

A close-up photograph of a white flower, possibly a gerbera, with many layers of ruffled petals. The center of the flower is a deep yellow-green color. The background is a soft, out-of-focus yellow-green. The entire image is framed by a thin green border.

Gerd Johansen Østeby

f. 18 - 8 - 1961 d. 12 - 10 - 2017



Nettannonse på Portal 17. oktober 2017

VED GRAVEN
Kjærlighet fra Gud springer like ut
som en kilde klar og ren.
I dens stille bunn, i dens dype grunn
gjemmes livets edelsten.

Kjærlighet fra Gud som en yndig brud
kommer smykket til oss ned.
Lukk kun opp din favn, kom i Jesu navn,
himlen bringer den jo med!

JORDPÅKASTELSE OG VELSIGNELSE

Kjærlighet fra Gud er det store bud,
er det eneste jeg vet.
Bli i kjærlighet, og du har Guds fred,
for Gud selv er kjærlighet!

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

jolstad.no/minnesider

Forrettende prest: Tom-Egil Nordengen
Organist: Maria Haug

JØLSTAD
begravelsesbyrå

Telefon: 64 91 49 00
www.jolstad.no



Gerd Johansen Østeby

f. 18 - 8 - 1961 d. 12 - 10 - 2017

Langhus kirke
torsdag 26. oktober 2017

*Høyt elsket.
Dypt savnet.*

PRELUDIUM

FELLESSANG

Jeg er i Herrens hender når dagen gryr i øst.
Hver morgen han meg sender sitt ord med lys og trøst.
Hva dagen meg vil bringe av glede og av savn,
jeg kan på bønnens vinge få kraft i Jesu navn.

Jeg er i Herrens hender i alt som med meg skjer.
I smil og gråt jeg kjenner at Herren er meg nær.
Om jeg i dype daler må gå den tunge vei,
fra himlens høye saler hans øye følger meg.

Jeg er i Herrens hender når dødens bud meg når.
Mens lyset stilt nedbrenner, fra ham jeg hilsen får.
Han gir meg stav i hånde, han gir meg trøst i sinn,
og glemt er ve og vånnde på vei til himlen inn.

INNGANGSORD, BØNN, MINNEORD

SKRIFTLESNING

Dine løfter er mange, din trofasthet stor,
vi vil takke, vi vil lovprise deg,
du, vår Skaper, som elsker oss alle på jord,
og vet nøye om vår vandring og vei.

Refr.:

Herre, led du oss frem, la oss bli til hjelp for dem
som du viser oss trenger en hånd!
Gi oss lys til å se, gi oss vilje til å be:
Herre Gud, fyll vårt liv med din Ånd!

Sannhets Ånd, vis oss klart hva som hindrer ditt verk,
vis oss synden så vi ser den er vår!
Hjelp oss tro at Gud tilgir, at nåden er sterk,
at den rettferd som vi får, den består!

Hellig Ånd, vis oss Jesus, hans godhet og makt,
at han lever nå og er her i dag!
At hans død og oppstandelse, slik han har sagt,
vil gi kraft og mot til den som er svak!

Dine gaver er mange, din nåde er rik.
Herre, velg for oss de gaver du vill!
Hjelp oss bruke dem rett og forvalte dem slik
at det merkes vi er tent av din ild!

Lær oss elske hverandre og se hva det er
du har ment med at vi bor der vi bor!
Hjelp oss vitne om Jesus for fjern og for nær.
La ditt ord nå ut til hele vår jord!

TALE OG BØNN

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

Salige visshet: Jesus er min! Han er min hyrde, kaller meg sin.
Salige visshet! Allting er vel! Jesus har kjøpt meg, legem og sjell!

Refr.:

Han er min glede, han er min sang, ham vil jeg prise livsdagen lang.
Ham skal jeg evig love hos Gud, han er min brudgom, jeg er hans brud.

Allting jeg gav ham, allting jeg vant, evighetsdagen herlig opprant,
himlen er åpen, engler fra Gud bringer til jorden kjærlighets bud.

Nå kan jeg hvile fullkommen glad, veien er banet inn til Guds stad,
hjertet er renset, skylden betalt, selv er jeg intet, Jesus mitt alt.

