



- Da jeg begynte med tråderi falt alt på plass, sier Elsbeth Monsen, her med bildet "Fredsduer i villrede". Foto: Line Schrader

# Å male det gode

Elsbeth Monsen har alltid drevet med håndarbeid, det fikk hun nærmest inn med morsmelken. Da livet hennes brått tok en annen vei, grep Elsbeth tak i noe av det hun kunne aller best; å arbeide med tråder. - Jeg opplevde å miste kontrollen, og det ble viktig å gjøre noe jeg mestret og som var lystbetont, sier hun.

Tekst: Line Schrader og Trine Giving Kalstad

12 år er gått siden Elsbeth og Kristian Monsen mistet sin første datter Linea i svangerskapet. I løpet av disse årene har Elsbeth samlet mange sterke livserfaringer, både vonde erfaringer hun gjerne skulle ha vært foruten og opplevelser som har beriket livet hennes. - Det har ikke vært meningsløst å miste Linea, sier

Elsbeth ettertenksomt. - Det er viktig å ikke gjøre seg til et offer, men ta tak i egen situasjon og bruke den tiden man trenger. I dag kan jeg fokusere på hva det har gitt meg å ha mistet et barn. Denne erfaringen, sammen med andre livserfaringer, har gitt meg sterkere ryggrad. Jeg er mer klarsynt, setter pris på livet



"Blås i bagateller":  
– Summen av alle mine livserfaringer har lært meg å sette pris på livet og blåse i bagateller, sier kunstner Elsbeth Monsen.

og har lært meg å blåse i bagateller! Det er nok summen av alle mine livserfaringer som kommer til uttrykk i mine bilder, forklarer Elsbeth.

### Å "male" det gode

For Elsbeth har kunsten vært en viktig følgesvenn i lang tid. Før livet brått tok en annen vei, hadde hun arbeidet med bilder og mønstre som andre hadde designet. Etter hvert som erfaringer "hopet seg opp", handlet det om å finne et eget uttrykk og skape noe selv. I dag driver hun med tråderi der tråder i ulike farger, kvaliteter og fasonger limes fast til et bilde. - For meg handler det om å "male" det gode, dette skaper balanse i mitt liv. At bildene skal uttrykke det som er vondt eller vanskelig blir for meg destruktivt, sier Elsbeth som like fullt ser at mange av bildene kommuniserer en dypere mening: - Å miste barn har gjort meg mer sårbar og ydmyk. Jeg kan godt se at for dem som kjenner min historie, kan titler som "Blås i bagateller" og "Etter regn kommer sol" vitne om erkjennelser og livsvisdom fra vonde og tøffe perioder i mitt.

### - Kunst er terapi

Det er ikke uvanlig å ta i bruk ulike kunstneriske uttrykksformer etter sterke opplevelser. For noen er kunst et overskuddsprosjekt, mens for andre blir det terapi. Hva tenker du om kunst som uttrykksform, Elsbeth?

- Kunst er en vinn-vinn situasjon. Jeg prøvde å male, men det gikk ikke. Da jeg begynte med tråderi falt alt på plass; hendene går av seg selv, mens hodet arbeider

med sitt. Det er tydelig at hodet trenger disse arbeidstidene, for det gjør så godt å holde på med trådene mine, sier Elsbeth og fortsetter: - Jeg kjenner at det bobler inni meg når jeg holder på; det er mye som må ut. For meg har det definitivt vært terapi å få lov til å skape noe fint og positivt på bakgrunn av egne livserfaringer.

Elsbeth Monsen har nylig hatt sin første utstilling der 27 av 31 bilder ble solgt i løpet av en uke. Monsen er helt overveldet over responsen. - Det er tydelig at bildene kommuniserer med publikum. Jeg tror dette handler om at det er nerver i bildene, jeg kan aldri lage et bilde uten at jeg har en sterk opplevelse av det jeg vil uttrykke. Derfor er bildene mine aldri et bestillingsverk, de kommer innenfra og uttrykker den livsgleden jeg nå har etter å ha gjennomlevd sterke og vonde opplevelser, sier Elsbeth Monsen.

