

Trestegsmetod ska göra sorgen lättare

I VECKAN berättade Metro om Ida Pyk, vars kompis ligger i koma efter att ha blivit påkörd av en buss i London. Ett viktigt sätt för Ida att hantera det inräffade var att tala med kompisar och inte vara rädd för att vara ledsen. Men sorgbearbetning är svårt.

– De flesta personer saknar kunskap om hur man bearbetar sorgen, säger Anders Magnusson.

För fyra år sedan grundade han Svenska institutet för sorgbearbetning. Där arbetar han med en amerikansk metod, där man i tre steg identifierar förluster, går igenom dem, samt avslutar med att ta farväl.

Birgit Sjögren, till vardags kognitiv terapeut, ska till hösten själv leda sorgbearbetningskurser efter att ha gått en certifieringskurs

Idas vän ligger i koma i London



METRO i förgår.

hos Anders Magnusson. Efter att på tre år ha förlorat båda föräldrarna och en älskad hund blev hon själv hjälpt av metoden.

– Jag upplevde det som väldigt befriande, säger hon. Men sorg handlar inte enbart om att förlora en nära anhörig. En separation eller en flytt kan också ge upphov till känslor av sorg. – Det handlar om förluster, säger Birgit Sjögren.



KATARINA MATSSON
katarina.matsson@metro.se

Så går det till

- Trestegsmetoden fungerar som hjälp till självhjälp:
- 1 Markera dina förluster på en horisontell livslinje – ett förlustdiagram.
- 2 Välj att bearbeta den förlust som begränsar dig mest. Gör en horisontell linje över relationen, där du markerar alla

positiva och negativa händelser som dyker upp.

- 3 Skriv ett fullbordansbrev, där du skriver ner allt du vill ha sagt. Läs upp för en annan person. Avsluta med ett farväl.

• Mer information: www.sorg.se

KÄLLA: ANDERS MAGNUSSON



BIRGIT SJÖGREN, här framför minnesmärket av Estoniakatastrofen, ska leda sorgbearbetningskurser i höst.

Eva tror inte på "mirakelmetod"

EVA HÅKANSSON är traumapsykolog och har 20 års erfarenhet av att arbeta med människor i sorg. Hon tycker inte att det går att jämföra sorgen efter en nära anhörig med den efter en flytt. Någon mirakelmetod som fungerar för alla tror hon inte heller på.

– Man måste anpassa stödet efter den man är och vil-

ken sorg man har. Sorgen är kärlekens baksida och ju viktigare kärleken varit, desto tyngre blir sorgen. Den är ett sätt att hantera förlusten, säger hon.

"Man måste anpassa stödet efter den man är." EVA HÅKANSSON