

Svenska institutet för sorgbearbetning – var god sörj



Hallå där, Anders Magnusson, vd för Svenska institutet för sorgbearbetning – behöver vi verkligen storebrors hjälp för att gråta ut?

– Haha, vi är en helt privat aktör som dessutom har hämtat metodiken från The Grief Recovery Institute i USA och Kanada. Och vi behövs!

Vad sysslar ni med?

– Dels utbildar vi personal som möter människor i sorg, dels har vi kurser för människor med egen sorg.

Men har vi tappat tron på oss själva så mycket att vi inte längre litar till vår förmåga att hantera kriser?

– Vi drabbas för sällan av motgångar för att lära oss att hantera dem, men ändå så ofta att det blir ett problem. När någon i familjen dog för 150 år sedan hade man likvaka, där unga som gamla träffades, gjorde i ordning liket och kistan och

talade till den döde. Där har du nyckeln till vad sorgbearbetning handlar om – kommunikation. I dag har många aldrig sett en död människa.

Är behovet av sorgbearbetning stort?

– Enormt. Sorg möter vi alla, i olika form. Cirka 93 000 människor dör varje år i Sverige, 100 000 kvinnor och män skiljer sig och de har 50 000 barn. Plus sjukdom, olyckor, kränkningar. Och vi har alla i ryggmärgen att vi inte ska sörja: ”Det går över”, ”nu får du ta och rycka upp dig”. Men tiden läker inte alla sår. Man måste fullborda sorgearbete.

Vad är problemet?

– På kurserna brukar jag fråga hur många som tycker om att folk ljuger för dem. Ingen. Därefter frågar jag hur många som brukar säga att de mår bra fastän de inte gör det. Nästan alla. Vi isolerar oss när vi är ledsna, i stället för att som det ledsna barnet söka gemenskap.

Vad är då sörjknepet?

– Hos oss skriver man ett fullbordansbrev, som riktar sig till den människa man vill eller hade velat prata till. Man kan be om ursäkt, ge förlåtelse, säga det osagda. Sedan läser man upp brevet inför övriga deltagare, som blir dina ”vittnen” till kommunikationen. Efter det släpper oket. Du kan visst bli ledsen igen, och du kommer fortfarande att minnas, men det tar inte längre all din energi. För det handlar egentligen inte om din motpart, utan om dig och dina tankar.

Funkar det?

– Det har gjorts en universitetsuppsats med en uppföljning ett år efter en kurs, och 94,4 procent av de 300 personer som svarade sa sig ha blivit hjälpta. Och det går snabbt. Jag blev själv hjälpt när min mamma dog, även om jag inledningsvis var skeptisk till den bok, *Sorgbearbetning*, jag då läste.

JOACHIM STOKSTAD