### Farger gir energi

Fjerde november 1998 sitter Elsbeth og Kristian på sykehuset. Svangerskapet har vart i seks måneder. Linea er død og skal fødes. Smerten er tung å bære. Under fødselen får de tilsendt en flott, fargerik blomsterbukett av noen venner. - De sterke fargene i buketten ga meg så mye energi, sier Elsbeth som nå ønsker å gi kreftavdelingen for barn på Ullevål et stort, fargerikt bilde. - Disse barna og deres familier lever med en enorm smerte. Hvis jeg, ved hjelp av kunst, kan gi noe av denne følelsen og energien videre til kreftrammede barn og deres familier, vil det føles veldig meningsfylt, avslutter Elsbeth Monsen.



# Lager tegneserie om seg selv

Elin Reithaug liker ikke å snakke om sorg. Hun får utløp for de vanskelige følelsene og sinnet i en tegneserie om seg selv.

For to år siden mistet Elin Reithaug datteren Iben under fødselen. Det skjedde helt uventet og var så uvirkelig at Elin fortsatt har vanskelig for å fatte det. Svangerskapet hadde forløpt helt normalt, slik som da Elin gikk gravid med Ibens storebror. Plutselig var Elin i sorg, et sted hun ikke ønsket å være. Hun var mye sint, syntes det var urettferdig at hun skulle oppleve noe så sjeldent og forferdelig. Enda mer frustrert ble hun da hun møtte omverdenen igjen.

– Det kom så mange teite kommentarer. Jeg vet at det er vanskelig å vite hva man skal si, men jeg orket ikke å ha noen forståelse for det, sier Elin. Utad var hun høflig, men innvendig raste hun. Hun måtte få utløp for sorgen og sinnet, men hvordan?

– Jeg tenkte musikken ville hjelpe meg, at jeg ville lage sanger og melodier om sorg-

prosessen, men det skjedde ikke, sier Elin som spiller i band og lever og ånder for musikk. I stedet fant hun fram pennen. Elin har alltid likt å tegne uten at hun har gjort noe spesielt ut av det, men nå ble det ble viktig.

## Enkle streker som sier mye

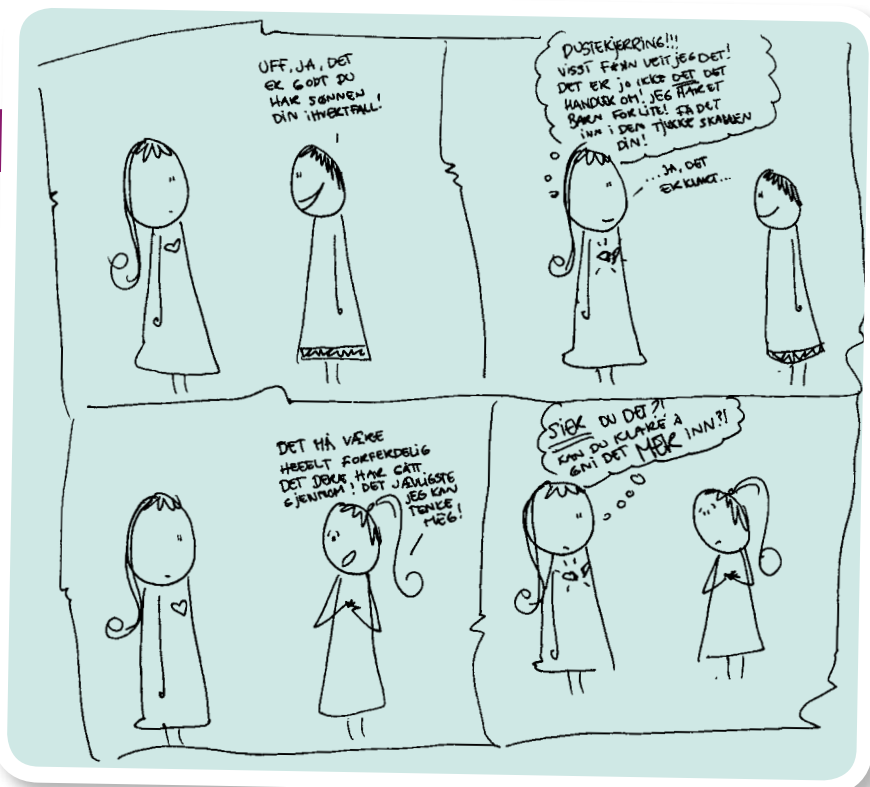
Elin begynte å tegne seg selv og situasjonene hun opplevde som vanskelige; en tegneserie tok form. Med enkle streker får hun fram hvordan tankene og følelsene står i motsetning til den blide og høflige masken. Et hjerte som stadig knuses, illustrerer hvor tøffe situasjonene var.

