

# Gjennom sorgen og videre...

Sorg er kanskje noe av det vi frykter mest og den kan oppleves som uoverkommelig. Anne Helene Våge har fulgt mennesker gjennom sorg et helt voksenliv. Hun er opptatt av håpet og vissheten om at det nytter.

Tekst: Inger Anita Merkesdal Hall. Foto: Istockphoto



– Jeg møter mange mennesker som har mistet livsmot og livskraft. Men **DET NYTTER!**, sier diakon Anne Helene Våge med varme og håp i stemmen. Foto: Inger Anita Merkesdal Hall

Sorg forbindes kanskje mest av alt med død, den endelige adskillelsen. Men også andre forhold, som tap av arbeid, skilsmisse eller barn som forlater hjemmet, kan føre til sorg. Personer med en uhelbredelig sykdom, og deres pårørende,

kan oppleve dyp sorg også før døden inntreffer.

Psykoppnytt har snakket med Anne Helene Våge om sorg ved død og veien videre.

– Sorgen kan oppleves så bunnløs at en er sikker på at en aldri kan komme videre. Noen ganger er døden totalt meningsløs. Men også bunnløst sørgende kan bli glade igjen, forklarer hun.

Noen lever i gledesløshet i mange år, for andre går overgangen raskere.

– Uansett hvor lang tid det tar, vet vi at det er mulig å få livsgleden tilbake. Og det at du igjen har evnen til å være glad, betyr ikke at du ikke sørger. Mennesker som har mistet, må ikke føle skyld fordi de etter hvert føler glede igjen, sier hun.

## Arbeidet med sorg

Anne Helene Våge er sosionom- og diakonutdannet ved Diakonhjemmets Høgskole og har i tillegg grunnfag i metodisk sosialt gruppearbeid. Hun begynte å jobbe systematisk innen sorgar

beid i Gand menighet i Sandnes på 1980-tallet.

– Det startet med en ung mor som hadde mistet et barn. En dag sa hun til meg: "Anne Helene, kan ikke vi starte en gruppe for mennesker som har mistet?" På den tiden arbeidet jeg som sokne diakon. Arbeidet brakte meg i kontakt med menneske i mange typer sorg, og jeg grep tak i ideen, forteller Våge.

En ressursgruppe sammensatt av fagpersoner og mennesker som hadde mistet, gjorde først et grundig for arbeid. Så startet de en sorggruppe for mennesker som hadde mistet ved død. Senere dannet de omsorgsgrupper for mennesker med andre former for sorg og tunge problemer, som angst, arbeidsledige og kreftpasienter.

Senere har Anne Helene Våge arbeidet i Oslo, Stavanger, Sandnes, i Spania og som frivillig i USA. Hun er nå daglig leder i Vågestykket AS. Et selskap hun driver sammen med Anita Middelthun, hvor de kurser bedrifter, organisasjoner, par og

*“Sorgen kan oppleves  
så bunnløs at en er  
sikker på at en aldri  
kan komme videre.  
Noen ganger er døden  
totalt meningsløs. Men  
også bunnløst sørgende  
kan bli glade igjen ...”*

enkeltpersoner innen kommunikasjons-  
trening og relasjonsbygging. Hun har  
også kurs for gravferdskonsulenter i  
sorgarbeid. Ellers er hun diakon i Voie  
menighet i Kristiansand i halv stilling.  
Men ferien tilbringer hun i Arendal. Det  
var i sørlandsbyen Psykopnytt møte  
henne en solvarm sommerdag.

**Hver sin vei**

– Tidligere snakket en om sorg-  
bearbeiding som en prosess. Jeg mener  
det handler om et sorgarbeid. Den  
sørgende er ikke handlingslammet og  
hjelpeløs overlatt bare til en prosess  
som går av seg selv uavhengig av hva  
en selv gjør. Den sørgende kan ta grep  
og gjøre et arbeid for å komme gjennom  
sorgen og videre, sier den milde damen  
bestemt.

Anne Helene Våge har gått på skole og  
lært om sorg og sorgbearbeiding, men  
mener det er i møte med de sørgende  
hun har lært mest.

– Sorgreaksjonene er forskjellige.  
Mennesker er ulike på mange områder,  
dette er ett av dem. Noen bruker mye



følelser i bearbeidingen, andre bruker mye tanker. Jeg er veldig ydmyk i forhold til at hvert menneskebarn har sin egen vei å gå. Det "normale" blir ofte så smalt. Det kan bli en belastning for den sørgende at andre stiller forventninger til hvordan vedkommende bør eller skal reagere. Sørgende må få lov til å gå sin egen vei, i sitt eget tempo. Jeg har tro på at sorgen er en smerte det er nødvendig å kjenne på for å komme videre, forteller hun.

### Trinn for trinn

Sorg kan gi mange ulike reaksjoner. Matlysten kan forsvinne, det som var kjelt før gir ingen mening, en kan oppleve at en "går på siden av seg selv" og er i stand til å mestre det meste samtidig som det føles som om en ikke er tilstede. Ting mister sin mening, en kan få problem med hukommelse og konsentrasjon. Noen klarer ikke å sove, andre orker ikke å være i aktivitet.