POSTLUDIUM

Langhus kirke



































ARVID H. SOLBERG
★ 22-5-1926 † 5-1-1997
INGA SOLBERG
★ 18-9-1918 † 21-3-2002
SIGNE LILLEKROKEN
★ 17-10-1929 † 26-8-2013
ODDVAR LILLEKROKEN
★ 1911 † 1-8-2004

Ragn
10-7-1928



Minnetale

Den 18. august 1961 kom Gerd til verden. Hun fikk sine første leveår på Søfting, to mil utenfor Mosjøen, med panoramautsikt over sjø og fjell. Gerd fulgte godt med når storesøster gjorde lekser. Hun fikk gode karakterer. I Mosjøen var hun i ungdomsårene med i et kristent felleskap, som formet hennes tro. Det samme gjorde et år på Fredly folkehøgskole. Gerd flyttet så til Bodø, hvor hun tok sykepleierutdanning.

De fant hverandre i Asker, mens Øyvind hang på låvestigen og malte, året var 1985. Tre år senere gav de hverandre sitt ja i Mosjøen kirke. Samme året flyttet hun til Kongsberg. Øyvind var student, mens Gerd begynte i jobb på kirurgisk avdeling ved Kongsberg sykehus. De fikk 3 gode år i Kongsberg, først i Klemsgate, så i Kjærlighetsstien. Etterfulgt av ett år i Sarpsborg, hvor de fant et godt miljø i Metodistkirken. Familien vokste, med Anja i 1989, Eirik i 92, og Bjørn Olav i 95.

Som mamma var hun et godt forbilde. Hun var alltid opptatt av hva barna ville, og satte alltid dem først. Gerd var opptatt av viktigere ting enn det som var fort gjort å bli opptatt av. Hun var tålmodig, raus og overbærende. Hun kunne si ifra klart og tydelig, på en god måte, selv om hun var en stille og forsiktig dame. Men både i familielivet og på jobben fikk Gerd det til å gå på skinner. På vei til Mosjøen på nittitallet gjennom Gudbrandsdalen var alle overnattingsplasser opptatt. Gerd ba en stille bønn og tilslutt fikk familien en

ledig overnattingsplass. Over inngangsdøra til rommet de fikk stod det: «Legg din vei i Herrens hånd! Stol på ham, så griper han inn,» fra Salme 37 (v. 5).

Det glemte hun aldri på sin vandring med Jesus.

Da Øyvind fikk jobb i Nycomed i Oslo 1992 falt valget på Langhus, og Smedsrudveien. Her fikk familien 17 gode år. Gerd var glad i å reise, strikke, lese bøker, stelle i huset og jobben som sykepleier. I 2009 stod det nybygde huset i Tyttebærlia innflyttingsklart. Gerd jobbet både inne og ute, høyt og lavt. Hun var ikke opptatt av ting, men fungerte som familiens rådgiver, finansminister, sykepleier, gode kone og mor.

Gerd var glad i å være ute. Og kunne si: «Nå går vi to en tur Øyvind.» Da de var på båttur, og skulle legge til øya «Midtre Sletter» i ytre Oslofjord (i 1998), stod Gerd på båtbaugen høyt opp fra vannet, klar til å ta imot land uten baugstige. Langt fra land ble hun plutselig helt borte. Hvor er mamma? Tilslutt kom hun svømmende langs båten til akter-stigen med alle klærne godt vasket. Men til stor gjensynsglede og forundring. Hva skjedde? Jo, hun mente hun hadde sett noen steiner hun kunne hoppe ned på, men det viste seg å være bare sjø-gress og tang. Gerd var vant til å ta i et tak, og denne gangen ble det svømmetak.

Hun spiste sunt, var glad i livet og skulle bli 90 år. Men sommeren 2015 kom det første symptomet på at Gerd var

syk. Så fulgte tre operasjoner, strålebehandling og cellegiftbehandling. Hun tok det tungt å bli rammet av kreft, men oppi alt forsøkte hun å leve så godt det lot seg gjøre. Gerd ønsket så inderlig å leve, og mange ba mye om helbredelse. Den 27. februar i år hadde hun dessverre sin siste arbeidsdag i hjemmesykepleien i Ski kommune. For ett år siden reiste hun til Israel sammen med Øyvind, hennes kjæreste venn og livsledsager. En etterlengtet tur de satte stor pris på, som gav dem gode minner. Spesielt i «Garden Tomb» i Jerusalem likte hun seg veldig godt (stedet der påskemorgen kan ha startet).

Gerd var trygg i troen sin. Den gav henne ro og støtte i hverdagen, og samtidig målbar troen et evighetsperspektiv, for henne og for familien. Den 12. oktober sovnet Gerd stille inn på Langhus bo- og servicesenter, i Øyvinds armer. Hun ble 56 år gammel.

