

Harald Kaasa Hammer, samling på Birkeland 26. februar 2014

### Å LEVE MED SORG – Å OVERLEVE MED SORG – HJELP I SORGEN

Spenning ved å møte dere – de fleste kjenner jeg ikke.

Alle har vi smakt sorgen, noen er kanskje i ferd med å drukne i sorg.

Dere får ta det jeg skal si som det det er – erfaringer som menneske som dere, og erfaringer fra tjenesten som prest.

#### Jobs venner

Job 2,11-13 Da **Jobs tre venner** fikk høre om alt det vonde som hadde rammet ham, kom de til ham, hver fra sitt hjemsted: Elifas, Bildad og Sofar. De møttes for å sørge med ham og for å trøste ham. 12 Mens de ennå var et stykke borte, fikk de øye på ham; men de kjente ham ikke igjen. De brast i gråt, flerret kappene sine og kastet støv over hodet. 13 **Så satt de hos ham på jorden i sju dager og sju netter. Ingen sa et ord til ham, for de så at hans smerte var stor.**

Job 3,1 Til sist åpnet Job munnen og forbannet den dagen han ble født.

...

Så begynte samtalen. Vennene ble forskrekket over Job som kan anklage Gud, og at han kan pukke på at han har holdt sin pakt med Gud. Vennene snakker og de snakker. De sauser Jobs ulykke inn i sine egne tankebaner og forklaringer, kapittel etter kapittel. Til slutt bryter Herren av talestrømmene

Job 42,7-8 Herren sa til Elifas: "Jeg er brennende harm på deg og de to vennene dine; for dere har ikke talt rett om meg, som min tjener Job. Job, min tjener, skal be for dere, og jeg skal bønhøre ham og ikke gjengjelde deres uforstand. Dere talte ikke rett om meg, slik min tjener Job gjorde."

Jeg håper at det jeg skal dele av erfaringer ikke oppleves som et overgrep mot dine erfaringer! Du får ta dem til deg, slik du spiser fisk, plukk ut skinn og bein med god samvittighet!

Jeg er bedt om å dele erfaringer med møter med sorg i min tjeneste som prest. Og så vil det jeg trekker frem selvfølgelig farges av mine egne sorger. Den største sorgen i mitt liv er å miste et barn på 17 år. Vi har alle fått vår del, enten det er tap av en som var umistelig, eller en som døde før vi fikk gjort opp med hverandre, en familie som gikk i stykker, eller tap av et håp som kunne blitt virkelighet.

«Alle har sitt, stort eller litt!» sier vi. Sorger kan ikke sammenlignes. Noen blir Enkemenn med stor E, og fortsetter å være det hele livet. Andre takker for samlivet som har vært, og går overraskende oppreist videre i livet. Og så ligger det vel i vår oppdragelse å skjule hva som velter seg inne i oss. Thomas Kingo satte ord på dette for 330 år siden:

Alle ting har en foranderlig lykke, alle kan finne en sorg i sin barm.

Ofte er bryst under dyrebart smykke tynget av sorger og hemmelig harm.

Alle har sitt, stort eller litt, himlen alene for sorgen er kvitt.

Sorgen og gleden de vandre til hope, N13 nr 466, Thomas Kingo 1681

Jeg håper noe av det jeg skal si kan være til hjelp for deg som har sorg. Men jeg håper også det kan være en hjelp til å møte andre som har sorg.

### **I DET FØLGENDE VIL JEG SAMLE NOEN ERFARINGER OG RÅD I FEM PUNKTER:**

1. Gi sorgen rom, men la den ikke ta overhånd
2. Gå inn i sorgens landskap
3. Hvordan skal vi snakke om sorgen? – om byggende og drepende samtale
4. Hjelp i sorgen
5. Hvordan kan jeg gjøre livet lettere for mine etterlatte når det er min tur til å dø?

