

”Vi sörjer på ett onaturligt sätt”

En förlust leder till sorg. Mordet på Anna Lindh är ett exempel. Ett kraschat förhållande är ett annat.

– Problemet är att sorg inte är fullt accepterat i samhället. Omgivningen försöker förändra känslorna, säger Anders Magnusson som ger kurser i sorgbearbetning.

Och Anders Magnusson vet vad han talar om. Själv drabbades han av en stor sorg när hans mamma dog i lungcancer för två år sedan.

– Reaktionerna från omgivningen är ofta onaturliga. Folk undviker det som är jobbigt att prata om och vet inte hur de ska bete sig. De beklagar sorgen, inte förlusten och säger kanske att ni hade i alla fall en bra relation. De säger en massa sanna saker men som inte är känslomässigt relevanta.

Anders menar att det här förhållningssättet, som säkert många känner igen, inte är en hjälp för den som sörjer. Man gör det av välvilja, samtidigt sänder man en signal att det inte är okej att sörja och visa sina känslor.

Läste bok om sorg

När Anders befann sig mitt i sin sorg kom han i kontakt med boken ”The Grief Recovery Handbook” skriven av amerikanerna Russell Friedman och John W James. Boken handlar om sorgbearbetning och har ett känslomässigt fokus.

Metoden som lärs ut handlar om att bejaka känslorna och sätta ord på dem.

– Jag samlade ihop ett gäng vänner som också hade varit med om någon typ av förlust. Sen började vi jobba efter boken. Det gick bra. Jag kunde göra upp med en massa obearbetade känslor kring mammas död. Av bara farten bearbetade jag förhållandet till min far och obearbetade känslor till flera gamla flickvänner.

Anders lyckades vända sin tunga förlust till något som



Sorgen efter sin mamma fick Handelsstudenten och Vasastadsbon Anders Magnusson att starta Svenska Institutet för sorgbearbetning.

FOTO: PER CORNELL

stärkte honom. Fylld av självförtroende och energi kontaktade han författarna till boken som hjälpt honom. Han bad att få översätta den till svenska. Om tre veckor kommer den ut. Och i dagarna har Anders flyttat in i en egen lokal på Tegnérgatan där han ger kurser i sorgbearbetning.

– Jag är Handelsstudent och tänkte mig en karriär som ekonomikonstult. Nu sitter jag här med ett sorgbearbetningsinstitut.

Tolv veckor lång kurs

En sorgbearbetningskurs varar i tolv veckor. Först ingår man i en grupp på 10–15 personer. Sorgbegreppet diskuteras ganska allmänt. Efter en tid börjar deltagarna, i mindre grupper, betrakta sina egna förluster.

– Slutmålet är att hitta sina obearbetade känslor och kommunicera dem till motparten fast i gruppen, säger Anders.

»Fakta: Myter om sorg

- ◆ Tiden läker alla sår
- ◆ Man ska sörja i ensamhet
- ◆ Man ska vara stark
- ◆ Man ska inte vara ledsen
- ◆ Ersätt förlusten
- ◆ Håll dig sysselsatt

KÄLLA: SVENSKA INSTITUTET FÖR SORGBEARBETNING

I hans fall skulle det alltså vara att i gruppen tala ut om alla tankar och känslor till sin mamma som varit okommunicerade. Det kan handla om förlåtelse, ilska, kärlek etc.

– Kurser i sorgbearbetning skulle inte behövas om vi kunde hantera sorg på ett naturligt sätt. Det jag kan hjälpa till med är att ge verktygen för att man inte ska fastna i sin sorg.

PER CORNELL

per.cornell@innerstadspress.se

Lyckopenningen
- gåvan som är mer än ett vackert smycke



Synskadades Riksförbund 122 88 Enskede
Beställ: 08-39 90 70, www.lyckopenningen.nu

UTFÖRSÄLJNING
30% PÅ ALLA YLLETYGER

HEMMET & jag



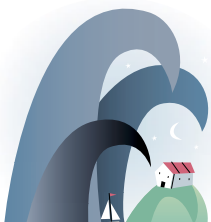
Öppettider: Måndag - Torsdag 11.30 - 18.00, Fredag 11.30 - 17.00
St Eriksgatan 101 | Tel: 08-31 02 25 | E-post: info@hemmetojag.se

Det är en naturlig rättighet:

Att slippa onaturliga klimatförändringar.

Stöd Svenska Naturskyddsföreningens arbete med att försvara våra naturliga rättigheter. **Bli Miljöfadder!**

För mer information ring 08-702 65 00 eller besök www.snf.se



Svenska Naturskyddsföreningen



BYRÅ av
Gottlieb Iwersson.
Sald för 670.000:-.

Inlämning möbler

Nu pågår inlämning till höstens auktioner och Bukowskis söker högklassig konst, möbler, silver, m.m. Fri värdering. Öppet: måndag - fredag kl 9 - 17, lördag kl 10 - 14. Inlämning även kvällar. Tel: 08-614 08 00.

Bukowskis

ARSENALSGATAN 4, STOCKHOLM. TEL: 08 - 614 08 00.