Nå er det alle de gode minnene hun etterlater seg vi kan samles om. Minner om en god og snill ektefelle og mamma. Kunnskapsrik, god hukommelse, hennes kreative øyeblikk når hun diktet sanger og tekster til konfirmasjoner og bursdager. Hun var en god venn, en dyktig kollega, rolig i alle situasjoner og hun hadde et godt smil. Ikke et vondt ord om noen, til noen. Hennes store tålmodighet kom til syne nok en gang på en tur familien hadde til USA (i 2002). I Chicago var målet 110 etg på SEARS Tower (som det het da). Gerd likte ikke heis og ville vente nede i restauranten til de kom ned. Heisen gikk opp og utsikten var flott med jordkrumning og mange spennende suvenirer for 4 unge turister. De var så raske de bare klarte, men kom ikke ned på veldig mange timer. Restauranten der Gerd ventet hadde stengt, men hun ventet tålmodig utenfor. De hørte ikke et

surt ord eller klaging selv om hun hadde ventet på oss helde dagen.

Familien vil gjerne si en stor takk, til Ahus, og til Langhus bo- og servicesenter for hjelp, støtte og omsorg, som betydde så mye i en vanskelig tid. Og de ønsker også å takke dere alle for forbønn og hjelp underveis og for blomster og gaver til Kirkens Nødhjelp.

I sorg, i savn, i takknemlig og i kjærlighet lyser vi fred over Gerd Johansen Østebys minne!

Tom Egil Nordengen

Alt eg såg, såg eg sammen med deg. Alt eg gjør, gjør eg sammen med deg

Himmelske Far, himmelens og jordens skaper.
Takk for alle gode dager Gerd og jeg fikk sammen.
Takk for alle barna vi fikk sammen.
Takk for alle reiser og opplevelser vi fikk sammen.
Takk for musikken og salmeskatten.
Takk for ditt inspirerte ord Bibelen og håpet du kom med
julenatt.
Takk for din nåde som er ny hver dag.
Takk for jeg vil møte henne igjen.
Gi oss visdom og klokskap til å komme videre gjennom en
vanskelig tid.
Amen!

«Den gode kone hvem finner henne? (Ordspr 31,10)
Mer enn perler er hun verd. Mannen har full tillitt til henne og
det skorter ikke på vinning. Hun gjør bare godt imot ham,
aldri noe vondt, så lenge hun lever. Hun sørger for ull og lin,
hennes hender arbeider med liv og lyst...»

Jeg fant den gode kone eller kanskje hun fant meg der på
låvestigen hjemme i Asker i 1985.
Vi giftet oss i 1988 og bodde på Kongsberg våre 3 første år.
Gerd jobbet ved kirurgisk avd på Kongberg sykehus og
senere medisinsk avd på Ski sykehus. Tilslutt ble det

hjemmesykepleien.
Hun var hjemmearbeidene, utearbeidene, jobbet høyt og
lavt.
Vi vil huske alle høstferiene i Trysilfjellet, påskeferiene på
Geilofjellet, sommerferiene i Mosjøen, utenlandsferiene og
båtlivet på Oslofjorden..
Det eg åg såg eg saman med deg, det eg gjord gjør eg
saman med deg.

En sitter igjen i sjokk og taushet. Hun var utenfor
risikogrupper, spiste sunt og skulle bli 90 år.

Tusen takk til Ahus for kurativt og palliativt arbeid.
Første symptom sommer 2015
Første operasjon høst 2015
Andre operasjon vår 2016
Tredje operasjon høst 2016
Strålebehandling vår 2017
Cellegiftbehandling sommer 2017 måtte dessverre avbrytes
halvferdig.

Tusen takk til Langhus Bo & Service Senter der vi fikk bo
sammen til torsdag morgen kl.06 den 12 oktober 2017.

Hennes siste Mosjøen tur sommer 2016.
Henne siste arbeidsdag 27 februar 2017.
Hennes siste Asker tur 8 august 2017.

Gerd ønsket virkelig å leve lengre men det gikk dessverre ikke slik.

Mange har bedt mye. Takk for all forbønn om liv og helse, frihet og frelse.

Hun var tvers igjennom et godt menneske og en glad giver. Hennes gode smil og gode hukommelse var mang en gang til stor glede og nytte.

De muntre sangene og gøyale tekstene hun skrev til konfirmasjoner og 50 års dagen.

Hun var en sjelden snill og tålmodig person som var glad i å lese.

