

Att känna sorg vid en förlust är naturligt.

Samtidigt är sorg en av våra mest försummade och missförstådda upplevelser. Vi är ovana att hantera den och vet inte hur vi ska bete oss när vi möter människor som sörjer.

Text: Pia Runfors

Foto: Donald Boström

Den missförstådda sorgen

– Att vara ledsen ses som något negativt i vårt samhälle och det gör oss rädda att tala om sorg, säger Anders Magnusson, som driver Svenska Institutet för sorgbearbetning.

– Vi har blivit uppfostrade att använda intellektet istället för känslor för att lösa problem. Men det går inte att använda intellektet på sorg. Sorg är inget problem som går att lösa, utan en normal känslomässig reaktion på en förlust av något slag.

Många uppbrott

I dagens samhälle har vi dessutom fler relationer och fler avbrutna relationer än förr, då man bodde på samma plats och hade relationer med samma människor livet ut.

– Vi skiljer oss, flyttar, byter arbetsplatser – uppbrott som innebär en sorts förlust. Samtidigt är vi idag dåliga på att hantera förlusterna. Det betyder att vi inte får ett avslut utan bär med oss den obearbetade sorgen.

– Sorg är visserligen smärtsam, men den är inte farlig. Det är bara om vi undviker den och stuvlar undan den som sorgen riskerar att bli farlig för oss. Då ligger den i vägen och förhindrar oss att känna lycka och frid senare i livet.

Sörjande vill prata

Hur förluster upplevs är individuellt – det

finns lika många reaktioner på sorg som det finns människor. Gemensamt är dock att människor som sörjer ofta söker tröst och hjälp från sin omgivning.

Samtidigt vet de flesta människor inte hur de ska trösta sörjande och säger ofta fel saker.

– En forskningsrapport bland sörjande människor visar att 98 procent vill prata om det som hänt. Det absurda är att samma undersökning visar att 95 procent av omgivningen tror att det är bäst att inte tala med den drabbade om förlusten, berättar Anders Magnusson.

Välvilja blir klavertramp

Orsaken till omgivningens reaktioner bottenar oftast i okunskap och rädsla. Vi vet helt enkelt inte vad vi ska säga till den som drabbats av en förlust. Istället klämmer vi ofta till med intellektuella råd och hurtfriska klyschor som ”Nu lider hon/han inte längre” eller ”Var inte ledsen”.

Naturligtvis säger vi så i all välmening – i tron att vi hjälper till. Men den här typen av kommentarer är sällan till hjälp.

I en annan undersökning listades omgivningens 141 vanligaste kommentarer. Av dessa var det bara 16 som de sörjande uppfattade som stödande. 125 av kommenta-

terna riskerade med andra ord att uppfattas som klavertramp.

Goda råd ofta dåliga

Det mesta vi har lärt oss om sorg är felaktigt, menar Anders Magnusson. Det finns en hel rad myter kring sorg och hur man bäst kommer över den. ”Tiden läker alla sår” är ett exempel. Den förleder oss att tro att vi kommer att må bättre bara vi låter tiden gå.

– Men det är inte tiden i sig som avgör om sorgen läker, utan det är vad man gör under tiden som avgör om läkning uppnås eller inte. Jag känner till människor som väntade i 20–30 år utan att må bättre. Tvärtom fördjupades deras smärta.

”Släpp taget och gå vidare” är ett annat vanligt råd vid förluster. Liksom ”Var inte ledsen”, ”Var stark (för andras skull)”, ”Sörj i ensamhet”, ”Ersätt förlusten”, ”Håll dig sysselsatt”. Alla är missuppfattningar som motverkar läkandet av sorgen.

Hjärta med öron

Däremot mår den sörjande ofta bra av att prata om vad som hänt. Det tar naturligtvis inte bort sorgen, men det ger en tillfällig lättnad och kan hjälpa oss att bearbeta.

– Därför räcker det med att lyssna och kanske ge en kram. Att bara vara en med-

»Sorg = de motstridiga känslor som orsakas av en förändring eller ett slut på ett välkänt livsmönster.«



människa – ett hjärta med stora öron. Men utan mun.

Anders Magnusson betonar dock att man sällan når bestående läkning genom att bara prata – och bli lyssnad till.

– För att frigöra känslorna krävs en fullbordad kommunikation som är riktad mot den man sörjer. Och denna ska avslutas med ett farväl.

– Här fyllde den gamla likvakan en viktig funktion. Likvakan gav de sörjande en möjlighet att få säga sitt till den döda. Att säga det som inte hann bli sagt eller gjort i relationen med den döda – innan det var dags för det gemensamma avskedet på begravningen.

Starka känslor smittar

Omgivningens okunskap och osäkerhet leder också ofta till att vi undviker den drabbade. Vi är rädda att göra den sörjande upprörd, för då känns det som vi har sårat personen och gjort något dåligt.

