

Til deg som har mista ein av dine næraste

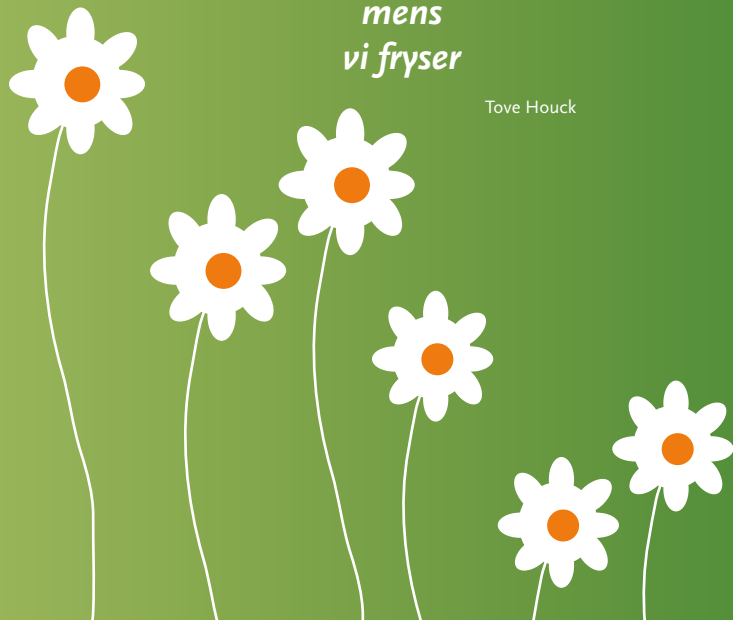
- Dei første dagane
- Sorg og omsorg
- Aktuell litteratur



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 kan opplevast på mange og ulike måtar. Dei første timane og dagane etter eit dødsfall kan vere prega av fortviling, ei kjensle av at det er uverkeleg, og kan hende sjokk, sinne eller utmatting. Døden kan og opplevast som ei naturleg og riktig avslutning på eit menneskes liv.

Opplevingane dykkar den første tida etter dødsfallet kan få mykje å seie seinare. Her er nokre enkle råd som vi håpar kan vere til hjelp.

De har god tid

Bruk den tida de treng, saman med den døde. Det kan vere godt å sitte stille eller å prate roleg med familie, venner eller nokon av oss som arbeider i helsetenesta. Tenk og 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 dødsfallet. Dersom de ønskjer det, kan de ta del i dette saman med pleiepersonalet.

Ønskjer de ei samling eller ein liten seremoni på rommet eller i heimen hjå den som er død, kan pleiarar og/eller prest/diakon vere med og leggje til rette for dette. Ver ikkje redd for å fortelje kva de sjølve ønskjer. Pleiepersonalet vil gjerne vere 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, saman med den døde, blir han eller ho henta av gravferdsbyrået til bærkapellet i kommunen. Den døde blir lagt i kiste, og de kan kome attende og sjå han eller ho der. Det kan vere vondt å sjå den som er død, slik han eller ho ligg i kista. Samstundes kan det vere ei viktig førebuing til gravferdsdagen.

Dersom det er born 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 borna å vere saman med vaksne også i dette. For borna kan det vere fint å ha med seg ei avskjedsgåve, t.d. ei teikning, eit kosedyr, eit brev eller eit bilete som kan leggjast i kista.

Obduksjon

Ved plutsleg uventa død kan politiet ønskje obduksjon (rettsleg obduksjon). Obduksjon er ei undersøking av ein død person for å finne dødsårsaka. Undersøkinga vil ikkje hindre at de seinare kan sjå den døde.



Sorg og omsorg

Førebuing til gravferda

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

- 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 prest på heimstaden eller ein annan de ønskjer, vere 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 avgjersle om det skal vere 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, anten borgarleg eller i eit anna trussamfunn enn den norske kyrkja. Gravferdsbyrået eller presten kan formidle kontakt med dei de ønskjer.

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

Kostnader og papir som må ordnast

Gravferdsbyrået eller NAV kan opplyse om kva som finst av økonomisk stønad frå det offentlege.

Nokre offentlege instansar må kontaktast i samband med eit dødsfall. Dette gjeld mellom anna kommune (gravstad) og skifterett eller lensmannskontor (skifteattest).

