



TIL DEG SOM HAR MISTET NOEN VED SELVMORD



INTRODUKSJON	1
REAKSJONER ETTER SELVMORD	2
Umiddelbare reaksjoner	3
Reaksjoner over tid	3
Isolasjon	4
Depresjon	4
Å komme tilbake til hverdagen	4
SØRGENDE MED ULIKE REAKSJONER OG BEHOV	6
Foreldre som etterlatte	7
Å miste sin partner	8
Eldre mennesker	10
Barn som etterlatte	10
Skal barna se den døde og gå i begravelsen?	11
Ungdom som etterlatte	12
Forslag som kan være til hjelp for barn og unge	13
Selvmordstanker	14
HVORDAN KAN VENNER, KOLLEGAER OG LÆRERE HJELPE?	15
Hvordan kan venner hjelpe?	15
Hva skal man si?	15
Hva skal man gjøre?	15
På lengre sikt	16
Hvordan kan arbeidsgiver og kollegaer hjelpe?	16
Hvordan kan lærere hjelpe?	17
PRAKTISK INFORMASJON	18
Kriseteam	19
Obduksjon	19
Dødsattest, skifteerklæring og skifteattest	19
Annonse	20
Begravelsen	20
Bankboks	21
Betale regninger	21
Sletting av internett-kontoer	21
Etterlatte skal selv sørge for melding til:	21
Dødsfall på institusjon	22
De som blir borte	22
Selvmord i media	22
KONTAKTLISTE OG LENKER	24
OVERSIKT OVER HJELPETILTAK OG AKTUELL LITTERATUR	27

INTRODUKSJON

Formålet med denne brosjyren er å belyse noen av de vanligste praktiske og følelsesmessige forholdene som berører etterlatte ved selvmord. Noen kapitler vil være nyttig umiddelbart etter selvmordet, mens andre kapitler kan være til hjelp i ukene og månedene som følger.

Brosjyren er et samarbeid mellom de regionale ressursentrene (RVTS) og LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord.

LEVE ble etablert i 1999 og er en frivillig organisasjon som har som formål å støtte de som har mistet noen ved selvmord og å bidra til å forebygge selvmord gjennom åpenhet, opplysningsvirksomhet og politisk arbeid. Leves kjernevirksomhet er likepersonstilbudet. Dette betyr at vi tilbyr samtaler og møtepunkter for etterlatte med en person som selv har opplevd å miste noen i selvmord.

Organisasjonen er organisert i fylkeslag som dekker hele landet. LEVE arrangerer sorggrupper for etterlatte, kafétreff, årlige konferanser og er nasjonal arrangør for Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september.

Arbeidsgruppen takker professor Keith Hawton og Sue Simkin ved Center for Suicide Research, University of Oxford for å ha fått låne ideer fra deres informasjonshefte til etterlatte «Help is at hand».

Brosjyren er utgitt med støtte fra Helsedirektoratet. Hoveddistribusjonen vil foregå via begravelsesbyråene, men den kan også bestilles gjennom Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) i helseregionene, eller hentes ned fra nettet på følgende linker:

www.leve.no

www.selvmord.no

Brosjyren er primært rettet mot mennesker som er berørt av selvmord, men gir også informasjon og veiledning til andre som er i kontakt med etterlatte.

REAKSJONER ETTER SELVMORD

Selv mord som dødsårsak er et sjokkerende og voldsomt tap som kan etterlate familie og venner med et stort spekter av følelser og ubesvarte spørsmål. Selv om alle sørger på sin egen måte, og det ikke finnes noen rett eller gal måte å sørge på, vil mange likevel oppleve noen av de samme reaksjonene.

Dette avsnittet har som mål å beskrive noen av de vanligste følelsene og reaksjonene som etterlatte etter selvmord kan oppleve. Hensikten er å vise at vanskelige og sammensatte følelser er vanlige og forståelige i denne tiden.



UMIDDELBARE REAKSJONER

Et uventet dødsfall av noen som står en nær, er et stort sjokk. Når man er i sjokk kan man oppleve å føle seg nummen og ha en sterk følelse av uvirkelighet eller å være på siden av seg selv. Tanker som «dette kan ikke være sant» kan komme. Følelsen av nummenhet er en naturlig reaksjon som beskytter mot de sterkeste følelsene, og kan være til hjelp for å komme gjennom den første tiden. Å ta inn over seg det som har skjedd, vil skje gradvis, og i de første dagene og ukene er det vanlig å kunne erfare sterke og sammensatte følelser. Mange blir kroppslig veldig slitne og er i en konstant alarmtilstand, noe som for enkelte vil kunne vedvare over tid. Tankene og følelsene gir en ikke fred, og mange sover lite og dårlig. Noen kan også være plaget med mareritt og «flashbacks» hvor man opplever å være tilbake i den akutte situasjonen.

Ritualene i forbindelse med minnestund og begravelse vil hjelpe en til å akseptere dødsfallet. Mange opplever likevel å «lete» etter den avdøde og drømme om at personen er tilbake. De beskriver at de både føler, opplever og ser vedkommende. Dette kan virke skremmende, og noen sier at de «føler de holder på å bli sprø». Smerten og de ulike følelsene kan være så intense at det føles uoverkommelig. Behovet for å snakke igjennom det som har hendt gjentatte ganger, er en naturlig reaksjon og bidrar til å akseptere tapet. Ta imot hjelp fra venner og familie, og vær åpen om selvmordet så langt det føles naturlig. I de tilfellene der familien har levd med sykdom og bekymringer over lang tid og hvor selvmordet kanskje ikke er uventet, kan også lettelse være en vanlig og normal reaksjon.

REAKSJONER OVER TID

Følelser som kan komme etter hvert, er typiske sorgreaksjoner som gråt, fortvilelse, ensomhet, forlatthetsfølelse, tristhet og savn. Mange opplever i tillegg sinne og raseri mot den som har tatt sitt eget liv, eller mot andre som en synes har et ansvar for det som har skjedd.

Behovet for å forstå hvorfor personen tok sitt eget liv, er et av spørsmålene de etterlatte står overfor. Det å finne en forklaring på dødsfallet og å håndtere tanker og følelser knyttet til om man kunne gjort noe annerledes, beskriver mange etterlatte som en nødvendig og vanskelig prosess. I denne prosessen er det vanlig å kjenne på skyldfølelse. Skyldfølelsen kan knyttes til eget sinne, vonde konfrontasjoner, ikke å ha formidlet nok kjærlighet til avdøde eller ikke å ha gjort - eller skjønt nok for å forhindre selvmordet.