Hun ordnet opp hjemme og ute. Kveldene i sofakroken med hennes behagelige og rolige vesen blir et stort savn. Hele Gerd blir et stort savn for meg, for barna, slekt, familie og venner. Fra Gary Chapmans bok "Kjærlighetens fem språk" er det fokus på anerkjennende ord, tid for hverandre, tjenester, gaver og fysisk nærhet. Det gjelder å kjenne sin kjæres hovedspråk. Hennes hovedspråk var kanskje tjenester fordi hun var der alltid for oss.

Reisen til Israel i oktober 2016 blir stående høyt i minneboka. Min tapre, sterke Jesusfokuserte dame er heldigvis i trygg forvaring til vi sees igjen.

Ja, hun fullførte løpet og bevarte troen, løpet gikk bare så alt for fort.

Min beste venn har reist avgårde men vil aldri forlate oss helt fordi hun lever videre i våre tanker og hjerter.

Vi lyser fred over Gerds minne.

Takk!

Øyvind

Til Mamma

Mamma lærte meg mye. Mer enn hun ante. Mer enn jeg aner. Hun var et forbilde i levd liv.

Forbilledlig tjenersinn:

Uendelig med oppvask, ukjent antall matpakker, leksehjelp og bursdager. Hun la til rette, planla og tjente oss i det skjulte. Alltid hjelpsom og satte våre behov og preferanser over sine egne.

Forbilledlig medmenneske:

Møtte alle mennesker med omsorg, respekt og godhet. Tilstede, lyttende, trygg og forståelsesfull. Sa aldri et vondt ord om noen. Alle mennesker har uendelig høy verdi og hun behandlet alle derfor med kjærlighet. Stor medlidenhet for fattige og mennesker i nød. Raus, varm, ekte.

Forbilledlig visdom:

Fokus på det himmelske, mer enn jordisk gull og jåleri. Et vakkert hjerte er vakrere enn det ytre. Ærefrykt for Gud, lyttende til hans Ord, søkende etter sannhet og foldede hender.

Forbilledlig kjærlighet:

Tålmodig, velvillig, misunte ikke, skrøt ikke, var ikke hovmodig. Krenket ikke, søkte ikke sitt eget, var ikke oppfarende. Hun møtte sinne med mildhet og hissighet med ro. Hun viste refleksjon, balanse, måtehold. Sen til vrede og rik på nåde.

Viktigst av alt forbilde i troen på Jesus. Takk Jesus for vår kjære mamma. For at hun lærte meg at Han er et enda bedre forbilde.

Takk for et evig håp om gjensyn.

Anja

Til Gerd

Så kom dagen vi fryktet ville komme men som vi ba om og håpet at kunne bli satt på vent...

Det virker så meningsløst og er så vondt

Jeg vil savne deg Gerd

Savne deg som en god venn

Savne deg som en god kollega

Savne den roen du alltid omga deg med

Om vi andre trappa litt hardt i gulvet og hevet stemmen ,
kom du med stille skritt og var like rolig

Du sa det som burde sies , ikke mer , ikke mindre , aldri et
vondt ord om noen

Jeg savner den tryggheten det var å ha deg som kollega
Gerd

Det lå omsorg i hendene dine , det lå trygghet i handlingene
dine

Jeg savner veien vi stort sett slo følge til og fra jobb,
gjennom det lille skogholtet på Drømtorp med
akkompagnement av småfuglene til småpraten og de
fortrolige samtalene....

Jeg vil savne deg Gerd som en kristen venn og kollega
Takk for stundene du og Øyvind kom innom oss til tross for
at du var ganske syk
Takk at jeg har fått kjenne deg Gerd