#### ***1. Gi sorgen rom – men la den ikke ta overhånd***

Jeg husker et sterkt møte med «En glad gutt» da jeg var gutt. Og jeg har tenkt ofte på dette møtet etterpå. Hvorfor gjorde det så sterkt inntrykk på meg? Bjørnson skrev om Øyvind og Bård skolemester. Øyvind leste og slet og ville opp og frem, men så stanget han mot sin skjebne: Han var husmannsgutt. Han ble igjen i skolestua, da de andre gikk ut.

«Så nytter det jo ikke meg å arbeide,» sa Øyvind klagløst. Plutselig løftet han hodet, hevet den høyre hånd, slo den i bordet med all sin makt, kastet seg ned på sitt ansikt, og brøt ut den heftigste gråt. Skolemesteren lot ham ligge og gråte, riktig gråte ut. Det varte lenge, men skolemesteren ventet til gråten ble barnligere.

Hvorfor gjorde dette slik inntrykk på meg? Jeg må ha blitt trøstet på en annen måte i min oppvekst: «Så, så, du må ikke gråte!» Jeg har en fornemmelse fra barndommen at jeg ikke hadde lov til å gråte, at jeg ikke hadde lov til å bli sint. Jeg merker at jeg kjenner varmen hver gang jeg hører navnet til Bård skolemester.

Det er viktig å gi sorgen rom. Hvis vi lager oss et bilde av vårt indre, kan vi tenke oss at vi har et eget rom å sørge i, og vi må tillate oss å gå inn i det rommet. Det fins andre rom også: Noen har et lydtett rom for sinne, og har det mye bedre hvis de kan gå inn i det rommet og skrike en gang imellom.

Fagfolkene snakker om sorg-arbeid. Å oppleve et stort tap, etterlater seg en svær vrakhaug som må sorteres og ryddes, så det blir plass til å leve videre. Jeg har forståelse for at noen trenger noen tabletter for å klare seg gjennom begravelsesdagen, men tabletter må ikke brukes til å lamme alle følelser og reaksjoner. Det som skjer i en begravelse er uttrykk for en oppsamlet visdom, og viktige symbolhandlinger for å runde av det kapitlet som er slutt og hjelp til å komme videre i livet, og det må man ikke gå glipp av!

Hvis man ikke er våkent til stede i begravelsen, og hvis man ikke gjør sorgarbeidet, så blir vrakhaugen liggende der, og vanskeligere og vanskeligere å få tatt igjen på et senere tidspunkt.

Eksempel: Håndtrykk ved graven. Hvis det ikke skjer der, må det tas på nytt for hver av de fremmøtte, når dere møtes.

Så er det også en fare å la sorgen ta overhånd. Vi kjenner vel alle noen som bare er et stort sluk etter medfølelse, og som aldri kan snakke om annet enn kona som ble revet fra ham. Og så blir det en vond sirkel: Vennene orker ikke en runde til, og han som sørger får ingen utløp for sin sorg. Så korker det seg til for alle parter.

I noen samfunn er det tradisjoner for hvordan en sørger. I jødisk tradisjon varer sorgen en uke, og uka avsluttes med en fest. I norsk tradisjon har det vært et sørgeår. Særlig når en har mistet et familiemedlem, er det første året verst: Den første jula alene, den første bursdagen, den første fisketuren alene. Faren ved å tenke i et sørgeår, er at en ikke våger å nevne sorgen når året er omme. Den som sørger kan føle at andre forventer at en er kommet over sorgen. Og de som er rundt en sørgende kan føle seg usikre.

Da vi mistet sønnen vår, fikk vi gode råd av en som hadde opplevd noe lignende noen år tidligere: «Snakk om gutten deres med dem som spør, men snakk også om noe annet! La andre få en trygghet for at de kan spørre hvordan det går, uten at de risikerer en lang og gråtkvalt kveld.»

