få hjelp

Selv om du føler at du må være sterk, er det viktig at personer du har tillit til, får vite om dine behov. Vi vet at det kan være nyttig i sorgarbeidet å få dele minnene og snakke om hvem den avdøde var. Ta deg tid til å sørge i hverdagen, vær samtidig bevisst at du trenger pauser fra sorgen. Gode venner og familie kan være til uvurderlig hjelp. Du kan imidlertid oppleve at familie og venner er mest opptatt av deg tidlig i sorgperioden og kommer raskere over sorgen enn deg. Oppsøk dem når du synes at du trenger dem.

Noen ønsker å snakke med en person utenfor omgangskretsen. Ta gjerne kontakt med helsepersonell på hjemstedet, for eksempel fastlegen, presten eller andre du har tillit til. Flere steder arrangeres det sorggrupper for etterlatte.

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



Barn og ungdom

Å forholde seg til barn og unge som sørger, kan ofte gjøre voksne usikre. De fleste av de voksnes sorgreaksjoner gjelder også for barn. Men det kan være lurt å være oppmerksom på noen punkter:

- Lytt til barna og vær oppmerksom på det de har å fortelle. Snakk med barna om hvordan de har opplevd det å miste en de var knyttet til.
- Det er viktig at du gir sannferdig, tydelig og enkel informasjon, tilpasset barnets alder.
- Småbarn i sorg veksler ofte raskt mellom ulike sinnsstemninger. I det ene øyeblikket er de i glad lek, i neste kan de være stille og ulykkelige.
- Noen barn har vanskelig for å sette ord på sin sorg og kan ha god nytte av å tegne (se minnebok) og leke for å uttrykke seg.
- Noen barn unngår å vise følelser for å beskytte de voksne. Ved å vise din egen sorg kan du fortelle barnet at det er i orden å vise følelser.
- Barn reagerer ofte med sinne i sin sorg, og kan lett bli misforstått. Et sint barn har gjerne først og fremst behov for nærhet og omsorg.
- Småbarn blir ofte svært redde for at andre som står dem nær, også skal dø. Likeledes kan de tro at de er skyld i at den avdøde ble syk og døde. Det er viktig å snakke om dette for å forklare og trygge barnet.

- Tenåring er i en løsrivningsfase. De pendler mellom ulike behov som selvstendighet og nærhet, der vennegjengen betyr svært mye. Voksne kan tilrettelegge og oppmuntre til kontakt med venner. Det er likevel viktig å invitere tenåring inn i det familien samler seg om i forhold til den døde.

Ta kontakt med helsesøster, barnehage eller skole så snart som mulig. Det er viktig at de voksne som har ansvar for barna, får den informasjonen de trenger. I fellesskap kan dere finne ut hvordan barna kan vende tilbake til hverdagens aktiviteter og bli ivare tatt best mulig.

Søk gjerne råd hos andre med kunnskap og erfaring. Enkelte steder finnes egne sorgkurs for barn og unge.

Bruk av litteratur kan hjelpe til å bearbeide sorg hos barn og unge (se litteraturliste s. 10).

Viktige avgjørelser

Det første sørgeåret er det ekstra viktig at du tenker deg godt om før du tar avgjørelser som får betydning for resten av ditt liv, for eksempel bytte av jobb, flytting, samlivsbrudd eller nye forhold. Ikke vær redd for å søke gode råd. Snakk gjerne med flere før du tar en avgjørelse.

Gleden og det gode

Det er viktig at du gleder deg over perioder med gode og lykkelige dager, uten at det gir deg dårlig samvittighet. Sorg og glede går hånd i hånd, og det er normalt å være trist og glad om hverandre.



Tro og livssyn

Mange merker at "de store spørsmål" rykker nærmere når vi opplever et dødsfall i den nærmeste familien eller omgangskretsen. Temaer som mening, sammenheng, kjærlighet og håp blir viktigere for oss enn ellers. For noen kan troen og livssynet bli en vesentlig kilde til trøst gjennom en sorgperiode.

Noen hendelser er slik at de setter et menneskes tro og livssyn på alvorlige prøver. De svarene en tidligere har funnet på livets store spørsmål, passer kanskje ikke like godt lenger, og en må lete etter nye. Dette kan være tungt og vanskelig, men kan i sin tid gi vekst og et bedre fundament for å møte livet i sitt mangfold.

Ritualer

Den første uken etter dødsfallet kan ritualene vi samles i, gi hjelp til å gjennomleve det som har hendt.

Samlingene rundt den døde, ved kisten og i begravelsen kan gi et "større rom" å leve i. Senere kan det være godt for deg som sørger, å delta i ulike ritualer som du lager selv, eller som andre inviterer til. Det kan være faste besøk på gravstedet, markering av merkedager, minnestunder hjemme hvor vi tenner lys, ser i album og minnes, eller at vi deltar på felles minnemarkeringer som gudstjeneste på 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 voksne

Bøhle, Solveig, Bazar Forlag 2013
"Noen blir tilbake"
Når et menneske tar sitt liv

Corwin, Gunnhild, Dinamo 2005
"Idas dans; en mors beretning"
En sterk og ærlig fortelling om sorg, mot og livsglede

Dyregrov, Atle, Fagbokforlaget 2006
"Sorg hos barn" 2. utgave
En håndbok for voksne

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

Eidsvåg, Inge, Cappelen 2002
"Når livet kaster skygger"
Refleksjoner om mening, omsorg og trøst

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

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

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

Holm, Hege, Aschehoug 2008
"Pappa er en stjerne"
En ung enke og tre døtre forteller

Magnus, Jon, Forum Aschehoug 1999
"Veien til Karlsvogna: en dagbok om kreft og kjærlighet"
En ektefelles beretning om kreftsykdom 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"
Mennesker i møte med sorgen – og livet som går videre

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

Skeie, Eivind, Avenir 2007
"Dyrebare døgn"
En vandring i sorgens landskap; en nær pårørendes beretning

Stubhaug, Bjarte, Det Norske Samlaget 2008
"Når livet røyner på, livskriser og meistring"
En kilde til nye tanker og perspektiv på kriser i livet

Torkelsen, Terje, Genesis 1996
"Sangen etter dine sko"
Når en av våre kjære tar sitt eget 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
"Aftenstjernen"

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

Bøker for barn (og voksne)

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

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

Stabrún, Erik J (red), Vigmostad Bjørke 2016
"Sorgen har mange navn"
Tidløs samling av dikt og andre tekster

Nyttige linker

Foreningen "Vi som har et barn for lite"
En livssynsneutral organisasjon som har til formål å sikre at alle som har mistet et barn, får den hjelpen de trenger
www.etbarnforlite.no

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

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

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

Landsforeningen uventet barnedød
Tilbyr hjelp etter plutselig og uventet barnedød
www.lub.no

Senter for krisepsykologi Bergen
Profesjonell hjelp til mennesker 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 universitetssjukehus
Postboks 1400
5021 Bergen

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

Åpningstider: 08.00 - 15.30 alle hverdager

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