ISOLASJON

Noen etterlatte isolerer seg i etterkant av dødsfallet. Dette kan det være ulike grunner til. Noen føler seg utmattet og har lite overskudd til å være sosiale. Andre oppgir at de føler skam og trekker seg av den grunn tilbake. Reaksjonene fra omgivelsene kan også medvirke til tilbaketrekking. Mange etterlatte beskriver at de opplever at andre unngår dem eller virker hjelpeløse i forhold til å vise støtte til de som sørger. Dette kan igjen føre til at noen etterlatte trekker seg tilbake fra mye av det sosiale livet og samværet med andre mennesker.

Forskning som er gjort i Norge, viser at de som klarer å være åpne om selvmordet og å opprettholde sosial aktivitet, har et fortrinn i forhold til å komme seg tilbake til hverdagen.

DEPRESJON

Akkurat som ved depresjon kan sorg oppleves som en dyp tristhet og fortvilelse som kan forstyrre søvnen, konsentrasjonen og matlysten. For en periode kan etterlatte være mer utsatt for tristhet og depresjon. Hvis depresjonen vedvarer over tid eller den sørgende får egne selvmordstanker, er det nødvendig med profesjonell hjelp.

Å KOMME TILBAKE TIL HVERDAGEN

Plutselige dødsfall, slik som selvmord, kan medføre større helsemessige konsekvenser enn forventede dødsfall. Å tidfeste hva som er en vanlig sorgprosess er ikke lett eller ønskelig. De fleste etterlatte vil kjenne seg igjen i en beskrivelse av at de første årene kan være preget av store følelsesmessige svingninger med opp- og nedturer. Omgivelsene kan være utålmodige og forvente at man ser fremover og legger selvmordet bak seg raskere enn man selv er klar for. Etter hvert i sorgprosessen vil de aller fleste finne måter å leve videre på. De vil tilpasse seg den nye situasjonen, gå tilbake til jobb, daglige gjøremål og sosiale aktiviteter. Samtidig vil forholdet til den avdøde videreføres gjennom ulike minner og ritualer.

Sorg blir som oftest omtalt som en individuell prosess. Likevel vil et selvmord ramme hele familien. Barn, ungdom og voksne vil reagere ulikt, og tapet av den døde kan ha forskjellig ulik betydning i en familie. Neste avsnitt vil belyse dette.



*Etter hvert i sorgprosessen vil de aller
fleste finne måter å leve videre på.*

SØRGENDE MED ULIKE REAKSJONER OG BEHOV



FORELDRE SOM ETTERLATTE

De voksne sørgende vil som en hovedforskjell fra barn og ungdom, bære sorgen med seg hele tiden. Barn og unge kan få «fri» fra sorgen ved å gå mer ut og inn av den. Som voksen kan det være vanskelig å finne hvile fra sorgen, spesielt i den første tiden etter dødsfallet.

Når et barn dør, mister foreldrene det umistelige. De mister barnet som de skulle beskytte mot alle farer på vei mot voksen alder. De mister også en sønn eller datter som skulle bli neste slektsledd og symbol på at livet går videre. Å miste et barn i selvmord er en katastrofe. Mange kan føle at de har mislyktes som foreldre når de ikke har kunnet se at barnet har hatt det vanskelig og hjelpe sitt eget barn. Dette leder ofte til mye skyldfølelse som er tung å bære, og vanskelig å komme igjennom. Foreldre kan også oppleve det som vanskelig at andre klandrer dem for å ha vært dårlige foreldre. Ingen foreldre er perfekte. Det er viktig at foreldre husker på alle de gode tingene de har gjort for barnet sitt.

I Norge er selvmord en av de viktigste dødsårsakene blant unge. I tiden etter et selvmord vil mange foreldre kunne oppdage at det dukker opp forhold de ikke kjente til, og mange gir uttrykk for at de føler at de ikke kjente barnet sitt så godt som de trodde. Det er viktig for foreldre å huske på at det er normalt ikke å vite alt om sine barn når de når en viss alder. Gjenlevende søsken kan noen ganger ha mer innsikt i hva deres bror eller søster var opptatt av, og de kan føle det som en belastning at de har kjent til «hemmeligheter» eller problemer som den avdøde hadde.

For de som er foreldre til flere barn, kan de andre barnas behov for nærhet fra foreldrenes side, være større enn vanlig i tiden etter selvmordet. Det kan være til hjelp for barna med oppmuntring og samtaler om tanker og følelser, slik at barna finner måter å uttrykke seg på. Forsøk ikke å bli overbeskyttende eller å legge for mye press på dem. Det er viktig å verdsette gjenlevende barn for deres egne kvaliteter.

Et godt råd kan være å sørge for at søsken får noen voksne å snakke med i tillegg til foreldrene. Dette kan være andre voksne i familien, venner eller fagpersoner. Det vil også avlaste deg som forelder, fordi det er krevende å sørge selv og samtidig være en omsorgsperson. Som voksen i familien vil man kunne påvirke hvordan selvmordet omtales både innad i familien og utad. Det har etter hvert blitt mer vanlig å være åpen rundt selvmord, men fortsatt er det noen som kan leve i familier eller lokalsamfunn hvor det knytter seg vanskelige holdninger og følelser til selvmord.

All forskning konkluderer med at åpenhet er å anbefale, og de som har vært åpne forteller at åpenheten har vært med på å hjelpe dem til å komme i gang med sorgen ved å kalle den ved sitt rette navn.

Foreldre som har mistet sitt voksne barn i selvmord, kan oppleve å få mindre støtte enn barnets ektefelle og barn. Det er lett å føle et ekstra ansvar for å gjøre alt for barnebarna, samtidig som man også kan føle avmakt i forhold til hva man er i stand til å gjøre. For separerte eller skilte foreldre kan det oppstå ekstra komplikasjoner. Den av foreldrene som ikke levde med barnet, kan føle seg ekskludert fra familiesorgen og kan oppleve mindre støtte eller til og med bli klandret. Steforeldre kan også føle seg utenfor. Hvis dette er situasjonen, kan det være til hjelp å snakke med noen, det være seg slekt, venner eller noen i det offentlige hjelpeapparatet.