– Mange får et ubendig behov for å fortelle detaljert om det som har skjedd, ofte om og om igjen. Det å gjenta ting er en prosess hvor erfaringen bearbeides. Da jeg forsto at de detaljerte gjenfortellingene er en måte å plassere tapet i livet på, ble det enklere for meg å lytte, forklarer Våge.

Den første perioden etter at døden er et faktum, er gjerne en sjokkfase. Først senere kommer den voldsomme overmannende tapsfølelsen. Sjokket inntreffer også hos pårørende som var forberedt på at det gikk mot slutten. Anne Helene Våge mener at årsaken til at det som regel er så rolig i begravelsen, er at de sørgende fortsatt ikke helt har tatt inn over seg det som har skjedd.

### Første lille skritt

– Mange mestrer overraskende mye i tiden før begravelsen og under denne. Reaksjonene kommer gjerne først kor-

tere eller lengre tid etter begravelsen, sier hun.

I ritualene våre er det mye god støtte å hente. En begravelse er noe vi kjenner. Den kan bli noe å holde fast i og noe som hjelper oss til å gå de neste skrittene, de første sjokkerte dagene. Begravelsen hjelper oss til å ta farvel. Våge er opptatt av at det skal mot til å ta inn over seg kjensgjerningen, også når den er på sitt mest grusomme.

– Noen orker ikke å se at kisten senkes. Faktum er at det å ta inn over seg realitetene, er en del av sorgarbeidet. Begravelsesbyråene skal være sammen med de sørgende i dette arbeidet og være en veileder for å hjelpe de sørgende videre. Dette er tema de kan mye om, forteller diakonen.

### En kronglete vei

På et eller annet tidspunkt slår de vonde bølgene av sorg inn over en.

– Sorg er som å få et sår som gir et arr. Vi gir sårpleie for å forebygge verk, men dype sår gir arr uansett. Jo mer vanvittig døden er, jo dypere og vanskeligere er ofte sorgen. Det er mulig å komme videre, men du skal alltid kunne bære med deg arret, minnene. Livet blir aldri det samme igjen, sier hun.

I deler av sorgarbeidet er følelsene ofte langt sterkere enn tanke og fornuft. Slik er det, og slik må det nok være.

– Vi skal være åpne for alle følelser og tanker. Men sorg som går i feil retning, en sorg som henger seg opp i mange hvis bare.., kan låse seg. Hvis en sitter fast for lenge på et sidespor, kan en få problem med å komme videre. Faren er at en blir sittende der og si; "hvis bare legen hadde....., hvis bare jeg hadde..." Sorg på avveier kan bli et hinder for en kjempende, sunn sorg, understreker den erfarne damen.

Noen starter forening som en del av sorgarbeidet, de er gjerne opptatt av at døden ikke skal ha vært forgjeves. Dette kan være en meget konstruktiv form for sorgarbeide.

I sorgen, som i andre forhold i livet, kan vi også oppleve det som så tøft å tenke på det vonde, at vi søker å unngå det.

– Vi kan skygge unna det vonde, men det forsvinner ikke av den grunn. Det er ikke få mennesker som blir fysisk syke ved sorg. Det er ikke noe rart, for vi er psykosomatiske mennesker. For å komme videre må du kanskje oppsøke det du frykter mest, først da løsner det vonde slik at du blir i stand til å ta fatt på neste skritt i sorgarbeidet. Det som ligger i bagasjen din og som du ikke gjør noe med, det gjør noe med deg, minner hun om.

### Medvandrerne

Noen blir svært godt ivaretatt når de mister noen. Våge har møtt mennesker som har sagt: "Hadde det ikke vært for vennene mine, som dro meg ut og ikke lot meg forsvinne, så hadde jeg aldri klart å komme videre."

*Hva kan de som er nære den sørgende gjøre?*

– Det kommer an på hvor nær du står. Venner og familie kan imidlertid være meget oppfinnsomme og til god hjelp. Det handler om å være tilstede, om å hjelpe med praktiske gjøremål, om å ringe og oppsøke, om å høre de samme historiene om og om igjen. Den sørgende kan klare å kle seg og gå på jobb og fasademessig se oppgående ut, og fortsatt ha det fryktelig vondt. Spør: "Hvordan går det?" Utenforstående kan bli så redde for å gjøre feil at de ikke gjør noe. Det blir feil i seg selv, advarer hun. Hjelp gjerne også til med å holde hjulene i gang. Ikke overta livet til den sørgende, men bli med på å opprettholde en form for stabilitet og rutiner. Spesielt for barn

er det viktig at en beholder rutinen i hjemmet. Hold gjerne også rundt den sørgende hvis det er naturlig og den sørgende ønsker det.

Ifølge Våge er det ikke farlig å nevne navnet på den døde, og fortelle historier en husker. Den sørgende er ofte redd for å oppleve at den kjære blir glemt, derfor gjør historiene godt, selv om de kan frembringe gråt.

