

Möta vuxna i sorg

Tiden läker alla sår. Var stark för barnens skull. Livet går vidare. Klyschorna kring sörjandet är många, men inte verksamma. Så hur gör man då, när den man älskar gått bort eller försvunnit in i en annans famn? Och hur agerar du i din yrkesroll eller som medmänniska för att hjälpa?

DEN SÖRJANDE

Sorg är en normal och naturlig känslomässig reaktion: Sorg är i grunden inget problem som behöver lösas. Det är okej att vara ledsen när något sorgligt händer. Däremot kan den sörjande behöva visst stöd. Stanna upp och ge av din tid. Att finnas till hands och lyssna räcker långt.

Ge stöd istället för tröst: Tillåt känslomässiga uttryck och starka sorgreaktioner utan att döma, analysera eller kritisera. Kom inte med intellektuella kommentarer och ge inte goda råd. Var ett hjärta med öron, utan mun. Att krama och hålla om, utan att klappa eller stryka, tillåter känslouttryck och distraherar inte den sörjande från sin sorg.

Normala sorgereaktioner: Vanliga sorgereaktioner är en känsla av bedövning, koncentrationssvårigheter, humörsvägningar, förändrade matvanor, sömnförändringar, samt stor trötthet och energiförlust. Var samtidigt medveten om att var och en reagerar olika, samt att sorgereaktionerna kan variera över tiden även hos individen. Jämför inte heller olika förluster, vilket vi ofta gör för att minimera känslor. Respektera var och ens unika upplevelse.

Sorg kan orsakas av olika förluster: Oftast förknippar vi sorg med dödsfall, men sorgereaktioner kan utlösas av en rad olika förluster och förändringar. Dödsfall, skilsmässor, separationer, flytta, husdjurs död, förlust av tillit och trygghet är bara några av de olika händelser som kan utlösa sorg.

PÅ ARBETSPLATSEN

Erbjud hjälp, men ha tålamod: Erbjud gärna professionell hjälp med bearbetning av sorgen, men forcera inte. Låt medarbetaren få ta sin tid att fatta sitt beslut. Kom ihåg att sorgbearbetning kräver egen delaktighet.

Undvik större förändringar: Sorg orsakas inte bara av förluster, utan även av förändringar. Det är därför viktigt med kontinuitet efter en större förlust. Undvik om möjligt större förändringar på arbetsplatsen och i arbetssituationen kort inpå förlusten.

Informera i samförstånd: När en medarbetare har drabbats av en större förlust är det oftast lämpligt att relativt omgående informera övriga på arbetsplatsen om vad som har hänt. Kom ihåg att komma överens med den drabbade om vad som ska kommuniceras till kollegorna.

Håll en kort samling: Informera berörda kollegor samtidigt genom en samling. Normalt kommer den drabbade inte vilja närvara vid detta tillfälle. Håll det kort och gör ingen stor sak av det. Informera bara om vad som har hänt och besvara eventuella frågor. Hänvisa även framtida frågor till ledningen, så att den sörjande slipper besvara samma frågor gång på gång.

Starka känslor smittar: Kollegorna till den drabbade har ofta ett behov av att ventiler sina tankar och känslor kring den uppkomna situationen. Detta märks inte minst vid den korta samlingen, vilket då också fungerar som ett avlastande samtal för övriga på arbetsplatsen. När någon annan drabbas av en förlust väcker det nämligen ofta egna obearbetade sorger till liv. Även här kan du behöva stanna upp och ge av din tid, samt i vissa fall även erbjuda professionell hjälp.

Copyright © Svenska Institutet för Sorgbearbetning® 2007. Omfattar alla rättigheter