**Kirken gir førstehjelp ved sorg**

*Av biskop Atle Sommerfeldt*

I mine snart sju år som biskop i Borg har jeg besøkt de fleste lokalsamfunnene i bispedømmet, fra Hurdal i nord til Enningdalen og Hvaler i sør. Alle steder forteller de som jobber på gravlundene om hvordan sørgende i økende grad oppsøker gravstedene. Svært mange tenner lys i løpet av året, særlig i forbindelse med allehelgen, julen og nyttår. Mange bruker de mange og vakre gravlundene som sted for refleksjon, ettertanke og bearbeiding av sorg.

Døden skaper et fravær som aldri kan fylles igjen. Forfatteren Finn Carling uttrykte det slik i en boktittel: «Resten er taushet». Dødens adskillelse er permanent og ingen mennesker kan overvinne den. Sorgen over tapet, fraværet og tausheten har like mange uttrykk som det er menneskeliv. Den er dypt personlig og gjenspeiler hvordan livet med den døde var. Sorgen er kjærligheten og nærhetens følgesvenn, og ingen av oss kan unngå å møte den og leve med den.

«Salige er de som sørger, for de skal trøstes», sier Jesus i Bergprekenen. Å ledsage og trøste sørgende er derfor ett av kirkens kjerneoppdrag. I Borg bispedømme har kirken medarbeidere som daglig trøster sørgende gjennom nærvær på gravplassene, samtaler ved dødsfallet, ledelse av begravelsene og, der det er behov, oppfølging med besøk og samtalegrupper. Ingen trenger henvisning eller resept. Alle blir møtt av mennesker som har tid til å lytte, og som tåler sorgen og fortvilelsen. Vi er de hender og hjerter Gud gir andre til trøst og styrke.

Sorgen er personlig og bor i et ensomt sted inne i oss, dit ingen andre kommer til. Men den sørgende har sjelden behov for å være alene hele tiden. Mange sørgende opplever at folk trekker seg unna. Selv kolleger og bekjente er ofte redde for å gjøre eller si noe feil i møte med sørgende. Det kan være ment som omsorg for den som er i sorg, men oppleves ofte som et fravær som forsterker den sørgendes følelse av å være alene. For å hjelpe oss som møter sørgende, har kirken nå laget «Førstehjelp ved sorg». Det er en samling med tanker, råd og konkrete tips til hvordan man kan være til stede som et medmenneske for en som er i sorg. Du finner rådene på nett: kirken.no/sorg.

Mennesker i sorg trenger *nærvær*. Den sørgende trenger å kjenne at han eller hun ikke er alene. Noen ganger er det nettopp et menneske som ikke tilhører den innerste kretsen, som kan bringe noe nytt inn en vanskelig situasjon. Den sørgende trenger ofte et glimt av normalitet i en situasjon der tilværelsen er snudd på hodet, en «pause» i sorgen. Vi trenger nærvær av andre når vi sørger.

Vi trenger også *tid*. Sorg går ikke over, den får bare andre uttrykk. Mange erfarer at når sorgen blir mindre, blir savnet større. Vi trenger nærværet også etter at det har gått en stund. I tiden rett etter et dødsfall er det ofte vanskelig å ta inn over seg at dødens konsekvenser og livets sårbarhet også gjelder oss selv. I den første tiden etter et dødsfall er det ofte mange praktiske oppgaver som må løses, og man er omgitt av mennesker som er oppmerksomme og tar hensyn. Men når den første tiden er tilbakelagt, er sorgen og savnet fortsatt der, og behovet for å fortelle om den døde og egne følelser blir påtrengende for oss. Da er det viktig at vi som er rundt har tålmodighet til å lytte og ledsage fortellingene. Den sørgendes fortellinger er som oftest ikke uttrykk for at en fastlåst i sorgen, men snarere at den sørgende bearbeider tapet.

Noen dager er tyngre enn andre. Merkedager og høytider er ofte krevende, ikke minst når det knytter seg gode opplevelser til dem. Da er det godt med noen som viser forståelse for at noen tider er særlig tunge. Den sørgende trenger noen som våger å minnes den som er død, og som viser at han eller hun ikke er glemt. Allehelgensdag og allehelgensaften har utviklet seg til å bli gode minnedager, som også kan være en anledning til å vise omsorg for dem som står igjen.

Kirkens trøst til de sørgende her og nå speiler kirkens håp om at Gud aldri vil slippe oss og at Jesus har vist oss at Guds kjærlighet er sterkere enn dødens makt. Vi håper å se våre nærmeste igjen. Hvordan det skal skje, vet vi ikke. Bibelen beskriver det som en fullkommen glede. Kirken inviterer mennesker til å ha tillit til at bakenfor døden finnes et godt sted i Guds nærvær, der relasjoner gjenopprettes i godhet. Der skal Gud «tørke bort hver tåre fra deres øyne, og døden skal ikke være mer, heller ikke sorg eller skrik eller smerte. For det som en gang var, er borte.» Inntil den dagen kommer kan vi alle gi andre et glimt av himmel på jord når vi er med og bærer deres byrder, slik at ingen rundt oss må være ensomme i sin sorg.