– Ikke vent for mye initiativ fra den som har mistet. "Ring hvis det er noe" holder ikke. Andre må ta kontakt og invitere med. En kan bli så redd for å gjøre feil, eller for å komme i en situasjon hvor en ikke vet hva en skal gjøre, at en trekker seg vekk. Det beste du kan gjøre er å la den andre få snakke, være der og lytte og inkludere den sørgende i virkeligheten, forteller hun.

### Det gjøres feil

Sorg gir mange utslag, og Våge mener det er viktig at andre tillater at den som sørger får lov til å ha mange følelser og tanker. Sorg kan romme bunnløs fortvilelse, smerte og bitterhet, men også lettelse. Undervegs vil den sørgende både få kommentarer som hjelper en videre, og møte mennesker som sier ting som bryter en ned. Mange sørgende opplever det som belastende at menneskene rundt dem mener så mye om sorgen.

– Det hender at døden kommer som en befrielse, men da må det være den sørgende selv som sier: "Nå er jeg lettet." Når andre spør: "Er du ikke lettet fordi det er over?", før den sørgende selv har kommet dit, blir spørsmålet et nytt, vondt slag. Det må være den som har mistet som sier slikt. Vi som er medvandrere må først og fremst lytte. Vær også klar over at fordi alle er ulike, med ulik bakgrunn og ballast, kan ingen noen gang forstå dybden i et annet menneskes opplevelse. Derfor blir det helt

feil å si: "Jeg vet hvordan du har det." Vi kan gi uttrykk for gjennom ord og handling at vi skjønner at de har det vondt, men vi vet aldri hvordan en annen person har det. Den sørgende kan oppleve en slik kommentar som veldig sårende, selv om det ble sagt i beste mening, advarer hun.

Etter hvert kan den sørgende kjenne en liten gnist av glede. Da gjelder det å tørre å kjenne på gleden, uten å få dårlig samvittighet. Gledesgnisten betyr ikke at du har sluttet å sørge, det betyr ikke at du har glemt den døde, eller at sorgen er over. Det betyr rett og slett at du er i ferd med å komme videre i livet ditt. Etterpå kan du komme til å gå like langt ned som du har vært. Men det er ikke sikkert du blir værende der nede like lenge neste gang. Bearbeidelsen går i bølger, bølgedalene kan fortsatt være fryktelig dype, men du kommer litt høyere for hver gang du kommer opp igjen.

### Når hjelperen får vondt

Hvordan klarer Våge å være så nær mennesker som har det vondt?

– Jeg har stor tro på at sorgarbeid, og det å orke å være nær folks kriser og mørke uten å møte dem med så mange ord, nytter, svarer hun. Og forteller om sin erfaring rundt hjelpere som tar inn over seg hele smerten.

– Hvis hjelperen selv har mye ubearbeidet vondt, kan hjelpearbeidet bli ekstra komplisert. Da kan smerten til den som skal hjelpes, treffe deg selv. Mennesker som opplever dette bør kanskje stoppe opp og tenke "hvorfor gjør det så vondt?". Av og til opplever jeg at de som selv har kommet kort i sorgarbeidet tåler minst av andres smerte. De klarer ikke å høre på og langt mindre lytte til eller ta inn over seg smerten til den andre. Isteden kommer de febrilsk med gode råd og forteller hvordan de selv løste ting, sier Våge.

– Medvandrers oppgave er ikke å komme med lys i tunellen, svar, forklaringer eller løsninger. Jeg har imidlertid stor tro på at hvis noen klarer å stoppe opp, lytte og være der, ikke på et overfladisk nivå, men i dypet, så kommer vi videre. Menneskesjelen er slik laget at hvis vi opplever at noen orker å høre på det vonde vi bærer på, så starter bearbeidelsen.

### Hjelp og glede

Våge anbefaler mennesker som opplever å miste å søke hjelp, ved å finne noen å snakke med. Alle undersøkelser viser at de som åpner seg, deler sorgen og søker bistand, lettest kommer videre. Dessverre finnes det fortsatt mange mennesker som ikke er vant med å søke hjelp.

– Det at du ber om hjelp, er ikke et nederlag. Snarere tvert i mot. Det kan oppleves som skremmende å be om hjelp. En kan tenke: "Hva tror de om meg nå? Tror de at jeg svak som ikke klarer dette alene?" Men ingen er bare hjelpere og ingen er bare mottakere. Det handler om et samspill, forteller hun. Selv har diakonen stor tro på effekten ved å delta i en gruppe.

– Grupper eier fantastiske muligheter for støtte og bearbeiding. Det er utrolig hvordan mennesker i en gruppe kan hjelpe hverandre med å komme videre. Bare det å vite at jeg ikke er den eneste som opplever dette, gir styrke.

Våge forteller også om mennesker som opplever at sorgen var med på å skape noe nytt i livet deres. Mange forteller at livet får en ny dimensjon etterpå. En blir gjerne rausere, får litt videre horisont, eller opplever gleder der en ikke kjente noe tidligere. Du blir aldri den samme etter et stort tap. Men du kan bli glad igjen og se nye fasetter ved livet, understreker Anne Helene Våge.



: fagartikkel om sorg

# Begravelsen

Noen har vært gjennom dette før, andre møter dødsfall i nær familie helt uforberedt. Hva skjer når noen dør og hvordan organiserer vi begravelsen?