Eit gravferdsbyrå kan hjelpe dykk med dette, eller de kan ta kontakt på eiga hand.

Vi menneske er ulike, og vi reagerer ulikt når vi blir ramma av kriser. Den informasjonen og dei råda som blir gitte her, må ikkje oppfattast som nokon "fasit" på kva sorg er, eller som ferdige løysingar for deg, men kan hende dei kan gje deg tanke 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 oppleve fortvilning, vantru, sinne, angst, forvirring, einsemd, lette og ei kjensle av å vere trist. Andre kan kjenne seg utaford fordi kjenslene ikkje kjem. Det kan vere godt å vite at alt dette er normale reaksjonar.

Sorg er ei individuell oppleving, og det finnast inga oppskrift på korleis ein skal sørgje. Nokre fortel at sorga kan gje dei fysiske plager som hovudverk, trøttleik og manglande matlyst. Ofte kan du oppleve ei nummen kjensle som hjelper deg til å kome 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 einskilde sine omstende. For nokre varer den tunge sorga i 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 merksam på nokre av kroppen sine vanlege behov. Det kan vere lurt å følgje normale spisevanar og raskt kome inn i din vanlege døgnrytme. Nokre opplever ein uvanleg trøttleik og utmatting ei tid etter gravferda. Det er viktig å finne ein balanse mellom aktivitet og kvile. Å vere aktiv gjennom jobb eller anna arbeid kan hjelpe gjennom sorga.

Godt å få hjelp

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

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



Nokre ønskjer å snakke med ein person som ikkje høyrer til dei næraste. Ta gjerne kontakt med helsepersonell på heimstaden, til dømes fastlege, prest eller andre du har tiltru til. Fleire stader blir det arrangert sorggrupper for etterlatne.

Born og ungdom

Vaksne kan ofte kjenne seg usikre i høve til born og unge som sørgjer. Mange av dei vaksne sine sorgreaksjonar gjeld også born. Men det kan vere lurt å vere merksam på nokre punkt:

- Lytt til borna og ver merksam på det dei har å fortelje. Snakk med borna om korleis dei har opplevd det å miste ein dei var knytte til.
- Det er viktig at du gir sann, tydeleg og enkel informasjon tilpassa barnet sin alder.
- Småborn som sørgjer, vekslar ofte raskt mellom ulike sinnsstemningar. I den eine stunda kan dei vere i glad leik, i neste kan dei vere stille og ulukkelege.
- Nokre born har vanskeleg for å setje ord på sorga si og kan ha god nytte av å teikne (sjå minnebok) og leike for å uttrykkje seg.
- Nokre born 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.
- Born reagerer ofte med sinne i sorga si, og kan ofte bli mistydd. Eit barn som er sint, har ofte behov for nærleik og omsorg.
- Småborn 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 døydde. Det er viktig å snakke om dette for å forklare og skape tryggleik for barnet.

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

Ta kontakt med helsesøster, barnehage eller skule så snart som råd er. Det er viktig at dei vaksne som har ansvar for borna, får den informasjonen dei treng. I fellesskap kan de finne ut korleis borna kan vende tilbake til kvardagens aktivitetar og bli best mogeleg ivaretekne.

Søk gjerne råd hos andre med kunnskap og røynsle. Nokre stader finst eigne sorgkurs for born og unge.

Bruk av litteratur kan hjelpe til å arbeide vidare med sorg hos born og unge (sjå litteraturlista s. 10).

Viktige avgjersler

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

Gleda og det gode

Det er viktig at du gler deg over periodar med gode og lukkelege dagar, utan at du får dårleg samvit. Sorg og glede går hand i hand, og det er normalt å vere 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 vere 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 vere godt for den som sørgjer, å ta del i ulike ritual som ein lagar sjølv, eller som andre byr inn til. Det kan vere faste besøk på gravstaden, markering av merkedagar, minnestunder heime der ein tenner lys, ser i album og minnast, eller å vere 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 mening, 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 spel, 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 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

Johann Grip (red), J. M. Stenersens forlag 2003

"Lene din ensomhet stille mot min"

Dikt om sorg

Lars Andreas Larssen (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 livssynsneutral 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 sjølv mord 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