



Lars Segerholm vill vara medmänniska och hjälpa andra som har en tillfällig obalans i livet. Han var egentligen på väg in i begravningsbranschen. – Jag kom på att jag hellre ville ägna mig åt de efterlevandes situation istället, säger han.

## Ta hand om din sorg

Att drabbas av sorg är inget som undgår någon människa, men man kan drabbas på många olika vis och man bearbetar den olika.

Man kan drabbas av sorg på många olika sätt, men oftast förknippas den med död. Men man kan likväl drabbas av en lika stark sorg vid en separation, att mista sitt arbete, tvingas flytta, byta skola, byta umgänge, sjukdomar. En sorg är unik och personlig för varje människa som drabbas och hur man bearbetar den är olika beroende på vilka resurser man har.

Uttrycket "tiden läker alla sår" är ett välkänt begrepp, men det är inte tiden som läker utan vad man gör under tiden som påskyndar läkningen.

– Det finns de som lagt ner kanske 15–20 år på att tiden ska läka sår, menar Lars Segerholm som arbetar med sorgebearbetning. Men vem vill att de anhöriga ska sörja så att de glömmer bort att leva.

av de sörjande prata om det inträffade, men 95% av omgivningen trodde det var bäst att inte prata med den sörjande om förlusten, berättar Lars. För de människor som finns runt de sörjande kan det ibland vara svårt att veta vad man ska säga och oftast väljer man att inte prata alls om situationen, man byter samtalsämne när den sörjande börjat prata om sin sorg eller i ren välmening ger råd som inte går att följa

### BEARBETA SORGEN

Det finns som sagt olika sätt att bearbeta sorgen. Svenska Institutet för Sorgbearbetning håller utbildningar för de som i sin tur vill hålla Sorgbearbetningskurser. Lars har genomgått utbildningen och är nu certifierad för att få hålla egna kurser. – Jag var på väg in i begravnings-

branschen, men kom underfund med att jag var mera intresserad att jobba med de efterlevandes situation i stället, berättar han. Därför tog jag kontakt med institutet.

Under sorgbearbetningskursen får man hjälp att skriva avskedsbrev enligt ett visst mönster, där man noggrant gått igenom relationen eller situationen. I brevet får man möjlighet att uttrycka egna känslor och tankar, be om ursäkt för de fel man själv gjort och förlåta de fel som man kanske blivit utsatt för själv. Under tolv veckor träffas man två timmar per vecka i grupp eller enskilt, vilket man känner passar bäst.

– Att få vara med och lotsa människor genom sorgen och tillbaka till livet känns som en stor förmån för mig då jag anser att meningen med livet är att det

skall vara gott att leva.

Lars har även utbildning i alternativa behandlingsformer samt håller kurser i att "må bättre" och om "utbrändhet".

### RÅD I KORTHET:

- Lyssna och känn in hur personen mår!
- Många sörjande har behov av att prata.
- Kom ihåg att sorg vid en förlust är en normal reaktion – inte ett problem som måste lösas.
- Var medveten om humörsvingningar, koncentrations- och energiförlust.
- Gå till dig själv och tänk efter hur du skulle vilja bli bemött i samma situation. ■

Text & foto: Lena Perés