

TIL DEG SOM HAR
MISTET EN AV
DINE NÆRMESTE



Det seiler en skumring i lønnetrekroner;
hvert kvelddugget strå står bedrøvet
og toner døgnetts farvel.

André Bjerke, 1966

De første timene etter dødsfallet

Å se den som er død

Mennesker er forskjellige og kan ha ulike behov. Å se den døde, gjerne flere ganger, kan oppleves som en viktig del av avskjeden og sorgprosessen. Når du har fått den tiden du trenger, sammen med den som er død, blir vedkommende hentet av begravelsesbyrået, kjørt til bårkapellet og lagt i kiste. Du kan komme tilbake og se han eller henne der. Dette kan oppleves vondt, men å bruke denne tiden sammen kan være viktig for sorgarbeidet og som en forberedelse til gravferden.

Om det er barn som vil se den som er død, er det vesentlig at de forberedes så godt som mulig. Det kan f. eks. skje ved at en voksen ser den døde først, og forteller barnet hvordan rommet og den døde ser ut. Det er erfaringsmessig godt for barn å være med de voksne på dette.

Du har god tid

Bruk den tiden du trenger sammen med den som er død. Det kan være godt å sitte i stillhet eller få prate rolig med familien, venner eller helsepersonell.

Tenk på om det er flere som ønsker å se den avdøde.

Den som er død stelles kort tid etter at døden har inntrådt. Om du ønsker det, kan du delta i stellet sammen med personalet.

Ønsker du en samling/seremoni kan det legges til rette for dette.

Ikke vær redd for å fortelle hvordan du vil ha det. Personalet er der for dere etterlatte.

Sorg kan erfares på mange og svært forskjellige måter.

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

De første dagene etter dødsfallet

**Kontakt et
begravelsesbyrå.
De hjelper dere
videre**



Forberedelse til gravferd

Et begravelsesbyrå kan hjelpe deg med det praktiske rundt gravferden.

Du velger selv hvem du vil bruke og hva du vil ha hjelp til. Begravelsesbyrået er tilgjengelig hele døgnet, også i helger og høytider.

Mange kan oppleve at det er godt å gjøre noe praktisk de første dagene etter dødsfallet. Det er viktig at du gjør det som er riktig for deg.

Lurt å tenke på før møtet med begravelsesbyrået

Ønsker du å delta under stell og legge den som er død i kisten?

Ønsker du at den som er død skal ha spesielle klær? Da er det greit å vite at klærne må være nedbrytbare (Gravferdsforskriften §29).

Ønsker du samling rundt kisten før den lukkes?

Hvilke ritualer ønsker du?

Hvilken form for gravferd er ønskelig? Begravelsesbyrået formidler kontakt med de du ønsker.

Ønskes jordfestelse eller kremasjon?

Er det spesielle ønsker i forbindelse med gravferden slik som musikk, salmer, dikt, egne minneord eller annet?

Praktiske opplysninger



Det er alltid en lege som fastsetter og melder et dødsfall.

Så snart som mulig etter dødsfallet bør du kontakte et begravelsesbyrå. Der kan du få hjelp med alt praktisk i forbindelse med dødsfallet. De informerer også om muligheter for støtte gjennom NAV og bistår ved eventuell søknad. Undersøk også din eller avdødes forsikringer med tanke på utbetalinger.

Begravelsesbyrået kan hjelpe deg med kontakt med Tingretten. Gjennom tingretten får du all hjelp når det gjelder arv og skifte. Mer om dette kan du finne hos Norges domstoler sine nettsider og hos Veiviser til offentlige tjenester på nett (Norge.no).

Alle konti til avdøde blir automatisk stengt når lege har meldt dødsfallet. Det kan ta litt tid før skifteattest utstedes. Denne attesten er nødvendig for å få tilgang til verdier som står i avdødes navn. Nærmeste pårørende eller verge kan likevel kontakte banken for å få tilgang til avdødes brukskonto for å betale helt nødvendige utgifter.

Lege som har meldt dødsfallet kan også skrive ut en forenklet dødsattest som kan være nødvendig for å avslutte konti i sosiale medier (for eksempel Facebook, Instagram ...).

Hjelpemidler på midlertidig utlån leveres tilbake til hjelpemiddelsentralen der du bor.

Sorg og omsorg

Vi mennesker er forskjellige og reagerer ulikt når sorg og kriser rammer oss. Informasjonen og rådene nedenfor må derfor ikke oppfattes som fasit på hva sorg er, eller som ferdige løsninger for akkurat deg. Det som står nedenfor kan likevel kanskje gi deg støtte i den situasjonen du er i.