*Tekst: Inger Anita Merkesdal Hall. Foto: Istockphoto*



# “Vi har hatt et dødsfall, hva gjør vi nå?”

**Hva er “vanlig”? Hva må gjøres? Hvem gjør hva? Ved dødsfall er det mange forhold som må avklares på kort tid.**

– Noen ringer og sier: Vi har hatt et dødsfall, hva gjør vi nå? Andre har planene klare. Det hender også at avdøde har skrevet en melding om hvordan de ønsker begravelsen organisert, forklarer Berit Stangeland Hanssen. Hun er gravferdskonsulent ved Begravelsesbyrået Obed AS i Sandnes, har fagkurs som gravferdskonsulent i regi av Begravelsesbyråenes Forum Norge (BFN) og arbeidserfaring fra begravelsesbyrå siden mai 1984. Hun har også vært styremedlem i BFN en del år og arbeidet som tillitsvalgt med kompetanse og opplæring. I juni 2005 ble Berit valgt som leder av BFN, hun er nå gjenvalgt for en tredje periode.

## **Bidrar etter ønske**

Mange har en idé om hva som er “riktig” og hva som må gjøres i forbindelse med et dødsfall. Det er noen lovpålagte forhold knyttet til skjema som skal fylles ut, loven sier også at den døde skal begraves eller kremeres innen åtte dager etter dødsfallet. Loven sier ingen ting om at begravelsen skal organiseres i samarbeid med, eller av et begravelsesbyrå. Ei heller at det skal være en minneseremoni knyttet til denne. De aller, aller fleste velger likevel å få hjelp av et begravelsesbyrå. Men hva og hvor mye de ønsker hjelp til, er uansett opp til de etterlatte.

– Noen er i sjokk, dødsfallet kom kanskje helt uventet, og de trenger hjelp

til alt. Andre har klare oppfatninger om hva de vil gjøre selv, og hva de ønsker bistand til. Det hender også at etterlatte forandrer oppfatning underveis, det er vi selvfølgelig forberedt på. Vi ønsker å bidra til en verdig gravferd. De som kontakter oss skal få hjelp til så mye som de selv ønsker, og vi vet hva som må gjøres og hva en bør ta stilling til, sier den erfarne kvinnen.

## **Den første samtalen**

Det hender at nær familie får beskjed fra sykehuset eller sykehjemmet om at nå bør de kontakte et begravelsesbyrå. Andre opplever et dødsfall i hjemmet og ringer begravelsesbyrået mens de venter på legen.

– De som kontakter oss kan være i ulike følelsesmessige tilstander, og det er vi forberedt på. De fleste som ringer ber om en samtale. Vi vet hva vi bør snakke om og avtale i den første samtalen, og hva vi kan vente med. Langt fra alle avgjørelser må tas med det samme. Dessuten har vi skriftlig informasjon som vi gir de pårørende og vi forteller ofte at det er mer informasjon på våre hjemmesider. Det er mye å huske på, og i en følelsesladd situasjon er det vanskelig å holde styr på alt, sier hun.

Den første samtalen finner som regel sted før begravelsesbyrået begynner å gjøre noe. I løpet av denne avklares det hvor den avdøde skal være frem til begravelsen og hvem som skal stelle den døde. Hvis dødsfallet skjer utenfor institusjon, må en lege se avdøde og skrive



*Gravferdskonsulent Berit Stangeland Hanssen møter sorg og død hver arbeidsdag, likevel snakker hun om alt det gode og meningsfylte hun opplever. – Jeg kjenner veldig sterkt at for oss handler det kanskje mest om møtet med de etterlatte. Vi møter også umåtelig takknemlighet. Hyppige møter med døden minner oss også om hvor viktig det er å sette pris på livet, sier hun.  
Foto: Inger Anita Merkesdal Hall*

en legerklæring før avdøde kan kjøres til kjøle- eller bårerom. Byrået spør om familien ønsker at de skal ha med kiste eller bære når avdøde skal hentes.

– Det er ikke slik at vi automatisk tar med oss en kiste som vi har valgt ut og kommer. Dersom de ønsker at vi skal ta med kiste, spør vi hvilken type de ønsker. Noen har allerede plukket ut en kiste fra hjemmesiden vår på internett. Noen er så opprørt at de gjerne bare vil melde fra om dødsfallet, og ber om å få vente med den første samtalen, forklarer hun. Begravelsesbyrået ser ofte at det er behov for flere samtaler frem mot seremon-

ien. Noen opplever det som godt å ha samtalen på byråets samtalerom, men den kan like gjerne være i hjemmet. Det er også vanlig med oppfølgingssamtaler over telefonen.

### Bestemmelsesrett

Før begravelsen er det papirer som skal fylles ut. Så må en avgjøre når den døde skal graves, om den døde skal kremeres eller kistebe graves, hvilken seremoni en ønsker rundt dette, hvem som skal inviteres, hvem som skal stå for seremonien, hvorvidt dødsfallet skal annonseres eller ei, og så videre.

