

Når det uvirkelige blir virkelig

Vi har et unikt prestepar i Gjerpen. Både Ingjerd Abrahamsen, som til daglig blant annet er helsesøster ved Gjerpen ungdomsskole, og sokneprestektemannen Thor Egil har mye erfaring fra møter med både unge og gamle som sørger. Før de kom til Gjerpen satt de f.eks. begge i det kommunale kriseteamet i Kviteseid.

- Ingjerd, du er engasjert i et prosjekt under kreftforeningen i forhold til barn og unge som sørger. Hva er det tilbudet går ut på?

- Vi har en gruppe for barn og unge som har alvorlig syke foreldre, og en annen gruppe for etterlatte. Vi kaller den for "leve-videre-gruppe".

- Kan alle som vil være med i disse gruppene?

- Sorggruppa er lukket – det vil si det er de samme som er med hver gang. Men det starter opp en ny gruppe mandag 24. oktober og alle som ønsker det kan bli med der. Vi samles til sammen 8 ganger i løpet av høsten og vinteren.

Når det gjelder etterlattegruppa er den mer åpen, hvor det er litt forskjellig antall deltakere fra gang til gang.

Hva er din opplevelse av å være med i disse gruppene?

- Det er en veldig sterk opplevelse. Barna og ungdommene er veldig åpne og gir uttrykk for at det er godt å snakke om døden.

Alle synes stort sett det er vanskelig å snakke om døden – både i forhold til



Ingjerd og Thor Egil Abrahamsen

familie, venner og andre. Men i disse gruppene oppmuntrer vi hverandre til å ta disse tankene opp hjemme også. Felles opplevelser gjør at de unge lettere forstår hverandre. Og det er mange som opplever at vennene ikke forstår dem.

Hvordan rekrutteres det til disse gruppene?

- Først og fremst gjennom informasjonsmøter på kreftforeningen og gjennom helsesøstre, lærere eller andre. Hvis noen ønsker å bli med kan de ringe telefon 35 90 55 70.

Ofte er det foreldre som oppmuntrer ungene til å ta kontakt. Det er på en måte en støtte for foreldrene, som ofte kan ha nok med seg sjøl i en vanskelig tid.

- Du som prest, Thor Egil, Hvordan opplever du å møte mennesker som sørger?

- Først og fremst er jeg opptatt av at sorg ikke er en sykdom. Sorg og savn hører jo livet til.

Det er heller ikke alle som trenger å være med i et organisert opplegg, men det er viktig at folk griper mulighetene de har til å hjelpe seg selv og andre.

- Hva betyr selve begravelsen i denne sammenheng?

- Begravelsesritualet hjelper folk til å "komme gjennom" og holder fram det kristne håpet. Særlig dagene fra dødsfallet frem til begravelsen kan være vanskelig for mange.

Har du noen praktiske råd til dem som opplever et dødsfall i sin nærmeste familie eller omgangskrets?

- Det viktigste stikkordet her må være åpenhet. Vonde følelser som blir stengt inne gjør noe med en, sånn på lang sikt.

Jeg vil i de aller fleste tilfeller anbefale en åpen gravferd. Jeg tror også det tross alt er godt å ta imot kondolasjoner ved graven. Ta imot en klem og varme håndtrykk.

("Kondolere" betyr å "føle smerte", og er et tradisjonell måte å uttrykke sin medfølelse i en annens sorg).

For øvrig vil jeg anbefale de pårørende å delta på "syning", dvs. at de ser den avdøde.

- Gjelder det for barn også?

- Det er selvfølgelig viktig at foreldrene forbereder barn på forhånd. Lær barna at døden er naturlig. Alle lever jo med en bevissthet om at vi skal dø.

- Har du noen konkrete tips til foreldre som vil forberede barna på å se den døde kroppen til en de har vært glad i?

- Forklar dem på forhånd hva de vil få se. Hva slags rom de kommer inn i. Om kista - at de skal ta av lokket. At den avdøde er "pyntet", men blek og kald. At han ligger med lukkede øyne.

Og det er ikke farlig å ta på den avdøde!

- Det er kanskje ikke alle som forbin-der "syning" med noe positivt?

- Enkelte eldre kan nok ha ganske vonde opplevelser fra barndommen. Sannsynligvis fordi situasjonen ikke var tilrettelagt for dem og de ikke fikk det bearbeidet etterpå.

Det er viktig å snakke sammen om opplevelsen i etterkant. Og for all del bruke ordet "er død", ikke at han sover eller er gått bort.

- Hvilken funksjon får selve begravelsen oppi dette?

- Ritualenes oppgave er på en måte å gjøre det uvirkelige virkelig.

Vi klarer liksom ikke å tenke oss tanken om at et stort og sterkt menneske er død.

I den nye liturgien er det innskjerpet at senking av kista er det normale.

Poenget er at den døde forlater oss, ikke at vi skal forlate den døde!

Og det er tillatt å gråte i en begravelse, men det er ikke noe påbud. Det er veldig individuelt hvordan vi reagerer.

Om vi begynner å gråte, kan det være
(forts. side 7)

- Hvor lenge varer et slikt hjemme-
besøk?
- Normalt varer det en times tid, men
noen ganger kan det være aktuelt å
gjøre avtale om nye besøk. Og det
kan bli til regelmessig kontakt.

- Har kirken andre tilbud til etter-
latte?
- Diakonen i Porsgrunn har et tilbud
om sorggruppe for hele Grenlands-
området. Samlingene er lagt til
kirkestua ved Østre Porsgrunn kirke.
Der legges det opp til 5 samlinger i
tidrommet februar-april. Samlingene
starter med en felles innledning om
et aktuelt emne. Deretter er det sam-
taler i smågrupper på 4-6 personer.

Den som vil ha mer informasjon om
dette tilbudet kan henvende seg til
menighetskontoret her i Gjerpen.

- Hvor "stor" må sorgen være for at
en skal melde seg på en slik gruppe?
- Her setter vi ingen grenser. Det kan
være kort eller lang tid etter dødsfal-
let. Det viktigste må være at en selv
føler et behov for å dele sin sorg med
noen som er i samme situasjon.

tea

Når det uvirkelige... (forts. fra s.5)

for mer enn den avdøde.

- Bør barn få være med i begravelser?
- Ja, barn forstår dette med ritualer,
fordi det gir trygghet. Og det at grav-
ferdsritualet er strukturert og rituelt
har en veldig viktig funksjon, på den
måten at selv om du er i sorg og livet
bryter sammen, så er det noe som
består.

- Hva med tida etter begravelsen?
- Da er det nettverket rundt som kan
bidra til struktur/trygghet – å holde
livet i gang.
At naboer kommer til med mat og
praktiske ting betyr mer enn de fleste
tror.

- Hva med de tilfellene hvor "begra-
velsen har funnet sted i stillhet"?

- Som jeg sa tidligere, vil jeg alltid
anbefale at det arrangeres en åpen
begravelse, for i det lange løp er det
det folk er mest tjent med.

Det er mye sant i utsagnet om at "en
delt sorg er en halv sorg".

Men la meg understreke til slutt at
mine tanker på dette området er ment
som mine personlige anbefalinger,
og er på ingen måte ment å gi skyldfø-
lelse til dem som velger annerledes.

ah

Minnerik allehelgensmarkering i Gjerpen 4.-6.november

Fredag 4. november blir det
Allehelgenskonsert i Gjerpen kirke
kl. 19.00.
(Se nærmere omtale på side 14)

Og under allehelgensgudstjenesten
søndag 6. november blir det en sær-
skilt anledning for de fremmøtte til å
minnes sine avdøde.