

Så överlever

Att känna sorg efter en förlust är normalt och naturligt.

Det drabbar oss alla någon gång i livet och behöver inte enbart handla om dödsfall. Sorg kan också uppstå efter skilsmässa, kränkning, konflikt eller uppbrott.

hallå! visar hur du går vidare.

Ingen sorg är den andra lik men när sorgen inte vill ge vika handlar det oftast om oförlöst sorg. Något som inte blev sagt eller gjort i relationen. I botten på utbrändhet och utmattningsdepression ligger ofta oförlöst sorg.



Anders Magnusson har startat Svenska institutet för Sorgbearbetning.

När sorgen biter sig fast måste den bearbetas. Men många vet inte hur man gör utan använder sig av tillfälliga energifrigörare som alkohol, droger, mat och sex.

Kurser för sorghantering

Svenska institutet för Sorgbearbetning erbjuder kurser i hur man lär sig hantera sorg. Då handlar det om att upptäcka och ge uttryck för allt som är obearbetat i relationen.

–Det finns verktyg för läkning, säger initiativtagaren Anders Magnusson. Förebilden är The Grief Recovery Institute som har hjälpt 25 000 människor i USA under 25 år.

Else-Marie Lundin
else-marie.lundin@expressen.se

1 Gör ett förlustdiagram. Vilka förluster har du drabbats av under din livstid? Gör en horisontell linje och

markera de mest smärtsamma. Läs upp dem för en lyssnare. Det kan vara en vän eller en helt okänd människa i kursen.

Det här är ett sätt att lära känna sig själv och få nya insikter.

2 Gör ett relationsdiagram. Utforska din relation med personen du saknar. Identifiera både positiva och negativa tankar och känslor. Anteckna dem. Använd den horisontella linjen som tidsaxel. Läs upp för en lyssnare.

3 Skriv ett fullbordningsbrev som avsked och använd relationsdiagrammet som utgångspunkt. Be om ursäkt för saker som du gjort fel, förlåt saker som motparten gjort fel. Skriv om både positiva och negativa saker i er relation. Ta farväl i brevet och läs upp det för lyssnaren.

Hit kan du vända dig

- ✓ Svenska institutet för Sorgbearbetning startades 2001 av Anders Magnusson.
- ✓ En workshop varar i tre dagar och kostar 3900 kronor.
- ✓ Läs mera på www.sorg.se



Lilla Elisabeth dog. Mamma Marias (lilla bilden till höger) eget tecknade porträtt av Elisabeth. Efter sorgbearbetningen har Maria tagit fram sin konstnärliga sida. Hon läser också basmedicin

du sorgen



på Axelsons institut och hjälper till att finansiera översättningen av *When Children Grieve*, boken om sorgbearbetning för barn.



Kursen hjälpte Maria att komma över sina döda barn

Maria förlorade två barn inom loppet av några år.

En tid senare skildes hon från sin man.

Kursen i sorgbearbetning hjälpte henne genom krisen.

När en väninna tipsade henne om Svenska institutet för Sorgbearbetning hade Maria redan gått in i väggen.

Hennes stresspåslag var enormt med huvudvärk och sömnsvärigheter. Då hade hon sörjt sina döda barn i flera år och den obearbetade sorgen bidrog till skilsmässa mellan Maria och hennes man.

– Det var som gegga i huvudet som bara snurrade runt, beskriver Maria den tiden.

I dag har Maria accepterat att hon fött fyra underbara barn, men förlorat två. Men vägen fram till sorgbearbetning har varit lång och svår.

Drömde om stor familj

Maria, 49, hade alltid drömt om en stor familj. Men efter äldste sonen, nu 17 år, föddes Elisabeth, tretton veckor för tidigt. När hon äntligen fick komma hem från sjukhuset drabbades hon av RS-virus och avled efter en vecka.

Sedan föddes mellan-sonen, nu 13, och där efter kom Ragnar till världen. Men Ragnar hade fått navelsträngen om halsen och levde inte vid födseln.

Maria hamnade i ett tillstånd av förnekelse och säger själv att hon

höll andan i ett helt år. Hon lagade mat och blev extra pysslig med familjen och de båda sönerna.

Sorgen försökte hon bearbeta genom att bokstavligt och bildligt talat springa ifrån den. Maria besökte också kuratorer och psykoterapeuter utan att finna lindring. Akupunktur hjälpte för tillfället och det använder hon sig av fortfarande.

Inte förrän hon kom i kontakt med Svenska institutet för Sorgbearbetning fick hon perspektiv på tillvaron.

Stöttar och lyssnar

Utbildningen sker i grupp, vilket innebär att man pushar, stöttar och lyssnar på varandra. Maria gick institutets certifieringsutbildning, som innebär att hon själv kan leda kurser i sorgbearbetning.

–En omvälvande upplevelse, säger Maria. Man förstår sina tankar och känslor bättre när man formulerar dem och får dem bekräftade.

Många tankar i oförlöst sorg kretsar runt skuld. Vad har man gjort för fel, vad kunde jag gjort annorlunda, varför händer detta mig? I kurserna får man lära sig att förstå och förlåta.

Utbildningen avslutas med fullbordansbrev och Maria skrev avskedsbrev till de båda döda barnen, läste upp dem för en lyssnande partner och tog farväl.

Text: **Else-Marie Lundin**
else-marie.lundin@expressen.se

Foto: **Cornelia Nordström**
cornelia.nordstrom@expressen.se