Noen av dere har sikkert lest en tegneserie som heter Knøttene. Der var det en som gikk rundt som «en vandrende katastrofe». Det er et ganske godt uttrykk. Hvis vi skal unngå å slite ut våre venner, må vi unngå å bli vandrende katastrofer!

Det er ikke bare venner som må tas vare på. Vi må også ta vare på familien. Det er mange eksempler på at det oppstår sjalusi når et barn dør. De andre søsknene kan føle at den døde tar all plass i huset, og blir mer verdifull jo lenger tiden går. Noen sørgehjem blir rene mausoleer med bilder av den avdøde på alle vegger. Vi som lever må ta vare på livet og hverandre. Livet må gå videre!

Og et siste punkt, før jeg går til neste punkt: Jeg svikter ikke den avdøde når sorgen stilner. Noen kjenner vond samvittighet når den avdøde ikke lenger er det første en tenker på om morgenen, eller hvis en har begynt å svare «Takk, bare bra!» De fleste som dør ønsker at de etterlatte skal komme seg av sorgen, og komme seg videre i livet.

Noen har hjelp av å sortere sorg og savn. Den fortvilte sorgen stilner forhåpentlig etter hvert, mens savnet ligger der som en grunntone gjennom hele livet. I lange perioder hører en ikke savnets tone, også kan savnet noen ganger ta så kraftige tak, at hele livet blir uvirkelig.

## 2. *Gå inn i sorgens landskap*

Tre viktige ord om sorg:

### a. Sånn er livet!

Vi skal alle dø en gang  
Øse ut sitt hjerte

Klage – mer enn halvparten av salmene i Salmenes bok har klageelementer.

Job 17,7-15 Mine øyne er sløvet av sorg, og lemmene er som en skygge. 8 De rettskafne grøsser av slikt, den skyldfrie er opprørt over den ugudelige. 9 Den rettferdige holder fast på sin vei, for rene hender gir større styrke. 10 Men kom bare hit, alle sammen! Jeg finner ingen som er vis blant dere. 11 Mine dager tar slutt, mine planer ligger knust, ja, mine innerste lengsler. 12 De gjør natten til dag, sier lyset er nær selv om det er mørkt. 13 Hva har jeg å håpe på? Dødsriket er min bolig, i mørket rer jeg min seng. 14 Jeg roper til graven: «Du er min far!» og til kryptet i jorden: «Min mor og søster!» 15 Hvor er mitt håp? Hvem kan vel få øye på det?

Abraham sørger over Sara. 1 Mos 23,1-20

Jesu sorg.

Joh 11,33-36 Da Jesus så at både hun og alle jødene som fulgte henne, gråt, ble han opprørt og rystet i sitt innerste, 34 og han sa: «Hvor har dere lagt ham?» «Herre, kom og se», sa de. 35 Jesus gråt. 36 «Se hvor glad han var i ham», sa jødene.

Paulus sliten:

Heretter må ingen plage meg mer, for jeg bærer Jesu merker på kroppen min. Gal 6,17

### b. Sorg er kjærlighetens pris.

Janis Joplin (1943-1970): Den største frihet er å ikke ha noe en kan miste.

### c. Sorg er den **utrustning** du har fått for at du skal kunne leve videre selvstendig, skilt fra den eller det du har mistet. (Per Auen Sveaas, spr Åssiden)

Dette er kreative tilnærminger til sorgen! Sorgen er en utrustning!

### **Faser eller landskap** i sorgarbeidet:

Det er skrevet mye klokt om sorgreaksjoner. Jeg bare nevner noen stikkord her, da min oppgave først og fremst er å dele mine erfaringer.

Det kan være nyttig å kjenne vanlige sorgreaksjoner. – Ikke minst for å være trygg for at man ikke har mistet forstanden! Når er en sorgreaksjon syk? Når en slutter å fungere.

