

SORG OG SORGARBEID

Informasjon utarbeidd av diakon Annlaug H. Engmark

Fødsel og død er ytre rammer i livet. Begge delar er like naturlege men det er stor skilnad i kjenslene ein oppleve. Det er ei stor glede når eit nyfødt barn kjem inn i familien men det er ei stor sorg når ein av våre kjæraste dør. Slik spennvidde i kjenslene vil det alltid vera. Eit dødsfall kan vera venta eller meldinga kjem plutselig. Uansett kan ein kjenna på at det verkar uverkeleg og vanskeleg å skjønna at ein må stella i stand til gravferd.

Me freistar å gje informasjon her som kan vera til hjelp i denne situasjonen.

Kven skal ein kontakta for å halda gravferd?

Når ein opplever eit dødsfall må ein melde frå om det til kyrkjekontoret i Odda Soknehus som er Gravferdsetaten i Odda kommune. Ein kan og kontakta gravferdsbyrå som kan hjelpa til med delar av det praktiske eller alt ein ynskjer hjelp til.

I Odda kommune kan ein nytta kyrkjene eller Berjafлот kapell til gravferd. Ved gravferd utan kyrkjeleg seremoni må ein nytta Berjafлот kapell. Ei gravferd skal finnast stad innan 10 dagar etter gravferda. Dersom ein av ulike grunnar ynskjer fleire dagar før gravferda kan finnast stad, må kyrkjeverja godkjenna det etter ein skriftleg søknad.

Eg har nytta ordet gravferd her, men for mange er det naturleg å ha bisetting. Då vil familien få melding om når urna er klar til å verta sett ned i jorda.

Ta gjerne kontakt med kyrkjekontoret om ein ynskjer meir informasjon.

Den vonde meldinga

Personar reagerer svært ulikt når dei får melding om eit dødsfall. Relasjonen til den som er død avgjer ofte kor sterkt ein kjenner på sorga. Til dømes kan nokon reagera med sinne, andre fattar det ikkje, nokon vert tause, andre arbeidar vidare som om ingen ting er skjedd. Andre igjen tek seg ein lang tur til fjells. Noko kan kjenne på ei lette over at eit liv er slutt, andre kjenner på ein sterk fortvilning. Det er sundt med ein reaksjon og opplevinga kan vera til hjelp for vidare arbeid med sorga.

Å kjenna på sorg er inga sjukdom, men det kan verta det dersom ein ikkje får syrgja og arbeida med sorga.



Den underlege veka

Fram til gravferda vert det mykje praktisk å gjera. Ein kan får god hjelp frå gravferdsbyrå

med å stella i stand til gravferd. Gravferdsbyrået samarbeider med kyrkjekontoret om gravferda.

Nyttar ein gravferdsbyrå kan ein avtala kor mykje hjelp ein treng frå dei og kva ein ynskjer å gjera sjølv. Det kan vera til stor hjelp for pårørande å sjølv ta del i mykje av dei praktiske førebuingane til ei gravferd. Dei pårørande vert råda til å ta seg tid til å kjenna på kva dei ynskjer og korleis dei ynskjer å førebu gravferda. Her kan ein kyrkjeleg tilsett som prest og diakon vera gode samtalepartnarar.

I fleire familiar er det naturleg å ta tid i lag med den døde. Nokre gjer det med ein gong, andre samlast rundt den opna kista. Det gjer godt å sjå den som er død, gjerne fleire gonger, sjølv om det kjennes vondt. Ein kan ha ein bæreandakt eller det er naturleg å berre vera stille i lag. Ynskjer ein bæreandakt kan prest eller diakon vera til hjelp med det. Det kan opplevast lettare på gravferdsdagen å sjå kista når at ein har teke farvel med den døde i den opne kista. På sjølve gravferdsdagen gjer det likevel godt for dei næraste å sjå kista stå i kyrkja / kapellet før alle dei andre kjem. Har ein ikkje sett kista før vert dette møte kanskje sterkare enn ein hadde tenkt seg.

Den forrettande prest vil ta kontakt med dei pårørande. Saman med presten samtalar du / de om minneordet og gangen i gravferda. Det er fint å tenkje igjennom kva salmar ein ynskjer og drøfte dei med presten om ein vil. Salmane ein vel skal vera godkjende av kantoren / organisten.

I nokre tilfelle veit pårørande om korleis den døde ynskjer gravferda skal vera. Så langt det er råd vert dette respektert. Der ein ikkje veit den døde sitt ynskje eller ynskje er umogeleg å imøtekomma, må den pårørande som er ansvarleg for gravferda ta stilling til dette.