I gravferdsloven, den norske loven som regulerer alt som har med gravferd å gjøre, står det i § 9: *"Den som har fylt 18 år kan i skriftlig erklæring fastsette hvem som skal ha rett til å sørge for gravferden. Erklæringen skal være underskrevet og datert."* Dersom det ikke foreligger en erklæring har avdødes nærmeste etterlatte over 18 år, i følgende rekkefølge, rett til å besørge gravferden: ektefelle, barn, barnebarn, besteforeldre, søsken, søskens barn og foreldres søsken. En person som levde i ekteskapslignende eller partnerskapslignende samboerskap med avdøde da dødsfallet fant sted, har samme rettighet som en ektefelle. Og tilsvarende, dersom et ekteskap var i ferd med å oppløses, faller ektefellens rettighet bort.

### Å ta del i

Ifølge gravferdsloven skal begravelsen finne sted innen 8 dager. Det er vanlig at den skjer i løpet av 5 til 7 dager. Om ønskelig kan en søke kirkevergen om lov til utsettelse.

– Vi har opplevd at nære pårørende har opplevd dødsfallet som så vondt at de ikke klarer å håndtere noe. Det hender også at de etter det første sjokket klarer å ta hånd om noe, og opplever det som godt at de kan bidra. Noen ganger blir andre oppnevnt som medhjelper. Det hender imidlertid at medhjelperen blir så ivrig at vedkommende overtar for mye. Dette er noe vi er bevisste på. Vi vil

at de nærmeste i etterkant skal kjenne at dette var "deres" begravelse. Vi og andre kan gjøre mye av jobben, men de nærmeste skal få slippe til med så mye som de ønsker, sier Berit Stangeland Hanssen.

Hun forklarer at mange lurer på i hvor stor grad de skal involvere barn i forbindelse med død og begravelse. Noen ønsker å la barna få se når den døde er stelt og lagt i kiste, andre ønsker å skjerme barna. Barna har sin sorg, og ofte også mange spørsmål. Det kan være riktig å involvere dem, blant annet for at de i ettertid ikke skal slite med ubesvarte spørsmål.

– Hvis barn skal involveres, er det veldig viktig at de blir godt forberedt på forhånd. Vi gir gjerne råd og veiledning dersom det er ønskelig, understreker gravferdskonsulenten.

### Å være med den døde

Personer fra begravelsesbyrået, pårørende eller andre, kan stille den døde. Ved dødsfall på en institusjon er det vanlig at personalet vasker den døde, men også her kan gravferdskonsulenten eller pårørende stille. Etterpå er det vanlig å legge den avdøde i en likskjorte. Noen ganger har pårørende spesielle ønsker knyttet til klær. Ifølge gravferdsloven skal alt som benyttes være nedbrytbart. I klærne vi bruker til daglig er det en del syntetiske stoffer.

– Hvis en ønsker at den avdøde skal ikles egne klær, er det åpent for dette. Forutsetning er at klærne er nedbrytbare, forteller Hanssen.

– Etter at den døde er stelt og kledd, skal vedkommende kjøres med bærebil til kjøle eller bærerom. I den første samtalen vi har, avgjør familien om de eventuelt vil være med å stille avdøde og legge avdøde i kisten. Vi forsøker å ivareta pårørendes ønsker. Familien kan også bli med på kjøreturen til bærehuset. Det hender at den døde blir kjørt hjem for å være der et ønsket antall dager. I så fall forsikrer vi alltid om at vi kan komme og hente tidligere, dersom de kjenner at det blir riktig, sier hun.

Noen ønsker å være sammen med den døde flere ganger før begravelsen.

Før begravelsen kan det bli arrangert en "syning". Det er ordet som benyttes for det å se den avdøde. Syningen kan finne sted når som helst mellom dødsfall og begravelsen, og den døde kan ligge i sengen, på bære eller i kisten. Andre begrep som brukt for dette er; visning, åpen kiste, samling eller å se den døde. Bæreandakt er en gammel skikk som fortsatt av og til blir brukt. Denne andakten finner sted før selve begravelsen, ofte noen dager tidligere. Bæreandakten annonseres ikke og er ofte kun for den nærmeste familie og venner. Den arrangeres enten ved åpen eller lukket kiste, før henting fra dødssted til seremonisted, eller når man kommer frem til seremonistedet.

### Å fortelle om den døde

De fleste ønsker å kunngjøre dødsfallet ved å annonsere i lokalavisen. Dette kan gjøres så snart tidspunktet og stedet for gravferden er bestemt. Noen velger å annonsere dødsfallet etter seremonien. I noen tilfeller kan det være riktig å foreta begravelsen i stillhet, men erfaring viser at det kan være godt for selve sorgarbeidet at også mennesker utenfor den nære familien får anledning til å delta.

– Det er opp til den enkelte å bestemme hvor mye og hva en skal si i annonsen. Vi har forslag til ulike minnever, men det er fullt mulig å formulere noe med egne ord. De fleste ønsker også at det skal trykkes opp et program. Det er ikke nødvendig, men vi ser at dette er noe etterlatte ønsker. Nå blir det også stadig mer vanlig at en benytter private bilder i programmet. Det kan være et bilde av den avdøde, av hytta eller av et sted avdøde satte pris på, forklarer eksperten.