Tidligere snakket en gjerne om faser eller trinn som kom etter hverandre: Først sjokk, så reaksjoner, så bearbeidelse, og så nyorientering. I dag snakker vi heller om sorgens landskap, altså daler og topper og kløfter og grønne enger. Vi vandrer rundt i dette landskapet. Vi er jo ikke så like at alle har samme sorgprosess. Mange gripes av sjokket årevis etter tapet, andre må stadig takle sorgreaksjoner, og nyorientere seg i små porsjoner.

**Sjokk:** Smerte, kaos, uvirkelighetsfølelse (Det er ikke meg som opplever dette!)

**Reaksjon:** Fortvilelse, sinne, tristhet, depresjon, hjelpeløshet, selvbebreidelse, skyld og straff, tomhet, angst, utmattethet, fortrenning

**Bearbeiding:** Begynner å kunne samle tanker, og søke informasjon og støtte

**Nyorientering:** Begynner å få kontroll, ser fremover, ser konsekvenser

Ny sorg kan tenne fyr på gammel sorg, så sorgen blir urimelig stor.

Sorg over ulevd liv – eget og avdødes.

Vi fikk ikke sagt «Ha det!» -

Vi fikk ikke gjort opp. Jeg sa noe dumt, siste gang vi møttes.

Det kan være godt å gå gjennom hver enkelt hendelse med en sjelesørger som ikke bagatelliserer.

Av og til er døden en befrielse for de nærmeste. Det må det settes ord på.

Å sørge i utakt. Gi rom for at ektefellens sorg er annerledes enn din.

Skilsmisse - sorgen det ikke sendes blomster til.

### Selv mord.

- Antagelig har den som har begått selvmord, fått et så smalt perspektiv at de bare så seg selv og sine frustrasjoner. Selvmord er absolutt selvopptatthet.
- Den som begår selvmord, legger et teppe av skyldfølelse over alle sine omgivelser: familie, kolleger, venner, naboer.
- Selvmord er det verste man kan gjøre mot sine omgivelser. Omgivelsene må få hjelp til å uttrykke sinne og fortvilelse, og til å avklare og bearbeide sin skyldfølelse.
- Balanse mellom på den ene side tydelige ord på smertene som selvmordet påfører omgivelsene, og på den annen side respekt for den avdøde, eventuelt sympati med den avdøde. Vær uhyre varsom med å si "Han tok selvmord på grunn av..." Det belaster dem som har bidratt til "årsaken" og det legitimerer selvmord som mulig løsning på et problem.

Se ellers: Kari Dyregrov, Einar Pleym og Gudrun Diserud: *Etter selvmordet – veien videre*, Abstrakt forlag 2009. ISBN 978-82-7935-274-7

Bruk hjelpeapparatet!

Kriseteam, sorggrupper – prøv deg frem!

Delt sorg er halv sorg, delt glede er dobbelt glede...

eller

Jeg får de andres sorger oppå min egen.

Gjør normale ting. Gjør det du har gjort før. La det være *noe* som ikke er vanvittig i livet ditt.

Det som ikke ødelegger meg, gjør meg sterkere. Friedrich Nietzsche 1844-1900.

Trond Bakkevig om sin skilsmisse i VL 4.1.2014: Det er noen erfaringer man helst ikke vil ha, men som åpner for innsikter man ikke ville være for uten.

### **3. Hvordan skal vi snakke om sorgen? – om byggende og drepende samtale**

Mening / meningsløshet / uforståelig?

For noen er det like ille om noen sier «Det var vel en mening med det!» som at de sier

«Det er meningsløst!» I begge tilfelle uttaler vi oss om ting vi ikke har greie på.

Det vi kan si er: «Dette er helt uforståelig! / Jeg forstår det ikke!»

Når folk ikke vet hva de skal si, sier de ofte noe dumt

«Jeg vet akkurat hvordan du har det – jeg mistet katten min i forrige uke.»

«Ingen kan sette seg inn i hvordan du har det.» = Distansering.