Menn og kvinner sørger noen ganger både ulikt og i utakt. Når mennesker sørger, forandrer de seg ofte. Det kan virke skremmende for personen selv, men også for partneren. Det kan se ut som om menn oftere mestrer sine reaksjoner gjennom arbeid og aktiviteter. Kvinner slipper i større grad til de følelsesmessige reaksjonene og konfronterer dem. Mange beskriver at de etter hvert klarer å forstå og støtte hverandres ulike måter å takle sorgen på, og dermed kommer nærmere hverandre. Enkelte fagpersoner tar til orde for et differensiert tilbud til etterlatte som kan ivareta kjønnsforskjellene. Selv om noen forhold går i oppløsning, er det ikke ut fra forskning noen entydighet om at foreldre som mister barn, har en forhøyet skilsmissefrekvens.

Å MISTE SIN PARTNER

Når en voksen person mister sin partner vil det kunne medføre andre utfordringer i familien enn når foreldre mister barn. Det kan være en stor byrde for den som sitter igjen med hovedansvaret for barn. Noen vil føle seg både sviktet og forlatt av sin partner uansett om det er barn i forholdet eller ikke. I familier som mister en forsørger, vil det medføre økonomiske endringer i større eller mindre grad. Den gjenlevende må forholde seg til arveloven og overformynderiet når det er barn under 18 år i familien. Mange etterlatte føler det som en stor påkjenning å måtte håndtere disse praktiske oppgavene i tillegg til egne reaksjoner. For å få råd og bistand rundt disse problemstillingene kan LEVE kontaktes.

*Menn og kvinner sørger noen
ganger både ulikt og i utakt.*



ELDRE MENNESKER

Selv mord var en kriminell handling i Norge fram til 1902, men fortielsen av selvmord har vart helt fram til de siste tiårene. Endringer av holdninger til selvmord har tatt lang tid, og for mange er det fortsatt vanskelig å snakke om selvmord. For en del eldre medfører dette en sterkere følelse av skam hvis noen i deres familie tar sitt liv. Da kan en bli mer tilbakeholden i forhold til å snakke med andre om selvmordet eller til å søke hjelp, fordi en tenker det gir et dårlig bilde av familien.

Den fysiske helsen er mer sårbar, og det er større risiko for å utvikle depresjon. Noen eldre kan ha mindre tilgang til sosial støtte, spesielt hvis familien bor langt unna, og det øvrige nettverket er lite. Det kan være en utfordring både for den eldre selv og for omgivelsene å fange opp reaksjoner og hjelpebehov. Hjelpeapparatet bør være informert, i sær fastlegen.

BARN SOM ETTERLATTE

Barn kan oppleve sorg på andre måter enn voksne. Det er vanlig at barn veksler mellom å være opprørte og triste, for i neste øyeblikk å leke som om ingenting har skjedd. De kan veksle mellom latter og gråt uten noen åpenbar årsak. Dette er barns måte å mestre på, og betyr ikke at de er upåvirket av dødsfallet. Barn gir ofte uttrykk for følelser gjennom lek. Det kan være følelser de ennå ikke har ord for eller våger å uttrykke på andre måter. De kan uttrykke aggresjon og sterke følelser. Irritabilitet, rastløshet, konsentrasjonsvansker og endring i atferd er vanlige reaksjoner.

Ofte kan barn ha behov for mer oppmerksomhet og ønske å være i nærheten av trygge voksne. Barn kan trenge bekreftelse på at de er like høyt elsket som før. Også barn kan få problemer med å sove. De kan ha mareritt eller føle seg utrygge. Voksne bør forsøke å finne ulike måter å trygge barnet på.

Det er lett å undervurdere dybden i eldre barns følelser. Ønsket om å skåne familie og venner kan føre til at de skjuler sorgen og fortvilelsen. Omgivelsene bør være ekstra oppmerksomme på dette.

De yngste barna kan ha vansker med å forstå at døden er endelig og at en død kropp ikke kjenner noe. Barna kan tenke at de har forårsaket døden på en eller annen måte, og derfor føle skyld. Det er svært viktig å gjøre det helt klart at det ikke er barnet som har forårsaket selvmordet.

Ofte stiller barnet det samme spørsmålet flere ganger. Det er viktig å lytte til deres spørsmål, og forsøke å svare ærlig og konsekvent. Det er ikke sikkert barnet oppfatter alt med en gang, men må få høre forklaringene og svarene flere ganger. Dette kan hjelpe dem til å forson seg med tapet.

Det er viktig at de vanlige rutinene i familien blir opprettholdt. Det kan være godt for barnet om venner og slektninger setter av tid til å være sammen med dem den første tiden. Da kan de få en voksen å uttrykke sine følelser og spørsmål til. Små barn kan være redde for at også andre kan forsvinne. Gjør tydelige avtaler med barnet, slik at det opplever trygghet og oversikt over hva som skjer.

Snakk med barnet om at det ikke alltid vil føle det så vanskelig som nå. Ikke vær redd for at barna ser at de nærmeste sørger. Det er viktig å la barna få vite at de ikke må sørge hele tiden. Lek og fysisk aktivitet hjelper. Noen barn synes det er nyttig å lage en minnebok med fotografier, tegninger og historier om den avdøde. Denne kan de komme tilbake til når de blir eldre. Det kan være en verdifull familieaktivitet.

Barnehagen, skolen og fritidsaktiviteter må informeres om dødsfallet. Det kan også være lurt å informere helsesykepleier, og barnet må vite hvem som er informert om situasjonen. Kan hende må informasjonen gjentas til barnehage og skole senere. Øv gjerne med barnet på hvordan de kan snakke om selvmordet til venner og andre.

SKAL BARN SE DEN DØDE OG GÅ I BEGRAVELSEN?

Det er ikke alltid mulig eller riktig å anbefale at barn får se den avdøde, men hvis de gjør det, er det viktig å forberede dem. De må få beskrivelse og forklaring på hva de kommer til å se. Barnet trenger også å få vite at den døde ser annerledes ut og at kroppen vil kjennes kald hvis man tar på den. For noen kan det være til hjelp å få se et fotografi av den avdøde for å forberede seg.