### Flere valg å ta

I forbindelse med seremonien og minnesamværet etter denne, er det også mye å avklare. Først og fremst må en bestemme hvilke type seremoni en ønsker. Kirkelig, privat eller humanistisk?



Så må en bestemme seg for hvordan og hvor seremonien skal arrangeres.

– Det er ingen bestemmelse om at det må være en bestemt seremoni. Noen velger å ha en minnestund her hos oss, andre har den i et kapell. Seremonien kan også være i hjemmet. Dersom seremonien er i en kirke, må den være under kirkelige rammer. I så fall formidler vi beskjeder til prest eller den som skal forrette, kirketjener og organist. Også når det gjelder blomster, er det mange som har bestemte ønsker. De etterlatte kan si ting som; "mor var så glad i gule roser", "far var så glad i å gå i fjellet". Noen ønsker å bruke blomster fra egen hage både på båren og i seremonirommet for øvrig, mens andre ber oss om å bestille noe vi mener er passende, sier hun.

Begravelsesbyråene har også en liste med sanger det kan være aktuelt å bruke under seremonien, og er behjelpelige både med å planlegge og å gjennomføre seremonien.

Etter seremonien arrangeres det ofte et minnesamvær. Mange opplever det som godt å møte andre, også i en så vond tid. Under minnesamværet blir det gjerne sagt noen minneord. Det er også vanlig å servere et enkelt måltid. Noen velger å lage maten selv, noen får hjelp fra venner, mens andre ber om "full pakke" fra byrået.

### Møter mange gleder

Gravferdskonsulentene er ofte med på å stille og hente døde, de organiserer forberedelsen til begravelser og deltar under seremonien.

– Samtidig kjenner jeg veldig sterkt at for oss handler det kanskje mest om møtet med de etterlatte. Også minnestunden handler i stor grad om møtet med de som står igjen.

Vi møter sorg hver dag, men også umåtelig takknemlighet for det livet som ble levd. Noen er også lettet over at den døde slipper å lide mer. I forbindelse med død og sorg er det fullt mulig

å både le og gråte i samme samtale. Selv om jeg har meget lang erfaring hender det at også jeg blir berørt. Det kan være et tragisk dødsfall, eller noen vi kjenner. Tragiske dødsfall kan også ramme oss som arbeider med dette.

### Hvordan klarer dere å arbeide med sorg og død hver arbeidsdag?

– Jeg tror at nettopp fordi vi møter døden så ofte, verdsetter vi livet, svarer hun, og minner om verset: "Dagen i dag er en merkelig dag, den er din."

Berit Stangeland Hansen forteller at ingen må være redde for å stille spørsmål til et begravelsesbyrå, og forteller at en godt kan kontakte begravelsesbyrå selv om det ikke foreligger et dødsfall.

– Vi kjenner regler og de lokale forholdene. Er det noe en lurer på så er det bare å ringe, de fleste byrå har også greier nettsider. Der kan det være mye informasjon.

### Taushetsplikt:

I tiden etter et dødsfall kan mennesker være så preget at de sier ting som de ikke ville sagt under andre omstendigheter. Personalet på begravelsesbyrået har opplevd det meste før, og skal være såpass forberedt at de møter det som kommer på en profesjonell måte. De har taushetsplikt, og Berit Stangeland Hansen er opptatt av at pårørende skal føle seg trygge og ivaretatt sammen med dem.

Vi skal ha god kommunikasjon og gode rutiner. Vår erfaring og arbeid skal bidra til å gjøre dette lettere for de etterlatte, forklarer hun.

Obed AS har et skjema for personlige ønsker på sine hjemmesider. Dette kan benyttes av mennesker som vil formidle egne ønsker for hva som skal skje etter deres død. Noen opplever det som godt å få bli med på å bestemme, andre ønsker ikke å gjøre dette.

### Alt har sin pris

Det kan være vanskelig å snakke om penger og pris i forbindelse med død. Men det er ikke til å komme bort fra at en begravelse kan koste dyrt. I Norge er byråene lovpålagt å levere ut prislister og tilby et prisoverslag før seremonien gjennomføres. Hvor mye en begravelse koster varierer veldig, alt etter hvor mye og hva de etterlatte ønsker. Blomsterdekorasjoner kan koste alt fra 500 kroner til 5 000 kroner eller mer. Kisten kan koste fra ca. kr 6 000 til kr 25 000 eller mer.

– Vi er opptatt av at de etterlatte skal kjenne seg trygge også når det gjelder den økonomiske siden av saken. Noen signaliserer helt fra start at det ikke er mye penger til rådighet. Det er også mulig å få stønad fra NAV. Alle i Norge har rett til å få en verdig seremoni, og vi bidrar i så fall med søknaden, forteller Berit Stangeland Hansen.