Vanlige reaksjoner etter et dødsfall

Du kan oppleve:

- ◆ Fortvilelse
- ◆ Vantro
- ◆ Sinne
- ◆ Angst
- ◆ Forvirring
- ◆ Lettelse
- ◆ Tristhet
- ◆ Ensomhet

Noen forteller at sorgen kan gi fysiske plager som hodepine, tretthet, manglende matlyst, konsentrasjonsvansker, hukommelsesproblemer eller søvnproblemer. Andre kan kjenne seg utenfor fordi følelsene ikke kommer. Det kan være godt å vite at alt er normale reaksjoner. Sorg oppleves forskjellig.

Ingen tidsgrense for sorg

For noen varer sorgen i noen uker eller måneder, for andre i flere år. Den milde avklarte sorgen og savnet, kan følge deg i lengre tid.

Ta vare på deg selv

Den første tiden etter dødsfallet kan dagsformen din være varierende. Sorg kan lett føre til at du overser noen av kroppens vanlige behov. Det kan være lurt å følge normale spisevaner og komme raskt inn i din vante døgnrytme. Noen opplever en uvanlig tretthet og utmattelse en tid etter gravferden. Både aktivitet og hvile er viktig i sorgarbeidet.

Godt å få hjelp

I sorgarbeidet kan det være nyttig å få dele minnene og snakke om hvem den avdøde var. Ta deg tid til å sørge, og vær samtidig bevisst på at du trenger pause fra sorgen. Det er lov å le og være glad. Gode venner og familie kan være til uvurderlig hjelp. Du kan oppleve at familie og venner er mest opptatt av deg tidligst i sorgperioden. Oppsøk dem når du synes du trenger dem.

«Det finnes ingen utvei;
livets tragedie er at vi alle
blir eldre fra den dagen vi blir født.
Det er det mulig å forstå og akseptere,
selv om det er vanskelig».

(Gawande, 2016 s. 19)



Foto: Bente Sydtangen

Dyrebare døgn

Jeg sørger fordi jeg har elsket.
Jeg gråter fordi jeg savner.
Jeg er i sorgens hus.
Jeg betaler kjærlighetens pris.
Heller ikke døden skal få ta
fra meg det at jeg har elsket.

Eivind Skeie, 2007

Ritualer

Ritualer, slik som samlinger rundt kisten og ved gravferden, kan gi hjelp til å gjennomleve det som har hendt.

Senere kan det være godt for deg å delta i ritualer som du lager selv, eller som andre inviterer til. Dette kan være faste besøk på gravstedet, markering av merkedager, minne-stunder hjemme eller deltagelse på felles minne-markeringer.

De fleste mennesker i Norge tilhører et tros- eller livssynssamfunn og det er ofte naturlig å gå til dem for å få hjelp til gravferden. Det kan også være aktuelt å trekke inn andre fagpersoner som kan bistå i en vanskelig situasjon for familien.

Tro og Livssyn

Når en opplever et dødsfall i den nærmeste familien eller omgangskretsen, kan de store spørsmålene komme nærmere. Temaer som mening, tilhørighet, kjærlighet, håp og tvil kan bli viktigere enn ellers.

Noen hendelser kan sette et menneskes tro og livssyn på alvorlig prøve. De svarene en tidligere har funnet, passer kanskje ikke like godt lenger. Dette kan være tungt og vanskelig, men kan med tiden gi vekst og et bedre fundament for å møte livet i sitt mangfold.

Mange vil kunne ha utbytte av å snakke med en prest som har lang erfaring med sorgarbeid, mens andre kan foretrekke å snakke med en annen fagperson med et annet livssyn.

Barn og ungdom

Dersom du er barn eller ungdom som har mistet en av dine kjære, så finner du informasjon på Unge pårørende sine nettsider (ungeparrende.no). Dette er et nettsted som er laget for (og med) barn som er pårørende. Siden driftes av Stiftelsen Pårørendesenteret og er utviklet i samarbeid med psykiater Anne Kristine Bergem. Alle som svarer på chat, telefon, SMS og brev er fagpersonell med taushetsplikt og politiattest.

Pårørendesenteret har også en nettside for pårørende over 18 år ([Pårørendesenteret.no](http://parrendesenteret.no)). I tillegg til en nettside for fagpersoner som kommer i kontakt med pårørende gjennom sitt arbeid ([Pårørendeprogrammet.no](http://parrendeprogrammet.no)).

