

---

# En medvandrer gjennom sorgen

---

VI INTERVJUER

INGRID M. HØIE

Email: [ingrid.hoie@legeforeningen.no](mailto:ingrid.hoie@legeforeningen.no)

Tidsskriftet

---

«Sorgen er livets fiende,» sier Shakespeare i stykket Hellig trekongers aften. Mens assosiasjonene til ordet sorg farer gjennom hodet, er vi tilbøyelige til å være enig. Men sykehuspresten ved Det Norske Radiumhospital, Steinar Ekvik, ser det annerledes.

---



– Møt sorgen som en venn, sier Steinar Ekvik, sykehusprest ved Det Norske Radiumhospital og forfatter av flere bøker om sorgarbeid. Foto I. Høie

– Sorgen er ikke en fiende eller en trussel, men en hjelper når livet har gitt oss tap. Vi må møte sorgen som en venn og ta imot det som sorgarbeidet gjør med oss. Det krever sitt, men sorgarbeid gjør godt midt i det vonde. Hele mennesket

trenger å gå inn i en sorg for å leve seg gjennom den og komme ut i livet igjen. Det handler om å gå gjennom og ikke utenom det vonde, sier Steinar Ekvik.

---

## Gjennom sorgen

I vårt moderne kunnskapssamfunn behersker vi mangt, men mange strever med å håndtere sorg. Det har Steinar Ekvik erfart gjennom mer enn 800 begravelser og sørgesamtaler.

– Det er ikke alle som greier å sørge, enten fordi de av ulike grunner må utsette sorgarbeidet, eller fordi de må ta hensyn til andre. For disse menneskene blir sorgen ofte vondere. «Opphengt» sorg smuldrer ikke bort i livsbagasjen. Du bærer den med deg. Den ligger der og lugger som noe du ikke er blitt ferdig med eller ikke har tatt ordentlig på alvor. Hvordan vi stiller med følelsene våre, slår ut rent helsemessig. Alle har erfaring med at det å bære på ting alene eller lette hjertet er knyttet til helse og livskvalitet. Tårer og smilebånd er kanaler ut til livet, mener Ekvik.

– Frelseopplysning og helseopplysning har alltid gått hånd i hånd i Kirken, legger han til.

– Diakonien er en umistelig del av det Kirken skal drive med, og å ta vare på folks helse og frelse er to sider av min prestegjerning. En sjelesørger skal vite noe om menneskesinn og følelser.

Steinar Ekvik har de siste ti årene lagt ned et stort arbeid for å øke vår kunnskap om sorg og sorgarbeid. For denne innsatsen fikk han Karl Evangs pris for fortjenestefullt helseopplysningsarbeid for 2000 (1). Utgangspunktet for arbeidet var en konkret hendelse, brannen om bord i Scandinavian Star påsken 1990. Han var på det tidspunkt menighetsprest i Haslum menighet i Bærum. Flere i hans menighet omkom.

– Jeg var opptatt av sorgarbeid lenge før denne ulykken; når man blir prest sier man ja til å jobbe med den delen av livet. Men Scandinavian Star-ulykken var en gjennomgripende, dramatisk tragedie for mange mennesker. Å være hjelper i det sorgarbeidet er noe man aldri glemmer, sier Ekvik.

Ulykken avdekket stor mangel på beredskapsplaner i skoler og barnehager i forhold til barn og unges møte med sorg og krise. Lærere og barnehageansatte var fullstendig uforberedt på hvordan man møter barn og unge når en pult i klasserommet plutselig står tom eller når et barn mister noen av sine nærmeste. Dette ble starten på Ekviks opplysningsprosjekt.

– Det ble en bok ut av det, og siden har jeg brukt det jeg har hatt av fritid til å reise rundt i landet med kurs og foredrag om sorgarbeid blant barn og unge, oppsummerer Ekvik.