«Du må ha det forferdelig.» – Lytt heller! Ikke tolk din sorg inn i den sørgende.

«Jeg vil ikke nevne avdøde, for da kommer du til å huske på ham.» - Som om jeg ikke gjør det hele tiden!

Vær ikke redd for å si at du savner den som din nabo har mistet. Det er godt for den som sørger å merke at andre også sørger over den samme.

### **4. Hjelp i sorgen**

Salmer – fra Norsk Salmebok 2013

873 Nå åpner savnet sine øde vidder (S97 141)

751 Herre, måtte dette skje?

878 Så stille vi går ... vi mistet vårt barn

874 Aldri fikk vi se ditt ansikt (abort)

499 Så kort var den fröjd som i världen jag fann (etter skilsmisse)

Poesi

Musikk

Naturen – turer og fysisk trening

Romaner og selvbiografier

Fagbøker om sorg

### **5. Hvordan kan jeg gjøre livet lettere for mine etterlatte når det er min tur til å dø?**

- La ikke solen gå ned over din vrede.
- Ryddig økonomi og ryddig testamente. Ingen overraskelser.
- Ikke dirigerer begravelsen. Det er de gjenlevende som skal sørge og ha en grav å gå til.
- La oss bli i himlen sammen, vi som var det her på jord.

Til slutt: Et ord av Job igjen:

Job 21,2 *Hør etter hva jeg sier, la det være trøsten dere gi*

## SORG OG OMSORG

ved

Marianne Opaas

Psykolog ved Nasjonalforeningen for folkehelsen

*Frø  
Kulshofperen  
Tårnberg  
Bispesgranne*

### SORG

- Sorg er en nødvendig prosess når en mister noen som står en nær.
- Sorg er ingen sykdom, men en naturlig reaksjon på en ekstrem situasjon.
- Sorg tar mye lenger tid enn mange tror.
- Sorgen begynner ofte med sjokk, hvor en ikke er istand til å føle noe som helst.
- Når virkeligheten begynner å slippe inn på en, kommer sorgen som en bølge av smerte - ofte rent fysisk.
- Sorgen har sin egen individuelle rytme, og forsterkes gjerne rundt merkedager, høytider og ved bestemte sanseinntrykk som en forbinder med den som er død.
- Det er vanlig å bli rastløs, handlingslammet, utslitt og få dårligere hukommelse en periode.
- Det er vanlig å ha skyldfølelse for ting som ble sagt og gjort, eller for ting en ikke fikk sagt eller gjort.
- Det er vanlig å føle sinne - overfor seg selv, sykehuset, legen og overfor den avdøde.
- Det er vanlig å føle seg helt nedbrutt i en lang periode, og miste troen på at en noen gang vil kunne føle seg glad igjen.
- Det er også vanlig å veksle mellom gråt og latter, sorg og glede.
- Det er vanlig i perioder å være redd for at en holder på å "tørne" - bli gal.
- Det er vanlig å føle lettelse sammen med sorgen, når forholdet til avdøde var vanskelig, eller det var et langt eller vondt sykeleie.
- Det er vanlig å snakke om og om igjen om det som skjedde i forbindelse med dødsfallet - eller å kretse om det i tankene.
- Det er vanlig å oppleve seg selv som forandret - en kjenner ikke seg selv igjen.
- Det er vanlig å føle at en aldri vil komme ut av den mørke tunnelen en er inne i.
- Sorg er ikke farlig - når den får slippe til med alle de forskjellige følelsene som kommer.
- Ubearbeidet og fortrenget sorg kan stenge for alle følelser, og for dypere kontakt med andre mennesker. - En fryser til, stivner og blir lettere syk.
- Den sørgende har selv best mulighet til å vite hvordan han eller hun har det, hvordan sorgen oppleves, hva han eller hun trenger, og hva som er det beste for ham eller henne.
- Den sørgende har rett til å avgjøre at han eller hun ikke orker eller vil slippe sorgen innover seg.