Noen barn har sagt at det var til hjelp for dem å bli tatt med i planleggingen av begravelsen, for eksempel ved å ta med blomster, bilder, eller ved å synge eller lese et dikt. Dette kan være en hjelp i prosessen med å forstå døden, gi uttrykk for sin sorg og ta farvel. En begravelse kan være forvirrende for små barn. De vil ofte ha behov for å bli forklart hva som skal skje. Det kan være lurt at en trygg voksen ser til barnet under begravelsen.

UNGDOM SOM ETTERLATTE

Unge mennesker i sorg vil oppleve den samme variasjon og intensitet i følelser som voksne. Dette kan virke skremmende, og mange vil engste seg for hvordan de skal mestre situasjonen. Ungdomstiden er en brytningstid som ofte medfører usikkerhet og sterke følelser, sorgen vil forsterke dette.

Det er viktig å forsøke å akseptere følelsene som kommer, og ikke undertrykke disse. Å snakke om følelsene kan hjelpe til å forstå at dødsfallet har skjedd.

Ungdom som har mistet mor eller far, kan føle seg skremt, sviktet og sint over å ha blitt forlatt. Noen føler seg også såret over at mor eller far tilsynelatende ikke elsket dem nok til å ville leve videre. Mange unge mennesker i sorg forteller at de må skjule sin egen sorg for å unngå å belaste familien ytterligere. Rollene i familien endres, noe som kan medføre en opplevelse av å bli voksen for fort. Det er viktig at ungdommer er oppmerksomme på egne behov. Å gå ut med venner og fortsette med vanlige aktiviteter vil være en hjelp i sorgarbeidet.

Ved tap av søster eller bror mister man en som man har vokst opp sammen med og kanskje har kjent hele livet. I søskenforhold inngår krangler, diskusjoner, sjalusi, kjærlighet og omsorg. Disse sammensatte og komplekse følelsene blir ofte sentrale i sorgarbeidet. Skyldfølelse, tanken på hvordan selvmordet kunne vært forhindret, sinne mot avdøde, er vanlige reaksjoner. Foreldre kan være så overveldet av egen sorg at de ikke makter å se de unges behov.

Det kan være nyttig å finne en annen voksen slektning eller venn av familien å snakke med. Noen ganger idealiseres den som er død, og urealistiske forventninger blir plassert på gjenlevende søsken. Ingen kan forvente at gjenlevende barn skal ta plassen etter den som er død. Det kan være til hjelp å snakke med noen som har hatt en liknende erfaring. LEVE har flere steder i landet egne grupper for ungdom. <https://ungeleve.no/>

Å miste en venn vil være en opprivende og dramatisk hendelse. Mange kjenner fortvilelse og skyldfølelse over ikke å ha forstått hvor ille han eller hun hadde det. Andre venner kan være en støtte i denne situasjonen, og vennene kan møtes for å dele tanker og minner. Det kan også være til hjelp å besøke avdødes familie.

FORSLAG SOM KAN VÆRE TIL HJELP FOR BARN OG UNGE

Noen kan ha behov for å være borte fra skolen en periode, for andre vil det kjennes mer riktig å begynne igjen så snart som mulig. Det vil være til hjelp at lærere og klassekamerater vet hva som har skjedd, slik at de kan vise forståelse og ta hensyn. Det kan være vanskelig å klare skolearbeidet, og det vil ofte være vanskelig å konsentrere seg. Når man opplever det slik, bør man snakke med læreren slik at skolen kan tilpasse kravene om prestasjoner for en periode. Det kan være vanskeligere å snakke om selvmord enn andre dødsfall. Man bestemmer selv hva og hvor mye som skal sies. Man kan velge å si «broren min døde», eller «broren min tok livet sitt».

Å akseptere at en person er død, betyr ikke å glemme han eller henne. Slik som for barn, vil det også for ungdom være viktig å delta i planleggingen av minnestund og begravelse. Hvis man er usikker på om man vil se den avdøde, går det an å spørre noen fra begravelsesbyrået eller familien om hva man får se. For mange er det fint å se den avdøde, røre ved personen og ta farvel. Begravelsen kan også være en hjelp til å forstå døden og dele sorgen med familie og venner.

Bursdager, jul og andre spesielle anledninger er ofte vanskelige dager. Det kan være en hjelp å planlegge på forhånd hva som skal skje disse dagene.

Det er viktig å ta vare på seg selv og gjøre ting man liker. Det er ok å le og ha det moro. Man må ikke være trist hele tiden, det betyr ikke at man ikke savner den personen som er død. Man kan oppleve å gjøre ting som er lite typisk for en selv, for eksempel å drikke for mye alkohol, bruke andre rusmidler, bli involvert i forhold en angres på, havne i krangler eller til og med slagsmål. Hvis man føler seg ute av kontroll, er det viktig å tenke gjennom hvordan man oppfører seg og spørre seg selv om det henger sammen med sorgen man opplever.

Det kan være lurt å ta kontakt med noen voksne for å be om hjelp, dette kan være en skolerådgiver, helsesykepleier, lege eller en annen voksen man stoler på. Har man ikke noen man føler man kan snakke med, har Kirkens SOS, Mental Helse og Røde Kors hjelpetelefoner (se liste over tilgjengelige ressurser). Ikke vær flau over å be om hjelp, det er vanligere enn man tror, men det kan være til stor hjelp å få snakket gjennom situasjonen. For mer informasjon om ungdom og sorg, ta kontakt med LEVE.

SELMORDSTANKER

All forskning viser at de som mister noen i selvmord, kan ha større risiko for selv å få selvmordstanker. For noen kan sorgen og savnet bli så voldsomt at de ikke ønsker å leve lenger. Andre kan oppleve en sterk lengsel etter den avdøde. For noen vil derfor tanken om å ta sitt eget liv kunne komme og gå med varierende styrke og intensitet. Etterlatte har fortalt om hvordan de har trengt hjelp og støtte på ulike måter. Mange har god hjelp av samtaler med helsepersonell. Skulle selvmordsfaren bli akutt, må legevakt eller 113 kontaktes.



HVORDAN KAN VENNER, KOLLEGAER OG LÆRERE HJELPE?

Etter et selvmord ønsker gjerne venner, kollegaer og lærere å hjelpe dem som sørger, men de kan være usikre på hvordan dette skal gjøres. Her er noen forslag til hvordan venner, kollegaer og lærere kan møte den sørgende når han/hun kommer tilbake til arbeidsplassen eller skolen.

HVORDAN KAN VENNER HJELPE?