---

## Folkeopplysning

Boken *Skolen i møte med elever som sørger* (2) kom i 1991, og fylte et stort opplysningsbehov hos målgruppen; lærere og andre i et nærmiljø som berøres av barn og unge i sorg. Den er kommet i flere opplag og blir fortsatt brukt som grunnlag for lokale beredskapsplaner når noen i et nærmiljø opplever dødsfall. Mellom 400 og 500 kurs og foredrag ved skoler og barnehager så vel som for frivillige organisasjoner, politi og menigheter de siste ti årene vitner også om et nærmest uuttømmelig behov for kunnskap. Siden den første utgivelsen har Steinar Ekvik skrevet bøker på løpende bånd. I 1996 kom nok en bok med barns sorg som tema, *Tårer uten stemme* (3). I 1998 gav han ut *Se meg* (4), om menneskets grunnleggende behov for å bli sett. Årets bok *Den undervurderte sorgen* (5) handler om det å miste sine gamle foreldre. Igjen har Steinar Ekvik satt fingeren på et underkjent tema.

- Folk kan peke på ordet undervurdert og si: – Slik hadde jeg det, forteller han.
- Innholdet i den siste boken virker ganske opplagt og enkelt. Er det din erfaring at det som skal til gjerne er gjenkjennelser og bekreftelser på at ens sorgreaksjoner er normale?
- Dette er folkeopplysning. Jeg vil hjelpe folk flest til å bli tryggere slik at de kan møte sorg. Jeg skriver enkelt om et vanskelig tema. Slik jeg ser det, så er det særlig to ting som skaper glede og takknemlighet hos folk: å lære noe nytt og gjenkjennelse.
- Så ditt arbeid blir en slags krisepsykiatri på grasrotplan for enkeltmennesker som lider tap?
- Gjerne det. Psykiatere, psykologer og andre profesjoner besitter selvsagt en uvurderlig fagkompetanse, men man må ikke ekspertforklare alt som har med sorg og kriser å gjøre. Det kan skje mye fint rundt et kjøkkenbord eller i et nabolag som greier å dele smerte. Vi blir fattigere hvis vi ikke tar vare på dette, tror Ekvik.

---

## Vær en medvandrer

Juryen bak Karl Evang-prisen begrunner pristildelingen med at Steinar Ekvik har gjort en innsats på et forsømt og vanskelig område. Selv sier han at han prøver å høyne bevisstheten og respekten for det mennesker i sorg er i gjennom, slik at andre kan våge å møte dem på en måte som harmonerer med det de opplever.

- Når vi trøster, kan vi lett henfalle til å bagatellisere det den andre opplever. Vi sier ting som «det er livets gang» eller forteller om andre som har opplevd et tap. Da gir vi ikke nok rom for at den sørgende kan «lande» med sin smerte hos oss.
- Hvordan kan man være et medmenneske for en som har lidt tap?

– Man kan være en medvandrer som den sørgende kan gå sammen med. Man kan være tilgjengelig, tilby tid og nærvær og la den sørgende bruke nærværet til det han eller hun kjenner som godt.

Steinar Ekvik fremhever at alle, uansett alder, trenger å være hovedperson i sorgen, det vil si at omgivelsene ser på tapet som *ditt* tap.

– Det glemmer vi ofte, særlig når det gjelder barn. De blir gjerne hjelpere, muntrasjonsråd og så videre. Om man er 4, 14, 40 eller 70 år trenger man å bli sett og inkludert når man lider tap. Barn blir ofte undervurdert for lav alder og utsatt for misforstått skjerming og skånsel, ikke minst fra besteforeldres side, forteller Ekvik.

– Å miste en man er glad i er en uunngåelig og naturlig del av livet. Hvorfor er sorgarbeid da et så forsømt og vanskelig tema?

– Jeg tror det er så enkelt som at vi holder oss unna det vi frykter. Det å miste hverandre er den aller største trussel for oss, og vi skyver det vekk. Man skal selvsagt ikke ta bekymringer på forskudd, men heller ikke fornekte et tap så mye at man står uten beredskap når det kommer, svarer Ekvik.

Det skal være usagt om tidligere generasjoner taklet sorg så mye bedre, men noen tradisjoner i forbindelse med tap av en kjær har gått tapt.