Kjersti

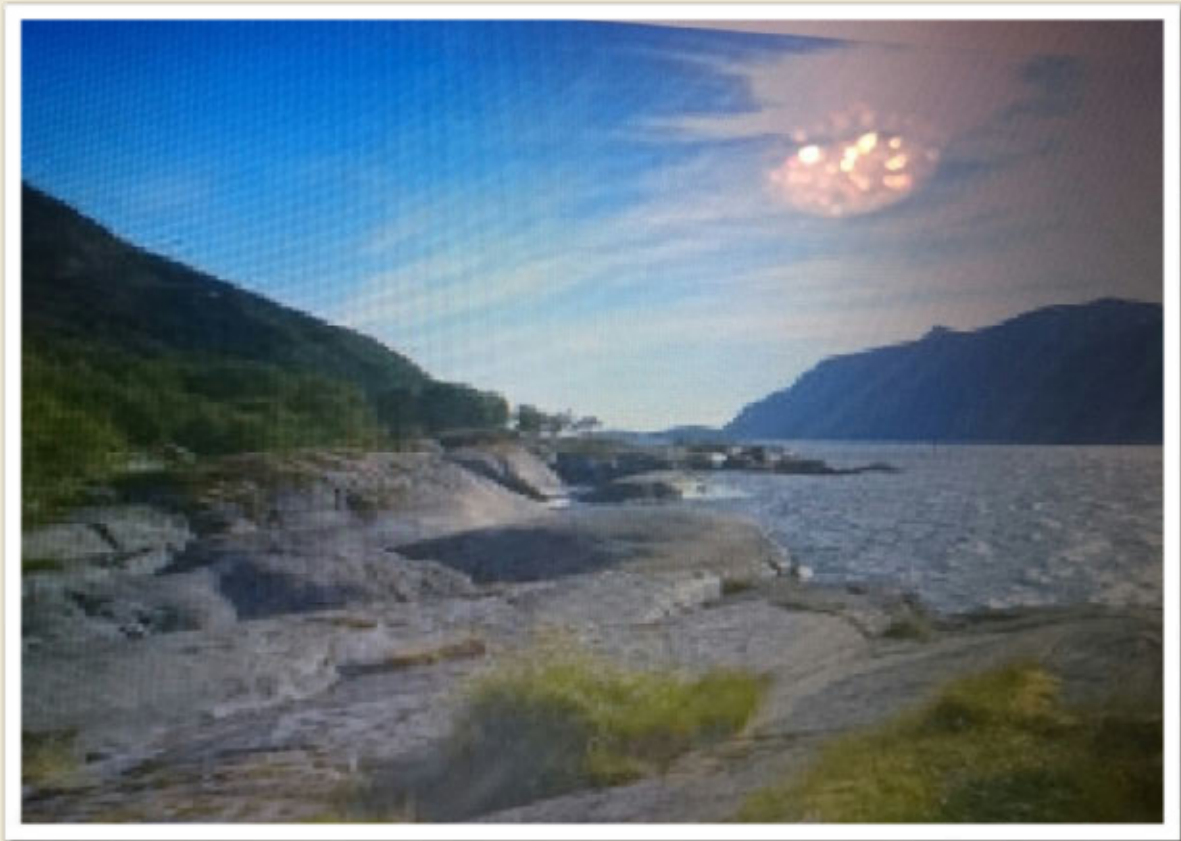


Hjertelig takk for
oppmerksomhet,
blomster, deltagelse
og gaver til Kirkens Nødhjelp
i anledning vår kjære,
snille, gode kone og mammas
bortgang/ begravelse.

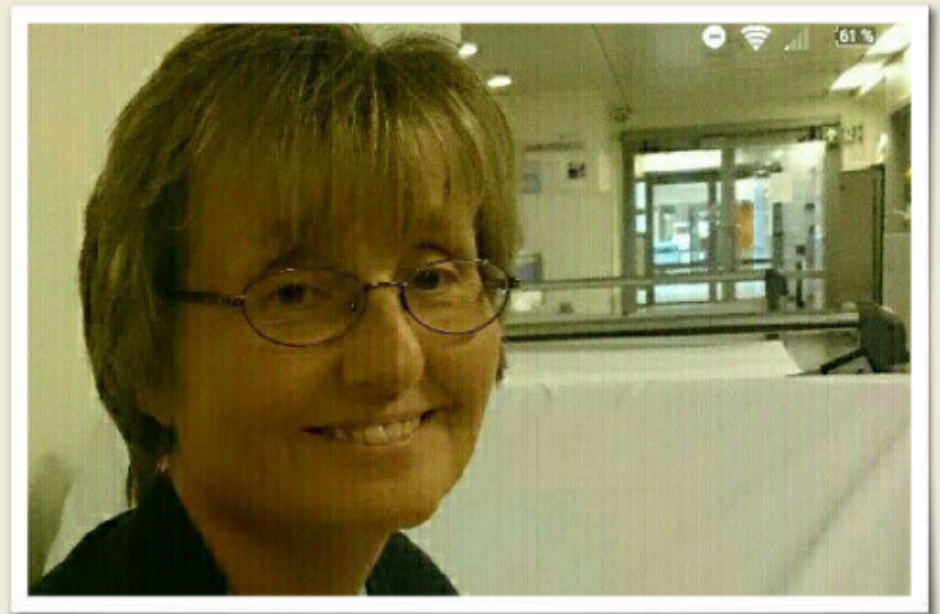
Hilsen Øyvind,
Anja, Eirik og Bjørn Olav





















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 lettvinte 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 søvnvansker. 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 årsdagen, 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.