Mennesker i sorg går gjennom mange intense følelser, og sorg kan være overveldende. Som venn kan man oppleve at den etterlatte gråter, er sint, har angst, irritabel og tilbaketrukket. Det beste er å være tålmodig og forståelsesfull overfor disse følelsesuttrykkene, det er normale reaksjoner på å ha mistet noen. Noen ganger kan den sørgende føle seg skamfull og isolert på grunn av det sosiale stigmaet som knyttes til selvmord. Dette kan man avhjelpe med å være til stede og vise at man ikke avviser dem. Som venn er det viktig å spørre hva du kan bidra med for å hjelpe. Det kan være krevende å støtte noen som har mistet en av sine kjære i selvmord. Som hjelper kan man selv trenge støtte ved for eksempel å snakke med venner eller familie, eller at det settes av tid til å gjøre hyggelige ting.

HVA SKAL MAN SI?

Det kan være vanskelig å snakke om døden, men det er bedre å si «Jeg vet ikke hva jeg skal si» enn å unngå den sørgende. Uttrykk medfølelse så raskt som mulig, da dette blir vanskeligere etter hvert hvis det utsettes. Hvordan den etterlatte reagerer, gir en følelse av om det er ok å snakke om det som har skjedd eller ikke. Spør ikke så mye om detaljene rundt dødsfallet, la den etterlatte komme med så mye informasjon som han/hun ønsker. Noen ganger vil det være usikkerhet knyttet til om det var et selvmord eller ikke. Unngå å bidra til spekulasjoner. Det er bedre å spørre om hvordan den etterlatte har det og hva man kan bidra med for hjelpe, enn å komme med utsagn som «Jeg vet hvordan du har det».

HVA SKAL MAN GJØRE?

Man kan hjelpe ved å være sammen med den etterlatte, vise at man bryr seg, for eksempel gjennom praktisk bistand. En av de viktigste tingene man kan gjøre, er å lytte. La den etterlatte snakke når han/hun er klar for det. Vær tålmodig, en viktig del av bearbeidelsen til den sørgende er å fortelle sin historie gang på gang.

Unngå å gi råd om hvordan han eller hun skulle eller burde reagere, mennesker sørger ulikt. Noen foretrekker å være for seg selv, mens andre opplever det som godt å ha mennesker rundt seg. Hvis den etterlatte ikke ønsker å snakke, respekter dette uten å trekke den slutning at han/hun ikke sørger, fordi de ikke viser det offentlig. Respekter at mennesker sørger ulikt. For noen er det naturlig å gå videre med sine liv relativt raskt, mens andre trenger lengre tid.

Sørgende barn og ungdom trenger særskilt omsorg, da foreldre ofte kan være overveldet av egen sorg. Det kan være vanskelig for barn og ungdom hvis omgivelsene spør om hvordan det går med foreldrene, eller sier ting som «Nå må du ta vare på moren din», uten å bekrefte at de unge selv trenger støtte og omsorg.

Hvis den etterlatte ønsker det, kan man tilby seg å finne ut av hva slags tilbud hjelpeapparatet har. Det kan hende at det et lokallag av LEVE som kan bistå.

PÅ LENGRE SIKT

Det er ikke slik at den etterlatte trenger støtte kun den første tiden etter dødsfallet. Sorg etter selvmord varer for mange over flere år. En av de klareste tilbakemeldingene fra etterlatte er at omgivelsene ofte forventer at de skal være ferdige med sorgen lenge før de selv er det. Å integrere minnet om den avdøde på en god måte tar tid og krever at man får anledning til å snakke om det som har skjedd. Mange vil erfare merkedager som dødsdagen, fødselsdag og høytider som spesielt vanskelige, og vil da ha et spesielt behov for omsorg. Oppretthold kontakt regelmessig, ikke bare de første ukene etter dødsfallet. Tilby fellesskap, men vær oppmerksom på behovene. Kanskje er det lettere å gå på kino eller spise et måltid sammen enn å tilby vedkommende å være med på en stor fest. Etter en tid vegrer mange seg for å nevne den som tok selvmord av frykt for å «rippe opp i minnet» hos den etterlatte. Mange etterlatte synes det er bare fint å få snakke om den de har mistet, for de sitter med tankene om dem uansett.

HVORDAN KAN ARBEIDSGIVER OG KOLLEGAER HJELPE?

Det å returnere til jobb er ofte en stor utfordring for den sørgende, og dette bør reguleres i forhold til den enkeltes behov. Det kan være nødvendig å jobbe fleksibelt eller deltid en periode, noen vil også trenge å få tilpasset arbeidssituasjonen for å følge opp behandlingstiltak. Det å være i sorg påvirker konsentrasjon og reaksjonsevne, i tillegg til at det ofte blir vanskeligere å vurdere komplekse situasjoner. Gjennom å vise forståelse for

tapet kan man bidra aktivt i den rammedes anstrengelser med å gjenvinne selvtillit og mestringsevne.

Noen har et arbeid der de omgås mennesker i krise, eksempelvis helsepersonell, sosialarbeidere og politifolk. Sørgende med slike yrker kan ha vanskeligheter med å hjelpe andre i krise. Dette kan forsterke egne reaksjoner og påvirke evnen til å la seg berøre. Man bør være oppmerksom og forståelsesfull overfor disse reaksjonene, og hjelpe til med å legge forholdene til rette for den det gjelder.

Noen ganger vil den sørgende oppleve det som enklere å snakke med noen som er mer distansert til dødsfallet enn venner og familie, for eksempel kollegaer. Det kan oppleves ubekvemt, men dette kan være til svært god hjelp for den sørgende. Man kan bidra gjennom å vise interesse, lytte til historien og bringe opp døden som tema.

Barn og ungdom som rammes av selvmord i familien, vil trenge støtte fra skolen. Noen ganger vil det fortone seg slik at strukturen og rutinene på skolen kan representere en trygg ramme for eleven i en hverdag som ellers er preget av familiens sorg. Det er viktig å forsøke å opprettholde en så normal skolehverdag som mulig, samtidig som det legges til rette for at eleven har mulighet til å snakke med lærer eller en rådgiver.

HVORDAN KAN LÆRERE HJELPE?

Det er viktig at lærere tar initiativ til å gi informasjon om det som har skjedd til klassen. Her vil samarbeid med eleven selv og eventuelt familien være nødvendig. Gi saklig informasjonen om det som har skjedd, og unngå å bidra til spekulasjon rundt selvmordet.