Gravlegging skal skje på offentlig kirkegård eller på gravplass anlagt av registrert trossamfunn. I hver kommune skal det være en eller flere kirkegårder, disse skal i alminnelighet anlegges i hvert sokn og i nærheten av en kirke. Ved dødsfall ønsker noen å opprette et nytt gravsted, mens andre ønsker å benytte et familiegavsted. Både for kister og urner må gravstedet festes, det vil si leies. Festetiden er vanligvis 20 år for både kister og urner. Etter at denne tiden er utløpt, kan festet fornyes. Bare én person kan stå som fester av graven, og ingen kan gravlegges der uten dennes tillatelse. Når festeren dør, går denne myndigheten over til nærmeste familiemedlem. Det er festeren selv som må påse at gravfestet bli fornyet. Alle spørsmål vedrørende et gravsted rettes til kirkevergens kontor eller gravlunden/kirkegården. Ønsker man å reservere en grav ved siden av, f. eks. til ektefelle, samboer, søsken, må man betale for den graven som ikke benyttes.



: fagartikkel om sorg

# Sorgens veiviser

**Rådgiver og sykepleier Inger Grethe Sæbø, jobber i Kreftforeningen. I 18 år har hun daglig snakket med mennesker som opplever tap og sorg. Hennes spesialfelt er barn og unge som lever med en forelder som skal dø av kreft, eller som er død av kreft. I sommer ble Sæbø Norges første sertifiserte SorgPilot.**

*Tekst og foto: Eli Undheim*

I sin leting etter mer kunnskap for å kunne bli enda bedre kvalifisert til å hjelpe når barn og unge er sorgtunge, søkte Sæbø på nettet for å se om det fantes videreutdanning og fordypning på feltet. Hun fant det studiet hun søkte i Danmark, i den ettårige, modulbaserte utdanningen på det private instituttet Ilumia. Her ble hun i juni 2009 uteksaminert som SorgPilot.

Sæbø forteller at studiet ikke bare handler om å hjelpe barn som skal eller har mistet far og mor i sykdom.

– Studiet gir også fordypning i andre av sorgens ansikter, og kunnskapen er overførbart til mange forskjellige krisesituasjoner som kan ramme barn og ungdom, forklarer hun.

## Mange årsaker

Kreftsykdom og død er bare en av grunnene til at barn lever i sorg. 15 000 barn lever med mor eller far som skal dø eller er død av kreft. Mange hundre tusen barn i Norge lever atskilt fra sine foreldre, av årsaker som skilsmisse,

sykdom, plassering utenfor hjemmet og annet. Flere tusen barn vokser opp i en familie med rusmisbruk – et tilsvarende antall barn antas å leve med en psykisk syk forelder. Barn opplever at søsken blir syke – at søsken dør. Og mange opplever hvert år at mor eller far kommer i fengsel.

– Dette er eksempler på noen av de mange krisene barn og unge kan komme i, og som hjelpeapparatet må ha kunnskap om for å kunne hjelpe. Sorgtunge barn må bli sett. Det finnes mange kurs i Norge, men ikke en systematisk oppbygget utdanning som gir en så grundig fordypning i alle temaer som Ilumia i Århus, sier Sæbø.

## Hvorfor pilot?

Sæbø forteller at det heter Sorgpilot fordi du må kunne «fly».

– For å kunne fly må du ha kunnskap, være trygg og rolig. Du må også ha kunnskap om deg selv, og kjenne deg selv for å kunne være der for andre. Altså, «ta på din egen oksygenmaske

før du hjelper barnet». Alle kan vi hjelpe barn i sorg, vi må bare «tørre å se». Du behøver ikke være profesjonell for «å tørre å se», men det er viktig at noen i «apparatet» er profesjonelle. Et eksempel på at alle kan «se», er bussjåføren som for 30 år siden kjørte skolebuss et sted i Danmark. En liten jente var med bussen hver dag. Sjåføren visste at jenta levde i et hjem med alvorlig rusproblematikk. Hun bar på en stor sorg og var ofte trist. Den kloke sjåføren «så» jenta, og en dag sa han til henne: «I dag ser jeg at du er litt trist, du skal få kjøre en ekstra runde i rundkjøringen med bussen.» Jenta har klart seg bra i livet – og hun har aldri glemt at bussjåføren «så» henne den dagen. Det at noen så hennes sorg, hjalp henne videre i livet.

Sæbø forteller videre at Kreftforeningen har noe som heter «livsmotgruppe». Den består av mennesker med mye erfaring og kunnskap som snakker med barn og unge i sorg.

– Det finnes også mange andre sorger enn tapet av en du er glad i som dør av

*“På enhver skole, i enhver barnehage, finnes det barn som bærer på en sorg. De trenger ikke alltid et svar. De trenger trygghet, at noen ser dem.”*

### Hva kan en SorgPilot?

- En sorgpilot har en grunnleggende kunnskap og viten om barn i sorg og barns forskjellige sorgreaksjoner og -prosesser.
- Piloten skal ha innsikt i egne reaksjonsmønstre og vil være trent i å skille mitt fra ditt.

### Hvem henvender utdannelsen seg til?

- Voksne som ønsker å gjøre en ekstra innsats i arbeidet med barn som er i sorg, som pedagoger, lærere, sykepleiere, hjelpepleiere, sosionomer, psykologer og andre som kommer i kontakt med barn og familier i sorg.