Å forholde seg til barn og unge som sørger, kan gjøre voksne usikre. Det kan være lurt å være oppmerksom på følgende:

- ◆ Lytt til barna og de unge, og vær oppmerksom på det de vil fortelle
- ◆ Snakk med barna og de unge om hvordan de har opplevd å miste en de er knyttet til
- ◆ Barn og ungdom må få tydelig og tilpasset informasjon
- ◆ Småbarn veksler ofte mellom ulike sinnsstemninger: fra glad lek til sinne, fra støyende aktivitet til stillhet eller fra latter til gråt og ulykkelighet
- ◆ Noen barn kan ha vanskelig for å snakke om sin sorg. Da kan tegning og lek være til hjelp for å uttrykke seg
- ◆ Barn og ungdom kan unnlate å vise følelser for å "skåne" de voksne. Voksne som viser sine følelser kan også hjelpe barn og ungdom til å vise sine
- ◆ Barn og ungdom som reagerer med sinne i sin sorg kan lett bli misforstått. De trenger da i første omgang nærhet og omsorg
- ◆ Barn og ungdom kan bli redde for at andre rundt seg skal dø. De kan også ha skyldfølelse for at den avdøde ble syk og døde
- ◆ Tenåringer er i løsrivingsfasen og kan pendle mellom behovet for avstand og nærhet.
- ◆ Venner er ofte viktige støttespillere
- ◆ Voksne bør tilrettelegge for at barn og ungdom blir en naturlig del av felleskapet når noen av de nærmeste er død
- ◆ Det er viktig både for barn, ungdom og voksne å glede seg over perioder med gode dager uten å ha dårlig samvittighet
- ◆ Det er viktig å opprettholde dagligdagse gjøremål som skole og fritidsaktiviteter
- ◆ Noen barn og ungdom kan ha nytte av å gå på Treffpunkt via Kreftforeningen

Sorg og savn

Sorg er ingen sykdom. Ubearbeidet sorg kan føre til alvorlige senvirkninger, dersom man ikke får tid og ro til å arbeide seg gjennom de følelser og reaksjoner som naturlig følger all sorg.

Vanlige reaksjoner hos en person i sorg kan være:

- ◆ Konsentrasjonsvansker
- ◆ Hukommelsesproblemer
- ◆ Trethet
- ◆ Dårlig søvn
- ◆ Manglende appetitt
- ◆ Behov for å være alene
- ◆ Interesseløshet
- ◆ Vansker med å få arbeidet unna
- ◆ Føles seg ekstra sårbar
- ◆ Rastløshet

Følelser og reaksjoner endrer seg over tid. Virkningene etter sorg tar ofte mye lengre tid enn omgivelsene kan tenke seg. Mange sørgende kan bruke lang tid før de fungerer slik de gjorde før dødsfallet. Mange kan finne trøst og gjenkjennelse i litteratur. Biblioteket kan bistå med å finne bøker som passer for ulike aldre og i ulike situasjoner.



Jeg finner nok frem!!!

Døden er
ikke så skremmende som før.
Folk jeg var glad i har gått foran
og kvistet løype.
De var skogskarer
og fjellvante.
Jeg finner nok frem.

Kolbein Falkeid, 1962

Din veg
Ingen har varda den vegen
du skal gå
ut i det ukjende,
ut i det blå.
Dette er din veg.
Berre du skal gå han.
Og det er uråd å snu.
Og ikkje vardar du vegen,
du hell.
Og vinden stryk ut ditt far
i aude fjell.

Olav H. Hauge, 1951

Ord til trøst



Foto: Gunhild Smedås

Minner kan være både gode og vonde.
Gode minner er lette å bære når den verste
sorgen er over, mens vonde minner kan tære på i
årevis og gi behov for hjelp.

Sitert fra Hogne Midgard, 2015
Sykehusprest ved Hospice Sangen

 **Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester**
INNLANDET (Hedmark)



Ringsaker
kommune

hospice Sangen 



Hamar kommune



Stange kommune



NORD-ODAL KOMMUNE

Hamar kommune

hamar.kommune.no/parorende

Stange kommune

stange.kommune.no/parorende

Nord-Odal kommune

nord-odal.kommune.no

Ringsaker kommune

ringsaker.kommune.no/parorende

Hospice Sangen

lovisenbergsykehus.no/avdelinger/medisinsk-klinikk/hospice-sangen