Det i sin tur leder till att den som förlorat någon ofta känner sig ensam. Och att han eller hon håller masken och behåller känslorna för sig själv.

– Det är inte bra. Isolering av den sörjande

är en vanlig orsak till att människor fastnar i sin sorg. Och lägger vi locket på en sorgprocess kommer den obearbetade sorgen oftast upp vid något tillfälle senare i livet.

– Starka känslor smittar. Både glädje – och sorg.

– Om man träffar någon som är ledsen blir man berörd. Då dyker ens egna inlåsta känslor upp vilket kan vara smärtsamt. Det är därför vi försöker avlägsna känslorna genom att se till att personen som är ledsen istället blir glad.

Öppna upp för samtal

Vad ska man då säga om man möter en person som förlorat någon?

– Om du känner till vad som hänt tycker jag att du kan börja med att uppriktigt säga ”Jag hörde vad som hänt. Men jag vet inte vad jag ska säga ...”. På så vis öppnar du för samtal utan att trampa i klaveret.

– Om du ser att en person är ledsen men inte vet vad som hänt, kan du kort och gott fråga ”Vad har hänt?”. Då visar du att du bryr dig utan att fråga efter känslor. Vill personen prata om det som hänt ges han eller hon möjlighet till det. Beslutet ligger hos den sörjande.

Kom ihåg att bara vara ett hjärta med öron – utan mun.

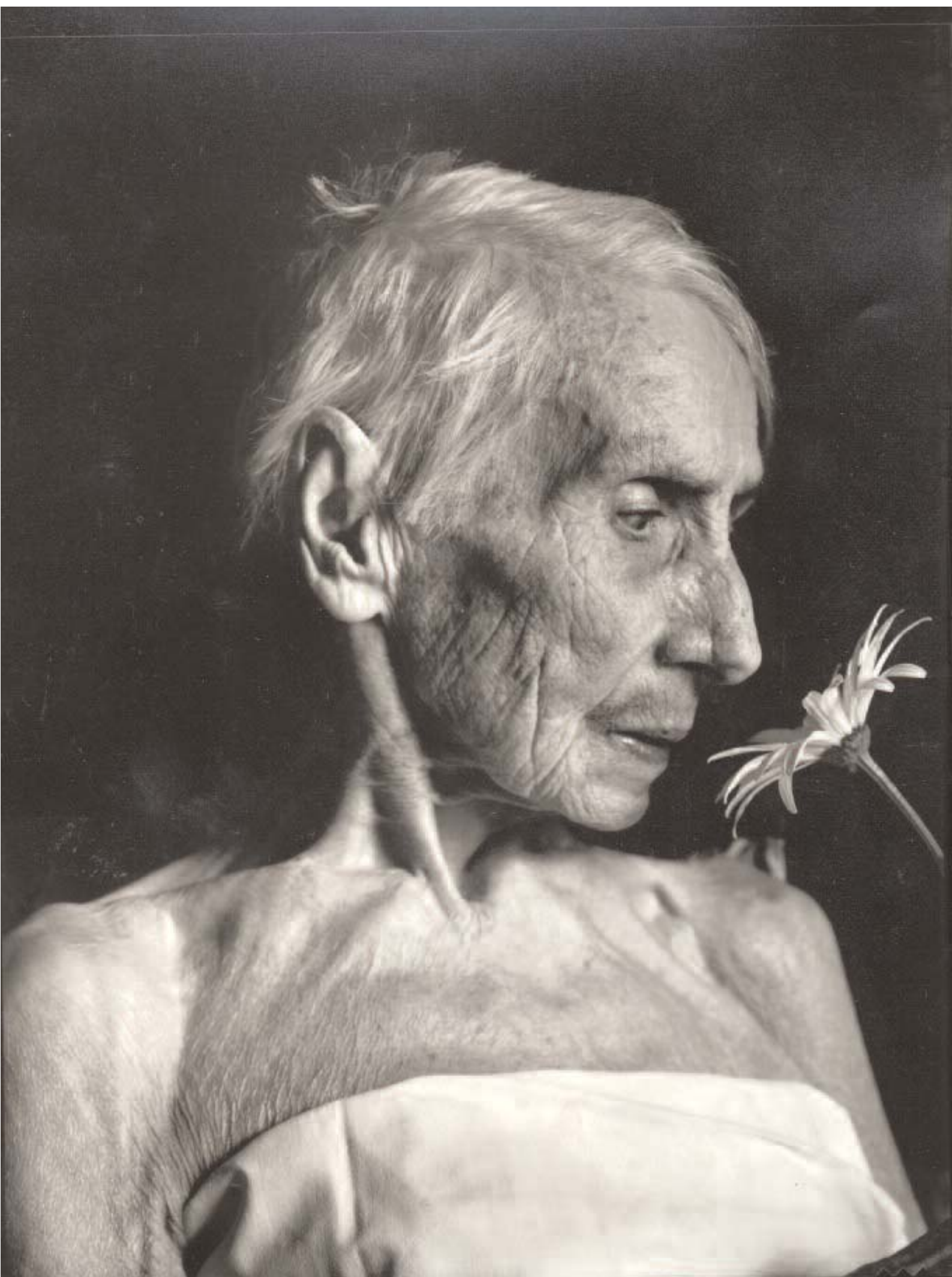
– På så vis lyssnar du utan att komma med råd och intellektuella kommentarer.