### Illumia

- En privat virksomhet hvor arbeidet med barn og familier i sorg er i sentrum.
- Virksomheten tilbyr foredrag, kurs, temadager, terapi, supervisjon og akutt krisehjelp.
- Kontaktinfo:

Institut for omsorg og forvandling  
Åboulevarden 39, 5. sal, 8000 Århus  
Telefon: 87 30 36 06  
E-post: mail@illumia.dk

(Oversatt fra <http://www.illumia.dk/uddannelse.html>)



# «Det er viktig å kunne trå inn i andres sko, men vi skal tilbake i våre egne.»

Illona Bechsgaard

kreft. Det er viktig at alle som er sammen med barn har kunnskap om hvordan de skal hjelpe dem. På enhver skole, i enhver barnehage, finnes det barn som bærer på en sorg. De trenger ikke alltid et svar. De trenger trygghet, at noen ser dem. Og barn har bruk for forutsigbare voksne, forklarer Sæbø.

## Åpenhet forebygger

I sin eksamensoppgave drøftet Sæbø hvordan barn i sorg ble møtt for over 20 år siden, og hvordan barn – med den kunnskapen vi har i dag – skal bli møtt når de er i sorg og krise. Hun eksemplifiserte dette ved å legge frem to tenkte cases. Den ene handlet om en ung mann som ikke hadde fått bearbeidet sorgen og tapet av sin mor, som døde da han var en liten gutt. Familien ville «skåne» ham ved å holde realitetene skjult og ikke ta ham med i det som faktisk skjedde.

– Her var det virkelig snakk om «et knust hjerte» som ikke hadde fått bearbeidet sorgen, sier Sæbø.

Med denne fortellingen viste Sæbø hvordan en som har trygghet og kunnskap kan, selv mange år etter krisen, hjelpe en som sørger til å komme videre og få bearbeidet det traumatiske. Det trenger altså ikke være for sent å søke hjelp selv om det har gått flere år. Hvis noen hadde «sett» gutten da sorgen rammet, kunne mange år vært levd annerledes.

– Foreldre ønsker ofte å beskytte barna sine, og vil ikke vekke unødvendig engstelse. Men vi vet at barn som mangler

kunnskap, kan ha fantasier som overgår virkeligheten. De siste 10–20 årene har vi fått ny forståelse og kunnskap om sorg- og krisereaksjoner både hos barn og voksne. Og i dag er det en klar forventning hos alle at både barn og voksne skal få hjelp. Tidlig hjelp og involvering er god forebygging, for «nåtidens barn er fremtidens voksne», siterer Sæbø.

## Alt med måte

I den andre casen valgte Sæbø å fortelle om en liten gutt som fikk profesjonell hjelp da faren ble syk og døde. Gutten ble informert underveis om det skulle skje. Han fikk være med på «alt» under hele sykdomsforløpet. Etterpå fikk han velge hva han ville være med på når faren var død og skulle begraves.

– Foreldre får gjerne mindre overskudd og redusert foreldrekapasitet, samtidig som barn får større omsorgsbehov, når en krise rammer familien, påpeker Sæbø.

– Når du som SorgPilot går inn i en krise og snakker med barn og unge, er det utrolig viktig at du ikke «overinvolverer» deg, er påtrengende og «snakker ting i hjel». Barn er konkrete, går ut og inn av situasjoner, så det er nødvendig at de får noen «friminutt». Det er også utrolig viktig at sykdommen og sorgen ikke blir deres identitet.

Også for SorgPiloten selv er det nødvendig å sette grenser.

– Det er min plikt å kjenne etter når «nok er nok», da overlater jeg oppgavene til andre. Eller involverer andre fagfolk i

tillegg, for eksempel psykolog. Vi skal balansere mellom det å være tilstede, gi råd og vise empati, uten å «trække over». Å være en profesjonell SorgPilot innebærer blant annet å se grensen mellom nærhet og avstand, forklarer Sæbø.

## Hvorfor utdanne seg til SorgPilot?

– I jobben min møter jeg mange mennesker i krise, og disse skal jeg møte profesjonelt, med min kunnskap – og empati. Men vi som jobber på dette feltet har også egne følelsesmessige reaksjoner. Selv om jeg ikke viser alt til de som søker vår hjelp, kjenner også jeg på angst, sinne, fortvilelse og tristhet når jeg involveres i andres skjebner og sterke historier. For meg var det derfor viktig å bli tryggere og lære meg selv å kjenne bedre, for dermed bedre å kunne hjelpe andre. Jeg har fått bekreftelse på at jobben jeg har gjort i Krefteforeningen – og også har undervist andre i – har vært riktig.

Sæbø føler at utdanningen har gitt henne et ekstra sett med «briller».

– Jeg har som fagperson fått en bedre oversikt i «sorgens rom, og nye redskaper. Kompetansen min er styrket. Alle trenger ikke være Sorgpiloter for å hjelpe, men en SorgPilot er bedre rustet til å gi råd og veiledning til andre som jobber med barn og unge, for eksempel personell i barnehager og skoler. Jeg har fått den fortroligheten, tryggheten og kompetansen jeg søkte, avslutter Norges første SorgPilot, Inger Grethe Sæbø.