– Vi har sett en avritualisering i etterkrigstiden. Den kommer blant annet til uttrykk i form av at «begravelsen har funnet sted i stillhet» og «ingen kondolanser», mens man tidligere hadde tradisjon for å vise oppmerksomhet, inkludere og dele sorgen med andre i et nærmiljø. Jeg tror det er viktig at vi finner tilbake til noe av dette, i en form som er naturlig i dag. Vi ser allerede tendenser til at sorgarbeid ikke er like tabubelagt. Det er mer vanlig å ha barn med i begravelser igjen. I de fleste kommuner har man utarbeidet beredskapsplaner for barn og unge i sorg og krise. Vi har en annen holdning til å snakke om det som er truende, som for eksempel kreft, mener sykehuspresten.

---

## Carpe diem

Scandinavian Star-ulykken ble også et vendepunkt for Steinar Ekviks yrkeskarriere. Ulykken hadde ledet ham inn i skrivearbeid og kompetansebygging i forbindelse med beredskapsplanene. Etter 11 år som prest i Haslum menighet, hadde han behov for nye utfordringer. Han reiste til USA og tok pastoral klinisk videreutdanning. Han ønsket å arbeide mer med sjelesorg og undervisning og så seg om etter en lederstilling. Da stillingen som ledende sykehusprest ved Det Norske Radiumhospital ble ledig i 1997, var den nærmest som skapt for ham.

– Overgangen fra menighetsprest til sykehusprest betyr at jeg ikke har vigsler, dåp og konfirmasjoner og at jeg oftere og mer konsentrert møter mennesker med tro, tvil og livssmerter rundt sykdommen sin. Jeg får mer tid til å prioritere sjelesorgen sterkere. Det å representere et universitetssykehus er en utfordring som jeg møter med glede og stolthet. Å arbeide ved et universitetssykehus innebærer at kunnskapen vår blir brukt både i og utenfor

huset, og at man har studenter som får veiledning. Reaksjoner som studentene får i sin praksis ute i avdelingene, kan de reflektere over og bearbeide her hos min kollega og meg.

– Du har arbeidet aktivt med sorgarbeid de siste ti årene og møter sorgrammede daglig i hverdagen ved Det Norske Radiumhospital. Blir du preget av dette?

– Ja, men ikke slik at jeg blir mer tungsindig. Jeg ser på meg selv som en glad gutt som ofte med gitar i hånd har rollen som miljøskaper og toastmaster, både privat og som prest. Men jeg er blitt helere som menneske etter å ha jobbet så mye med livets tunge og mørke sider. Jeg har lært at det er skjøre vegger i livet og at livet er kostbart. Arbeidet har hjulpet meg i å bekjempe stolthet og ikke la unødvendige ting prege livet. Det handler om ikke å la livet gå fra seg. *Carpe diem* er mer enn en boktittel eller uttrykk for meg. Men det gjelder å ha krefter igjen til privatlivet også, det tjener også jobben i det lange løp. Hvis jeg skulle ha pasientsamtaler åtte timer hver dag, ville jeg ha gått i stykker. Men arbeidet ved sykehuset er variert, svarer Ekvik.

Telefonen kimer. Én samtale. To. Flere. En journalist, en lærer ved en barneskole, en representant fra en idealistisk organisasjon. Alle vil lære om og lytte til Ekviks tanker og råd om sorgarbeid.

– Pågangen har vært stor etter pristildelingen og etter at den siste boken kom ut. Så lenge folk har glede av å invitere meg for å høre det jeg har på hjertet, har jeg glede av å gjøre det. Jeg opplever at det er behov for og takknemlighet for dette, sier Steinar Ekvik.

---

## Fakta

- – Steinar Ekvik, født 1. mars 1953
- – Utdannet prest ved Menighetsfakultetet i Oslo 1978
- – Sykehusprest ved Det Norske Radiumhospital 1997–d.d.
- – Forfatter av flere bøker om sorg

---

## LITTERATUR

1. Ronge K. Prest fikk Karl Evangs helseopplysningspris 2000 Tidsskr Nor Lægeforen 2000; 120: 3479.
2. Ekvik S. Skolen i møte med elever som sørger. Oslo: Ad Notam Gyldendal, 1991.
3. Ekvik S. Tårer uten stemme. Når barn er blant de som sørger. Oslo: Verbum, 1996.
4. Ekvik S. Se meg. Oslo: Verbum, 1998.

5. Ekvik S. Den undervurderte sorgen. Når gamle foreldre dør. Oslo: Verbum, 2000.

---

Publisert: 10. desember 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 7. juli 2026.