Å sørge krever mye tankevirksomhet og blir av mange betegnet som hardt arbeid. Selvmord krever mye bearbeidelse og tar som hovedregel lenger tid enn naturlige og forventede dødsfall. Unge trenger lang tid før de slutter å tenke på det som har skjedd, noe omgivelsene ofte har problemer med å forstå. Dette igjen gjør det vanskelig for unge å be om hjelp.

Unge etterlatte strever ofte med konsentrasjonen i timene. Det vil være lettere å holde minner og tanker på avstand i friminuttene når det skjer mer lystbetonte ting. Skolen må legge forholdene til rette for at eleven kanskje må komme gradvis tilbake etter begravelsen. Lærere må være observante på innlæringsvansker og konsentrasjonsproblemer. Det kan være aktuelt å legge til rette for «time-out» og å få lov å være mer passiv i timene uten at det går ut over karakterene.

PRAKTISK INFORMASJON

Det følgende er praktisk informasjon om aktuelle prosedyrer etter at noen har tatt livet sitt. Selvmord regnes som et unaturlig dødsfall. Unaturlige dødsfall etterforskes av politiet. Når politiet har avsluttet sin etterforskning på åstedet, er det politiet som frigir den avdøde. Politiet bruker begravelsesbyråene til kjøring av den avdøde fra ulykkesstedet, med mindre det eksisterer et særskilt transportbyrå.



KRISETEAM

Alle etterlatte ved selvmord har rett til hjelp fra kriseteam innen 24 timer og inntil ett år etter hendelsen.

www.helsedirektoratet.no/tema/psykososial-oppfolging-ved-ulykker-kriser-og-katastrofer

OBDUKSJON

Obduksjon vil ofte bli begjært for å få en endelig avklaring av dødsårsaken. Politiet begjærer og betaler for rettsmedisinsk obduksjon. Det kan ta flere måneder før den endelige obduksjonsrapporten foreligger. Det er en detaljert medisinsk rapport som ofte inneholder grafiske detaljer og bilder. Etterlatte kan be om å få lese hele eller deler av obduksjonsrapporten. Etter noen dager kan man få innsyn i den korte foreløpige rapporten.

DØDSATTEST, SKIFTEERKLÆRING OG SKIFTEATTEST

«Legeerklæring om dødsfall» utstedes av legen som har konstatert dødsfallet. Denne attesten skal bl.a. inneholde opplysninger om dødsårsak. Det er politiet som sender ut dødsattest i løpet av de nærmeste dagene. Dødsattesten er nødvendig dokumentasjon for mange av de prosedyrene som beskrives i dette kapittelet.

Politiet sender også ofte med en skifteerklæring som må fylles ut og returneres til skifteretten. Vanligvis sender retten skifteattest tilbake til arvingene innen 1–2 uker etter at skifteerklæringen er sendt inn, men dette er under forutsetning av at alle arvinger undertegner skifteerklæringen. Skifteattesten gir arvingene rett til å disponere over avdødes eiendeler og starte booppgjøret, f.eks. avslutte bankkonti, selge bolig og verdipapirer, inngå avtaler m.m.

Det kan være praktisk å overlate arbeidsoppgaver for boet til en eller noen av arvingene, eller til en utenforstående, f.eks. til en advokat. Da må vedkommende ha fullmakt fra de andre arvingene, i tillegg til skifteattest, for å kunne disponere eiendeler, bankkonti og annet. Fullmakten blir også sendt med fra politiet. Hefter som omhandler arv kan fås hos skifteretten eller på Justisdepartementets hjemmesider, under «Veiledninger og brosjyrer». Det er mange lover og regler å ta hensyn til når det gjelder hvem som har rett til arv blant de gjenlevende. Hvis avdøde har skrevet testament, er det egne regler for det.

Begravelsesbyrået sørger for melding til følgende:

- Skifteretten/tingretten eller lensmannen
- Folkeregisteret
- Politiet (ved kremasjon)
- Trygdekontoret
- Sokneprestens kontor
- Kirkevergen/kirkegårdskontoret

ANNONSE

Dødsfallet kunngjøres gjennom dødsannonse i avisen. Mange etterlatte velger å skrive i dødsannonsen at vedkommende tok sitt eget liv. Noen velger ordlyden «valgte å avslutte livet», mens andre ikke nevner omstendighetene rundt dødsfallet. Begravelsesbyrået kan være hjelpelige med veiledning rundt teksten i dødsannonsen.

BEGRAVELSEN

Alle har rett til et gravsted, uavhengig av trosforhold. Den første kontakten med etterlatte er det ofte begravelsesbyråene som har. De nærmeste pårørende avgjør hva slags seremoni de skal ha og hva seremonien skal inneholde, og vanligvis samarbeider familien om disse avgjørelsene. Hvis den avdøde har skrevet ned tanker eller uttrykket ønsker om sin egen begravelse, er det naturlig at man tar hensyn til dette. Hvis avdøde ikke ville kremeres, må de pårørende etterkomme dette ønsket. Begravelse eller kremasjon skjer vanligvis inntil åtte dager etter dødsfallet. Ved kremering skal urnen gravlegges senest seks måneder etter dødsfallet.

Det er gratis å bruke sognets kirke og kapeller. Av og til betaler man et beløp for å få en organist til å spille, men som regel er spillet til salmene inkludert. Hvis man velger en Human-Etisk seremoni, må man betale for gravferdstalen hvis man ikke er medlem i forbundet.

Alle har rett til fri grav på gravlund i sin hjemkommune. Retten til fri grav gjelder ut en fredningsperiode på 20 år, graven kan deretter festes mot en mindre avgift i året. Dersom det er ønskelig å reservere en plass til kiste ved siden av, vil de fleste steder ta en festeavgift for denne. Opplysning om takster m.m. fås ved henvendelse til gravferdsetaten, kirken, kirkegårdskontoret eller begravelsesbyrået.

I de fleste kommuner må man betale en avgift for kremasjon. De fleste begravelsesbyråer sender fakturaen om lag en uke etter begravelsen.

BANKBOKS

Dersom avdøde hadde bankboks, kan man kontakte byfogden eller tingretten (tidl. skifteretten) og be om en midlertidig tillatelse (begrenset fullmakt) til å åpne bankboksen for å undersøke om det finnes et testament. Dette må man gjøre før man sender inn skifteerklæring.