## TIL DEN SØRGENDE

Det hjelper ofte i lengden å ha sett og vært hos den døde en stund, selv om det kan føles som mer enn man orker. Men du har rett til å avgjøre hva som er best for deg.

Fordi fantasier som regel er verre enn virkeligheten, og fordi fantasier kan gi skremmende mareritt i lang tid, kan det også være best å se døde etter ulykker, dødfødsler el.lign. Det går for eksempel an å se en kjent og kjær hånd. . .

- Be om den hjelp og støtte du trenger - andre vet ikke riktig hva akkurat *du* ønsker og trenger.
- Ikke ta store avgjørelser, som å flytte fra hus og hjem, for fort.
- Bruk tid på å rydde opp i tingene etter den som døde. Dette kan hjelpe deg til å minnes og sørge.
- La barn være med i sorgen - også *de* trenger å ta følelsesmessig farvel med den som er borte. La en trygg voksen være ved deres side, som kan forklare barnet hva som foregår, og svare på dets spørsmål.
- Snakk med noen om følelsene dine, og vær ikke redd for å gråte. Det hjelper å sette ord på sorg.
- Forklar de som er hos deg at de ikke behøver å trøste eller si så mye. Det er nok at de er der og lytter.
- Hvis det blir tynt med besøk etter en tid, så prøv å ta kontakt selv. Mange er redd for å "*trengse seg på*."
- Hvis du skjønner at du kan virke avvisende fordi du er så fortvilet, så si at dine nærmeste ikke må ta det ille opp om du virker litt kort. Da forstår de det godt.
- Søk gjerne støtte hos andre som har opplevd sorg. *De* vet hvor hardt det er, men også at det fins en vei ut av mørket. Den veien går til bunns i sorgen, før den med tiden kommer frem i lyset igjen.

## TIL FAMILIE, NABOER OG ANDRE SOM VIL HJELPE MENNESKER I SORG

- Du kan hjelpe den etterlatte til å se og være hos den som er død, men respektere det hvis de ikke ønsker det.
- Ikke rydd unna i all hast ting som tilhørte den døde. Dette bør den sørgende få anledning til å gjøre i sitt tempo, men med hjelp og støtte hvis han eller hun ønsker det.
- Du kan komme med middag, vaske gulvet, ta deg av barna - men ikke vent så mye takk - den sørgende har ikke energi til å tenke på *deg*.
- Den sørgende kan være kort og irritabel - ikke ta det personlig. Kom igjen en annen dag også.
- Spør den sørgende hva han eller hun ønsker hvis du er usikker.
- Ikke forbigå den sørgendes sorg i taushet. Ikke unnlut å nevne den som er død. Sier du noe som får den sørgende til å bryte ut i gråt, har du ikke gjort noe galt - kanskje tvert om !
- Respekter at den sørgende har pauser fra sorgen, kan more seg og le. Dette gir nye krefter til å slippe sorgen innpå seg igjen.
- Respekter det hvis den sørgende ikke ser noen lyspunkter for tiden - ikke prøv å få han eller hun til å se noe annet.
- Du kan ikke hjelpe den sørgende til ikke å sørge - fordi du kan ikke vekke den døde til live igjen. Her er du hjelpeløs.
- Men du kan støtte den sørgende gjennom sorgen ved å akseptere og ta imot alle de følelser den etterlatte deler med deg, lytte, og lytte igjen. Gå inn i den sørgendes fortvilelse i stedet for å løpe unna den. Da vil du se at sorg er en prosess, og det skjer noe med sorgen, selv om det tar tid.
- Ikke forvent av menn at de skal være sterke og hjelpe sin kone. De har bedre av å sørge sammen.
- Ikke forvent av barna at de skal være kjekke og snille og ikke kreve noe. Det er  *nå*  de trenger støtte. Barn sørger også !