SVENSKA INSTITUTET FÖR SORGBEARBETNING

- Har som enda syfte att hjälpa sörjande med sorgbearbetning. Institutet är politiskt och religiöst obundet.
- Sprider kunskap om sorgbearbetning genom kurser, bokutgivning och föredrag om sorg.
- Grundades år 2001 av Anders Magnusson.

För mer info: tel 08-33 50 40 eller www.sorg.se









I livets slutskede. Fotograf Donald Boström fick för några år sedan förmånen att tillbringa en vecka, dygnet runt, på ett hem för sjuka och döende. Han mötte människor som upplevde sina sista dagar, men som hade kvar sin livsglädje och sin värdighet ända till det sista andetaget. Många av dem gick bort under de dagar han tillbringade där, och han konfronterades med sorgen, chocken och livet efter döden.





Dödsfall, skilsmässa, arbete på annan ort.

Som mäklare möter vi ofta människor som förlorat någon eller på annat sätt befinner sig i ett uppbrott i livet. Människor i sorg. Hur hanterar vi situationen och vilka hänsyn bör vi ta?



Att möta sorgen

– Du måste vara väldigt lyhörd. Lyssna in hur personen mår och låta henne eller honom berätta, säger Eva Ouchterlony på Ålstens fastighetsbyrå.

– Men var inte rädd att ta upp olika frågor kring själva försäljningen. De flesta anhöriga är oerhört tacksamma att få synpunkter och råd kring hur de bäst ska sälja huset eller lägenheten. Det är ju därför de anlitar en mäklare.

Brett register

Eva har arbetat som mäklare i 20 år och har lång erfarenhet av att hantera dödsbon och att möta människor i sorg. Det är ingen lätt uppgift utan kräver att mäklaren har ett ganska brett register. Ibland är du lika mycket socialarbetare och psykolog som du är mäklare.

– Då är det naturligtvis en fördel om du är empatiskt lagd och att du kan känna in olika situationer. För det är viktigt att säljaren känner förtroende för dig.

– Vill han eller hon prata – låt dem göra det. Men missbruka aldrig det förtroende du får!

De anhöriga brukar vara mycket tack-

samma för hjälp och goda råd. Så var uppriktig om det är så att hemmet behöver fräschas upp. Föreslå dock att någon annan gör jobbet. Det kan kännas svårt för de efterlevande.

– Det finns ingen anledning att försöka stajla om ett dödsbo, men det ska se snyggt och prydligt ut. Gamla människors hem är ofta övermöblerade och då brukar jag föreslå att de anhöriga lättar upp möbleringen.

– Om skötseln av hemmet varit eftersatt brukar jag rekommendera att de tar dit en städfirma som gör en fördjupad veckostädning. Om det finns något som är ofräscht och smutsigt råder jag dem att ta bort det. Likaså pillerburkar, sjuksäng, rullator och liknande. Det är inget konstigt med det.

Olika uppfattningar

Se också till att alla delägare blir lika behandlade och får samma information.

– Det är ganska vanligt att delägarna har olika uppfattningar i både skilsmässa och dödsbon. Därför brukar jag fråga om de vill att jag ska ha kontakt med samtliga parter eller om de vill utse någon som är kontaktsansvarig. På så vis kan jag också få

reda på om det finns oenighet mellan någon eller några av dem.

– För även om delägarna är oense har de oftast ett gemensamt intresse – att få så bra betalt som möjligt. Det är mäklarens jobb att se till det.

Råd i korthet

- Lyssna och känn in hur personen mår!
- Det finns ingen anledning att tassa på tå. Den sörjande är oftast tacksam för goda råd vad gäller försäljningen.
- Många sörjande har behov av att prata. Ta vara på förtroendet och lyssna.
- Kom ihåg att sorg vid en förlust är en normal reaktion – inte ett problem som måste lösas.
- Var medveten om att humörsvängningar, koncentrationssvårigheter och energiförlust är vanliga reaktioner på sorg.
- Dubbelkolla helst detaljer med den eller de efterlevande. Den sörjande har ofta svårare att hålla koll på saker än vanligt.
- Gå till dig själv och tänk efter hur du skulle vilja bli bemött i samma situation.