BETALE REGNINGER

Etter at skifteattesten har kommet, kan man betale regninger. Skifteattest og fullmakter må legges frem for banken hvor avdøde hadde konto. Banken tar vanligvis kopi og registrerer hvem som er fullmakthaver, slik at den som disponerer kontoen slipper å legge frem fullmakt. Allerede før skifteattesten foreligger, vil banken tillate de etterlatte å betale begravelsesregning, strømgregning og husleie.

SLETTING AV INTERNETT-KONTOER

Mange har i dag en rekke aktive bruker-profiler og internettkontoer og det kan være hensiktsmessig å slette de fleste av disse. Noen kontoer, for eksempel Facebook «memorialiserer», kontoer hvis man sender de en kopi av dødsattest. Da opprettes en «legat-konto» der man kan se bilder og aktiviteter og minnes den avdøde

Noen kontoer, som for eksempel eBay, har bankkontoer knyttet til seg gjennom PayPal-systemet, og dette bør slettes. Hvis den avdøde ikke har etterlatt seg tilgang til denne informasjonen, kan man kontakte administrator for å få ordnet opp eventuelt finnes det firmaer som tilbyr denne tjenesten.

ETTERLATTE SKAL SELV SØRGE FOR MELDING TIL:

Bank: Avdødes brukskonto bør ikke gjøres opp før etterinnbetalinger av lønn eller pensjon o.a. er kommet inn på konto. Det kan ta 2–3 måneder før alle etterinnbetalinger er kommet.

Post: Ta kontakt med posten for eventuell omadressering (hvis den som døde ikke bor på samme adresse som deg), det vil fortsette å komme post en tid etter dødsfallet.

Forsikringsselskap: Når forsikringen sies opp, er det vanlig å få tilbake den delen av forsikringspremien som dekker tiden som er igjen av forsikringsperioden. Hør også om det finnes evt. livsforsikringer.

Verdipapirer og fond: Det kan komplisere arveoppgjøret noe dersom verdipapirer og fond skal overføres til arvinger. Normalt bør derfor verdipapirer og fond selges eller innløses. Telefonselskap, internett- og strømleverandør når dette er aktuelt.

Fagforening: Hvis avdøde var medlem av en fagforening, bør du undersøke om boet har krav på dødsfallsutbetaling derfra.

Andre foreninger: Den avdøde kan også ha hatt abonnementer som bør sies opp (avis, blader, tv-lisens). Nærmeste familie kan overta disse abonnementene og tjenestene, slik som telefonabonnement. Flere offentlige kontorer ber om avdødes og evt. ektefelles fødselsnummer.

DØDSFALL PÅ INSTITUSJON

Når dødsfallet finner sted på sykehus eller institusjon, utstedes vanligvis biattest (til bruk bl.a. på trygdekontoret) som familien får. Etterlatte bør tilbys møte med personale og ansvarlig behandler. Etterlatte skal også gis tilbud om å se avdøde. Hvis sykehuset ønsker obduksjon, skal de etterlatte så raskt som mulig kontaktes om dette og få anledning til å uttale seg. Etterlatte kan reservere seg mot sykehusobduksjon. Sykehusobduksjon skal ikke gjennomføres når det er grunn til å tro at rettsmedisinsk obduksjon vil bli begjært. Alle avdelinger og institusjoner bør se på omstendighetene rundt selvmordet og ha en gjennomgang av rutiner for å se om disse bør endres. Pårørende skal opplyses om mulighet for innsyn i journal, mulighet til å søke Norsk Pasientskadeerstatning om erstatning og anledning til å reise tilsynssak hos Helsetilsynet i fylket.

DE SOM BLIR BORTE

Savnete personer kan erklæres døde ved dom. Tingretten treffer denne avgjørelsen ved kjennelse. Når kjennelsen er avsagt, kan pårørende få gravsted.

SELVMORD I MEDIA

Noen ganger vil media være interesserte i å skrive om konkrete selvmord. For etterlatte som blir kontaktet av media, er det særlig viktig å være oppmerksom på:

Når et selvmord omtales i media, spesielt ved kjente personers dødsfall, spekuleres det ofte i bakgrunnen. Når familie, slekt og venner må forholde seg til offentlig publisering av private og personlige detaljer, blir dette en ekstra belastning. Det har vært tilfeller der etterlatte har stått fram kort tid etter dødsfallet.

Man kan spørre seg om intervjuobjektene har blitt godt nok beskyttet, eller om de stiller opp på noe de ikke forstår rekkevidden av. Det å bli eksponert i media mens man fortsatt er i den første sjokk-/ sorgperioden, kan føre til at man sier mer enn man egentlig ønsker. Det er vanskelig for etterlatte å forestille seg hvordan virkningen av mediafokus kan være og hvordan man vil takle det. Det er derfor veldig viktig at journalistens ønske om å formidle en sak ikke går på bekostning av beskyttelse av den etterlattes privatliv.



KONTAKTLISTE OG LENKER

Ikke alle etterlatte etter selvmord vil trenge hjelp og støtte utenfor familie og sosialt nettverk. Noen etterlatte vil først og fremst søke støtte utenfor familie og nettverk og synes det er lettere å snakke åpent med en som ikke er så involvert i situasjonen. Familie og venner kan selv være så preget av sin egen sorg at de ikke er i stand til å hjelpe den etterlatte. Noen vil ha behov for behandling straks etter dødsfallet, mens for andre vil dette behovet oppstå uker, måneder og kanskje år senere.

Fastlegen vil kunne hjelpe deg i sorgen ved å lytte, eller henvise deg til annen behandling. Ulike former for hjelp er tilgjengelig og noe av dette er beskrevet under.



LEVE

LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

Telefon: 22 36 17 00

E-post: post@leve.no

Kontakt ditt fylkeslag av LEVE: www.leve.no

Etterlatte og fagpersoner i fylkeslagene kan brukes som samtalepartnere, i tillegg til at LEVE tilbyr likepersonstøtte, sorgstøtte, møteplasser, kafétreff og sorggrupper. LEVE kan også fortelle deg hvor det er hjelp å få i ditt distrikt.

SORGGRUPPER

Sorggrupper kan være nyttig for mange. LEVE kjenner til hvem som driver sorggrupper for etterlatte ved selvmord i ditt distrikt. Ditt trossamfunn, begravelsesbyrå eller din lokale menighet kan også kontaktes.

