

---

## De som går ved siden av

---

GJESTESKRIBENT

MARITA HANSEN

forfatter

---

**Hvis det oppstår noe i livet, kan vi som oftest gjøre noe med det. Men ikke alltid, og da trenger vi hjelp.**



Vi mister melken i gulvet, men vi kan tørke det opp. Vi brekker benet, men vi kan gipse det. Hver dag skjer det ting som vi ikke hadde tenkt. Når kjæresten din dør, er det ikke noe du kan gjøre noe med. Døden er insisterende og evig. Han fortsetter å være død, hver eneste dag, hver eneste natt, resten av tiden.

Å miste Vidar er det vanskeligste som noen gang har skjedd meg. Vi var på skitur og hadde nettopp startet fra skihytta hvor vi hadde drukket kaffe og spist vafler. Det er januar og han går foran meg i sporet, det er bare passe kaldt, det er en helt vanlig lørdag og han har en pakke mandler i sidelomma på sekken. Så er det som om noen bare skrur av hele han, kroppen faller sammen. Og folk stopper og alt er forandret for alltid og vi begynner med hjerte- og lungeredning og jeg veksler mellom å være hysterisk og å gi ordrer og trøste den ene skigåeren som sier at «ja, jeg er lege, men jeg er bare psykiater» med at «ja, men det går bra, det går fint, bare gjør så godt du kan» og å være helt rolig og holde Vidar i hånden og bønnfalle ham om å komme tilbake. Kom tilbake til meg, kom tilbake.

Jeg husker ambulansen som kom springende i de røde klærne sine, midt inni alt det hvite. Jeg husker da han kom bort til meg og sa at de skulle prøve litt til. Jeg husker da han kom tilbake litt etterpå og ristet på hodet og sa «beklager», og jeg som sa at «du har ikke lov til å si det, det er ikke lov». Jeg

husker den nakne fortvilelsen i hele uttrykket hans, hvordan det hjalp meg til å få bekreftet alvorlet. Det var da jeg skrek fra et sted inni meg som jeg ikke visste fantes, det var da jeg løp. Jeg husker hvordan han senere i helikopteret holdt blikket mitt fast, hvordan det kjentes som å bli holdt sammen, inne i virkeligheten. Fremfor alt husker jeg mildheten, varsomheten, den totale tilstedeværelsen.

Det finnes så mange måter å reagere på, å sørge på, ulike retninger å vende blikket. I tiden etterpå var jeg nådeløst konfronterende med min egen sorg. Jeg la ikke skjul på noen følelser, skammet meg ikke og slapp unna selvbekreidelsen. Sorgprosessen ble på et vis mitt prosjekt, og endte også som en bok.

Det vil åpenbart være ulike behov for helsevesenet etter noe sånt. Jeg hadde på dette tidspunktet allerede gått i terapi i mange år, men hadde et svært begrenset nettverk. Jeg hadde et stort behov for fastlegen og psykiateren min. De ble uunnværlige for meg, og det første halvåret hadde jeg samtaler med dem et par-tre ganger i uken. De fikk mesteparten av det utilslørte sorguttrykket mitt, all gråten, all fortvilelsen, og ikke minst alle spørsmålene. Hva betyr det å være død? Hvor er han nå? Hvordan kan jeg vite at jeg vet at han er død? Også satt vi sammen og holdt ut at det ikke fantes noen svar.

Jeg vil tro at som helsepersonell, eller bare som et menneske i verden, så vil det være fristende å tilby løsninger og komme med forslag på hvordan man skal «gå videre». For meg var det avgjørende at de ikke gjorde det. De gikk ved siden av meg, ikke foran, ikke bak. Stolte på det kompasset jeg følte det var naturlig å følge. Tok imot alt av hva jeg nå var. Prøvde ikke å fikse meg. Fikse sorgen. Det som hadde skjedd var helt forferdelig, og uke etter uke sto de i det forferdelige sammen med meg, der jeg kavet etter å forstå og holde ut livet.

Nå har det gått fire år siden Vidar døde. Når jeg ser tilbake, var det først for et år siden at jeg med hånden på hjertet kunne si at «nå går det bra med meg». Livet kjennes stabilt, har fått ny innramming, et annet utgangspunkt. Om det betyr at jeg har gått videre? Jeg vet ikke hva det uttrykket innebærer. Er det egentlig et aktivt valg? Jeg har fremdeles en veldig eksistensiell holdning til livet og synes så mye er alvorlig og viktig. Jeg vet ikke om akkurat det kommer til å endre seg, men har et håp om det. Hver eneste dag fra han døde, har vært et steg fremover på tidslinja fra hvor han fantes, og hver dag som kommer vil bringe meg videre og fjernere fra det som skjedde. Andre mennesker og andre erfaringer vil komme til livet mitt. Også i det finnes en sorg.

---

Publisert: 19. februar 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0044

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.