Born og sorg

Dersom born er blant dei sørgjande er det viktig å ha omsut for dei. Dei er ikkje vaksne og har sine måtar å reagere på. Born kan ofte syrgje sterkt for så plutselig vera i god leik. Dei kan verta aggressive eller heilt apatiske og dei vaksne må prøve å sjå barnet bak skalet. Born kan stille mange spørsmål og det er viktig at dei får eit greitt svar. Born må få kjenna på tryggleik og at dei er omslutta. Det gjer ingen ting at dei ser dei vaksne til dømes grin. Er dei uviss på kva som skjer og vert stengd ute frå dei vaksne som syrgjer, kan det ofte gjera borna si sorg vanskeleg. Difor er det og viktig at born få ta del i gravferda. Nokre familiar synast det gjer godt for born å vera med i ei gravferd til ein fjern eldre slektning slik at dei får sjå korleis det går føre seg. Ei gravferd i nær familie kan gje sterke inntrykk for eit lite barn. Likevel taklar barnet det godt dersom dei vert teken godt hand om. Svært små born set og pris på å høyre når dei vert større at dei var med i gravferda.

Det er viktig at skule og/eller barnehage får melding så tidleg som råd er at det er dødsfall i barnet sin nære familie eller omgangskrets.

Når kvardagen kjem

Tida etter gravferda kan opplevast ulik frå pårørande til pårørande. Ein merkar at kvardagen kjem og folket rundt ein vert oppteken med jobb og aktivitetar. Sjølv kan ein kjenne på sterk einsemd, maktesløyse, ein er tom, vil berre sova eller kjenner på at gråten er der heile tida. Det er heilt naturleg å kjenna på ulike kjensler. Det er nå sorga byrjar for alvor. Nokon opplever at immunforsvaret vert svekka, gamle sjukdommar blussar opp att eller at sjukdommar som har lagt latent bryt ut. Er ein i sorg kan det verta ekstra vondt dersom ein opplever å få melding om eit nytt dødsfall.

Kor lenge ein kjenner desse sterke kjenslene er det inga fasit på. Nokon kjenner at den sterke sorga slepp taket etter nokre månader, andre strever i fleire år. Kjenslene vil bleikne etter kvart, men det kan ta fleire år før ein kjenner seg i bra form att. Likevel vil livet aldri verta som før att, sidan ein skal leva vidare utan den som er død. Relasjonen til den som er død vil vera avgjerande på styrken av sorga ein kjenner på og. Ein skal gjennom det fyrste året og kjenne på alle merkedagane ein hadde saman før. Året etter vil kanskje ikkje verta noko lettare for då veit ein meir om kor sterkt ein saknar den som er død.

Det er for mange eit godt råd å koma seg ut i arbeidet att dersom ein er i arbeidslivet. Det kan gjera godt å få arbeida og verta oppteken med noko anna deler av dagen. Stengjer ein seg for lenge heime vil ein kjenne på at det er ennå vanskelegare å kome seg ut blant folk. Nettverket rundt ein kan vera til god hjelp i ein slik situasjon og det gjer godt å kjenne på at ein vert teke vare på. Samt at den som syrgjer må òg visa at dei ynskjer å ta i mot omsorg frå nettet sitt. Ein som syrgjer må få respekt for at den ynskjer å vera åleine med sorga si til tider.



Sorg er som sagt inga sjukdom men ein reaksjon på at ein som stod ein nær er død. Sorga kan føra til sjukdom og då er det viktig at ein kontaktar lege. Det tar tid å venna seg til å leva med sorg og sakn. Kor lenge er heilt individuelt.

Opplever ein å missa fleire nære kjende på kort tid eller skuldast dødsfallet ei tragisk ulukke eller sjølv mord kan rådet vera at ein oppsøker fagpersonalet som kan støtte ein. Her kan prest, diakon, helsepersonell vera til hjelp. I mange tilfelle vil kriseteamet i kommunen formidla kontakt her.

Livet vidare

Erfaringane ein sjølv har fått ved å oppleva og kjenna sterk sorg, kan vera til hjelp når ein i ditt nettverk opplever dødsfall. Kanskje ein kan vera til hjelp med noko praktisk som til dømes bake ei kake til familien, gå på butikken for dei, eller gå tur med småborna dersom dei er ein del av familien.

Sjølv om ein har opplevd sorg, er det ikkje alltid like rett å fortelje den/dei syrgjande om sine erfaringar. Den som syrgjer trengjer ofte ikkje råd om korleis han/ho skal takle sorga. Lytt og vær nær hjå den/dei som syrgjer, men gje dei og aksept på at ein kan vera åleine og leve ut sorga si, utan å måtte ta seg saman.

Kontakte gjerne ein av prestane eller diakonen om du ynskjer det.

På sikt ynskjer me å kontakta alle som er ansvarleg for gravferda om korleis det går og for å høyre om den eller andre i familien ynskjer meir kontakt.

Før Allehelgensdag er det tradisjon at alle som har opplevd sorg det siste året kan koma til ei minnestund i Berjaflo kapell.

Her er forslag til link som ein og kan lese: <http://kirken.no/gravferd/>