– Jeg er egentlig en tøff person som ikke er redd for å si hva jeg mener, men her er jeg veldig sårbar. Jeg synes det er vanskelig å snakke om sorgen med andre, jeg pakker det inn. Når jeg tegner får jeg sagt det jeg vil der og da. Jeg har fått ut mye

sinne gjennom å tegne, sier Elin. Elin la ut tegningene sine på nettforumet Englesiden.com, hvor hun møtte andre som har mistet barn. Tilbakemeldingene var gode, mange kjente seg igjen i tegneserien.

– Mange ba om å få vise dem fram til kolleger og venner, forteller Elin, som synes det er fint at tegneserien kunne hjelpe andre til å formidle hvordan de hadde det. Elin ønsker å nå ut med tegneserien sin til enda flere, kanskje får hun gitt den ut gjennom et forlag? I tillegg har hun planer om å fortsette å tegne etter en pause der nytt barn og full lærerjobb har slukt all tiden.

– Jeg vil lage en tegneserie om å gå gravid igjen, røper Elin, som tror mange vil kjenne seg igjen i de vanskelige følelsene og frykten hun opplevde da hun ventet nytt barn. Se flere av Elins tegneserier på [www.lub.no](http://www.lub.no).



## Å skape er helende

– Gjennom kunsten kan du komme ut av det destruktive og gå videre, ikke bli ved det døde, sier kunst- og uttrykksterapeut dr. Melinda Ashley Meyer.

– Den enkelte sørgende må finne sitt sorguttrykk. For noen er det både lettere og bedre å uttrykke seg gjennom kunst, det være seg maling, diktning eller musikk, sier psykolog

og leder ved Senter for Krisepsykologi i Bergen Atle Dyregrov.

– Akkurat som en gjennom ritualer kan gi direkte uttrykk for tanker og følelser uten å gå veien gjennom ord, antar jeg at andre ekspressive kanaler kan gi mulighet for å gi form og struktur til opplevelsen, sier Dyregrov. Vi vet at for en del er handling og aktiviteter like virksomme som samtale. I den grad de kunstnerlige aktivitetene ikke dreier seg om å uttrykke tapet, er det også en effektiv distraksjon, som er en virksom metode mot tanker og grubling som kan låse seg fast. Dyregrov understreker at det

finnes svært lite dokumentasjon på kunst som behandlingsform innen sorg. Det betyr ikke at det ikke har en virkning, men at det er lite studert.

– Samtidig bør en være forsiktig med å tro at dette behøver å være løsningen for mange, i alle fall frem til bedre dokumentasjon foreligger, understreker Dyregrov. – Jeg er også opptatt av at slike aktiviteter brukes i en periode for å arbeide med et mål, at sorgen blir mer håndterbar. Det er imidlertid viktig å være klar over risiken med å bruke for mye tid og energi på å gå nær sorgen, og for lite til å melde seg på "livet" igjen.