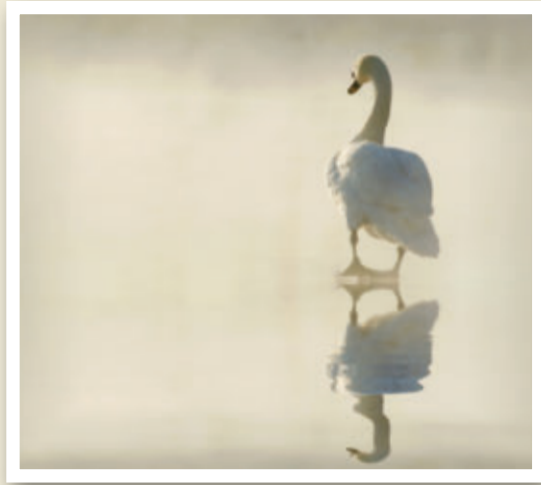
Mange sorgrunder

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. Følelsesmessige 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 krisesituasjoner. 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 skjønne 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."

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

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.

Tapsreaksjoner

Sorg har blitt kalt den pris vi må betale for vårt

engasjement. Det er ingen lettvinte 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

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

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 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 følelsesmessig 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 samspillet 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 veksle 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). Etter 22. juli-tragedien har vi fått understreket betydningen av fellesskap og på 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.

Landsforeningen uventet barnedød.
Nettside: www.lub.no

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

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

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

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

Ekvik, Steinar, Verbum (2002):
"Ta det som en mann"
Når menn og kvinner sørger forskjellig

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

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

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

Bøhle, Solveig, Ex libris (1988):

"Noen blir tilbake"

Når et menneske tar sitt eget liv

Bratteli, Randi, Gyldendal (1987):

"Videre alene"

Om å ha mistet en livsledsager

Bratteli, Randi og Sørbye, Liv W.,

Gyldendal (1989):

"Sorgen og livet"

Pårørendefortellinger og følelsesmessige
og praktiske sider ved pårørendes situasjon

Rogne, Kari, Grøndahl (1993):

"Vi som blir igjen"

Pårørende i møte med sykdom,
ulykke og død –
og livet som går videre

Retterstøl, Nils og Dahl, Per Arne,

Luther (1995):

"Å leve med sorgen"

Ellingsen, Svein, Verbum (1989):

"Mens jeg her er tatt til side"

Dikt og salmer

Myhre, Anne M., Universitetsforlaget (1992):

"Det kan ikke være sant"

Når et lite barn dør

Skeie, Eivind, Luther (1996):

"Dyrebare døgn"

En vandring i sorgens landskap;
en nær pårørendes beretning

Vinnes, Bjarte og Myskja, Audun,

Fagbokforlaget (2003):

"Kampen om håpet"

En dagbok om kreft og kjærlighet

Magnus, Jon, Forum Aschehoug (1999):

"Veien til Karlvogna"

En ektefelles beretning om kreftsykdom
og død

Seiness, Cecilie, Samlaget (2003):

"Mor"

Om å miste en mor i ung alder

Ranheim, Unni, Tell Forlag (2002):

"Vær der for meg"

Om ungdom, død og sorg

Bøker for ungdom

Gaarder, Jostein, Aschehoug (1998):

"I et speil, i en gåte"

Enquist, Per Olov, Carlsen (1989):

"Mannen i båten"

Lindell, Unni, Damm (1986):

"Den grønne dagen"

Talbert, Marc, Cappelen (1987):

"Sangen fra døde fugler"

Mørk, Dea Trier, Vindrose (1982):

"Aftenstjernen"

Bøker for barn (og voksne)

Breen, Else, Aschehoug (1975):

"I stripete genser"

Lorentzen, Karin, Gyldendal (1976):

"Stine Stankelben"

Kaldhol, Marit og Øyen, Wenche,

Samlaget (1987):

"Farvel Rune"

Lindgren, Astrid, Damm (2004):

"Brødrene Løvehjerte"

Skeie, Eivind, Luther (1995):

"Sommerlandet"

En fortelling om håp

Hake, Karin, Omnipax (2014):

"Kamskje bestefar er en stjerne"

Ønsker du bildene digitalt og/eller flere utgaver
av denne boken, ta kontakt med oss.

JØLSTAD
begravelsesbyrå