

## ”Kom ihåg att du förlåter för din egen skull.”

Andras åsikter om din sorg är inte viktiga. Din framgång med bokens program – att rita en livskarta, ett relationsdiagram och slutligen skriva ett ”fullbordansbrev” – hänger på att du får uttrycka dina egna tankar och känslor utan att bli avbruten, analyserad, kritiserad eller dömd.

En del utvecklar ett livslångt förhållande till sin smärta och agerar som offer. De kan inte förlåta. Vem är det som lider? Vems liv är det som begränsas genom frånvaron av förlåtelse?

”Kom ihåg att du förlåter för din egen skull. Du förlåter för att du ska må bättre och för att du inte ska fortsätta skadas av det du har varit med om. Du behöver inte tycka om personen du förlåter eller ens vilja träffa personen igen.”

// EVA KARLSSON



bild Eva Karlsson

**Sorgbearbetning** av John W James och Russell Friedman. Svenska institutet för sorgbearbetning. [www.sorg.se](http://www.sorg.se)

**”Sörjande människor vill och behöver bli hörda. De behöver inte några goda råd.”**

// BOKEN OM SORGBEARBETNING

bild Pressens bild



Oersättliga.

## Myter om sorg

Sorg är normalt och naturligt. Däremot är samhällets information om hur man förhåller sig till sorg inte normal, naturlig eller till mycket hjälp. Sorg är en känslomässig reaktion på en förlust, men de flesta av oss har lärt oss att hantera sorg på ett intellektuellt sätt. De vanligaste missuppfattningarna:

- Tiden läker alla sår
- Sörj i ensamhet
- Var stark
- Var inte ledsen
- Ersätt förlusten
- Håll dig sysselsatt

KÄLLA [WWW.SORG.SE](http://WWW.SORG.SE)

## Mitt drömjobb...



bild Eva Karlsson

Begravningsentreprenörerna har samlats på Fonus i Enskede och funderar på vad de skulle vilja ägna sig åt om de bytte yrke.

Vad hade de för drömmar som små? Johanna Berg ville bli orkesterdirigent. Marina Strömberg var expert på rulltårter och konditor stod högst på listan. Per B Gustafssons arkitektdröm handlade inte om vanliga höghus utan flådiga, överklassvillor skulle det vara. Björn Hjelm ville bli lokförare men hamnade i databranschen, innan han blev det han är i dag ”jag är väldigt nöjd, men de långa resorna har jag kvar.” // ASA FRISK