# Fikk tankene vekk

Etter at datteren, Maren Victoria, døde for fem år siden, har Hilde Torgersen laget smykker, malt keramikkfigurer, gått på malekurs og strikket. Å skape ting har vært en viktig hjelp i sorgen.

25. februar 2005 raste verden sammen for Hilde. Syv uker gamle Maren Victoria døde mens hun sov, diagnosen ble krybbedød. Hilde ble raskt gravid igjen. Sorgen og nye tøffe svangerskap der hun var sterkt plaget av bekkenløsning, førte til sykmelding. Men å sette seg ned var aldri noe alternativ. – Jeg må ha noe å gjøre. Jeg orker ikke bare å sitte der, da blir det for mye grubling: ”hvorforskulle dette skje meg?”, ”ville Maren levd i dag om hun ikke hadde sovet i den sengen?” Men dette er jo ikke noe jeg kan gjøre noe med, forteller Hilde. Hun begynte derfor å lage ting. Først lagde hun et album, det ble viktig å samle bilder og gjøre mest mulig ut av Marens korte liv. Dette ble til verdifulle minner, ikke minst for storebror og de to småsøstrene som har kommet etterpå.

## Krever konsentrasjon om noe

Hilde begynte å lage glassmykker etter å ha gått på smykkekurs mot slutten av svangerskapet med Mia Madeleine, som ble født ett år etter at Maren døde. Hilde lagde mange smykker som hun solgte videre. Etter hvert tok hun også opp igjen en tidligere hobby; å male keramikkfigu-

rer. Noen av disse har hun også solgt videre. – Jeg synes det har hjulpet meg i sorgen. Det krever konsentrasjon om noe, sier Hilde. Istedenfor å uttrykke sorg gjennom det hun skaper, hjelper det henne til å trekke tankene vekk fra det vonde. Men i år, fem år etter at Maren døde, fikk Hilde behov for å lage noe til minne om Maren. Hun gikk på et oljemalingskurs hvor hun malte et maleri i lyse farger til Maren (Se baksiden av bladet). Hilde synes livet er lettere igjen nå, men fortsatt er det tunge stunder. Behovet for å ha noe å henge fingrene i, vil nok alltid være der. For tiden går det mest i strikking, og den aktive moren har planer om å fortsette å lage glassmykker igjen.

**Kunst- og uttrykksterapi (KUT)** er en selvstendig psykoterapeutisk behandlingsform der forestillingsevnen og den skapende kunstneriske prosess er sentral. Les mer på [www.kunst-uttrykksterapi.no](http://www.kunst-uttrykksterapi.no).

## Kunst som sorgritual

– Å skape noe er helende i forhold til å miste barn, sier forsker og leder av Norsk institutt for kunst- og uttrykksterapi, Melinda Ashley Meyer. Hun har stor tro på, og erfaring med, at kunst kan hjelpe deg videre i sorgen etter å ha mistet barn. Ved fødselen skapes liv. Dette kan ses som et uttrykk for kreativitet. Når barnet dør, kan kreativiteten brukes på andre måter. Ifølge Meyer kan det å skape kunst fungere som et sorgritual der man skaper relasjon til og tar avskjed med barnet.

– Der er viktig å ta innover seg hvordan å gå videre etter å ha mistet barn. Sorgarbeid er å komme seg fra noe til noe annet. Det å skape noe kan gi bevegelse i sorgen slik at livet kan gå videre, sier Meyer, som mener kunstuttrykk er en måte å bearbeide tap som alle kan nyttiggjøre seg av. – Jeg anbefaler at en oppsøker hjelp. Min erfaring er at det er viktig å ikke være alene i hele bearbeidelsen, at det finnes et vitne til det en har gjennomgått.

Tema for neste nummer er hvordan kjæledyr kan hjelpe i sorgen. Har du lyst til å fortelle din historie? Kontakt oss på [line@lub.no](mailto:line@lub.no) eller telefon 22 54 52 00.



Hilde Torgersen fikk tankene vekk ved å lage glassmykker.