Den Norske Kirke: www.kirken.no

HJELPETELEFONER OG NETTSIDER

Kirkens SOS:

Telefon 22 40 00 40

www.kirkens-sos.no

Mental Helse:

Telefon 116 123

www.mentalhelse.no | www.sidetmedord.no

BEGRAVELSE

Mange begravelsesbyråer er tilsluttet Begravelsesbyråenes Forum:
www.bfn.no

På www.gulesider.no finner du også begravelsesbyrå i ditt distrikt.

NYTTIGE NETTSIDER

NSSF (Nasjonalt senter for selvmordsforskning og – forebygging),
Universitetet i Oslo: www.selvmod.no

Helsedirektoratet: www.helsedirektoratet.no/psykiskhelse

Rådet for Psykisk Helse: www.psykiskhelse.no

Klinikk for krisepsykologi, Bergen: www.krisepsykologi.no

Psykososial oppfølging etter kriser og katastrofer: www.kriser.no

Stiftelsen psykiatrisk opplysning: www.psykopp.no

Foreningen ”Vi som har et barn for lite”: www.etbarnforlite.no

Landsforeningen for uventet barnedød: www.lub.no

Folkehelseinstituttet: www.fhi.no

Fransiskushjelpen: www.fransiskus.no

Pårørendesenteret: Nettsted for pårørende i Norge. Her finner man kunnskap, tips og råd, historier fra pårørende, og oversikt over rettigheter og hjelpetilbud. www.parorendesenteret.no

OVERSIKT OVER HJELPETILTAK OG AKTUELL LITTERATUR

SORG



Bergem, A.K 2018.
Når barn er pårørende.
Gyldendal akademiske Oslo



Bugge et. al.
Sorg
Fagbokforlaget, 2018 2. utg.
ISBN 9788245024111



Bugge, K.E & Røkholt, E.G 2009.
Barn og ungdom som sørger. Faglig støtte til barn og ungdom som opplever alvorlig sykdom eller død i nær familie.
Fagbokforlaget Bergen
ISBN 9788245007626



Dyregrov, K og A
Mestring av sorg – Håndbok for etterlatte og hjelpere.
Vigmostad og Bjørke, 2017.
ISBN 9788241914188

SORGEN ETTER SELVMORDET



Anneberg, Inger
Sorgen ved selvmord: en bog til de efterladte.
København: Høst & Søn, 2002. - 373 s.
ISBN 87-14-29766-3



Renate Grønvold Bugge
Når krisen rammer barn og unge
Cappelen Damm 2008
ISBN 9788276346343



Bøhle, Solveig
Å ville døden sterkere enn livet: om depresjon, selvmord og etterlattes situasjon.
Oslo: Gyldendal akademisk, 2004. - 181 s.
ISBN: 82-05-33726-8



Kari Dyregrov, Einar Plyhn, Gudrun Dieserud
Etter selvmordet: Veien videre.
Oslo: Abstrakt, 2010 – 240 s.
ISBN 978-82-7935-274-7



Torkelsen, Terje
Sangen etter dine sko: Når en av våre kjære tar sitt eget liv.
Hertervig forlag 2007
ISBN: 978-82-8216-002-5

FOR FORELDRE



Dyregrov, Atle

Barn og traumer: en håndbok for foreldre og hjelpere.

Fagbokforlaget, 2010 2. utg. - 252 s.
ISBN 9788245009521



Dyregrov, Atle

Sorg hos barn: en håndbok for voksne.

Fagbokforlaget, 2007
ISBN 9788245005677



Raundalen, Magne

Hva skal vi si til barn om selvmord?

Suicidologi nr 1/2016: s. 4-8

FOR BARN OG UNGE



Kari Bugge, Eline Grelland, Line Schrader

Ungdom og sorg

ISBN 10 82-91154-16-3



Ranheim, Unni (red.)

Vær der for meg: Om ungdom, død og sorg.

Vollen: Tell, 2002.
ISBN 82-7522-193-5

SKJØNNLITTERATUR



Runvik, Margaretha

- Pappa ville ikke leve.

Oversatt av Kirsti Amundsen; råd og informasjon til voksne av Margaretha Runvik, med etterord av Lars Mehlum.
Oslo: Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging, 2003 Pris kr. 150,-.
Kan bestilles fra SSFF v/Trine Jensen.
Scan QR-koden for å lese bokomtalen.



Sundelin, Arne

Du elsker meg.

Tiden, 2000.
ISBN 82-10-044487-7

FOR FAGPERSONER



Larsen, Tor Ketil og Austad, Gudrun:

Forebygging av selvmord.

Stavanger: Psykiatrisk Opplysningsfond, 2009,

ISBN: 9788277862293



Meling, Agnar

Den etterlevande familien.

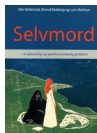
Suicidologi 1999 (2): 16-17



Mehlum, Lars

*Etter selvmordet. I Mehlum, Lars (red):
Tilbake til livet. Selvmordsforebygging i
teori og praksis.*

Høyskoleforlaget, 1999: 218-232



**Nils Retterstøl, Øyvind Ekeberg,
Lars Mehlum**

*Etterlatte ved selvmord. - s. 257-64. I:
Selvmord: et personlig og samfunnsmessig
problem.*

Oslo: Gyldendal akademisk, 2002.

ISBN 82-05-28077-0

Et rom står avlåst

Jeg lengter etter deg.
Et rom står avlåst i kroppen min.
Alle tingene dine fins der og avtrykkene
av det korte livet ditt, flyktige
som skygger på snøen i måneskinnet.
Nøkkelen har jeg og går inn med
sekunders mellomrom. Jeg tar på alt
og taler uten ord med tomheten,
en kronisk lytter

Jeg lengter etter deg
også fordi du var likest meg. Uten deg
går jeg alene med vranglynnet mitt.
Alt som var fint i meg og nå falmer
bar du som en tidlig sommerdag, et flott
langtidsvarsel. Også lavtrykkene mine
langt vest i deg kunne hope seg opp.

Av og til
kolliderte vi og værlagene våre.
Skybrudd og solgangsbris tørnet sammen.
Men oftest hang dagene våre som enige
søskenperler på kjedet.

Lengter etter deg.
Hverken vær eller dager løper mer.
Og tomheten svarer aldri.

Kolbein Falkeid
Fra diktsamlingen En annen sol (1989)

