

Anders Magnusson arbetar professionellt med sorgbearbetning.



WWW.SORG.SE

»Ge stöd i stället för tröst«

Informera alla på arbetsplatsen så snart som möjligt. Men i samförstånd med den sörjande. Det är Anders Magnussons råd till chefer till personer som drabbats av sorg. Han är vd för Svenska Institutet för Sorgbearbetning, som han startade efter att själv ha drabbats av en stor förlust.

Du läste till civilekonom och arbetade som konsult när din mamma avled 2001. Vad är det bästa sättet enligt dig för en person i sorg att komma tillbaka till arbetet och vardagen?

– Det är lätt att bli generaliserande, och det tror jag det ligger en fara i. För egen del känner jag dock att jag behöver leva sant och inte hålla undan saker som är viktiga, oavsett om det är positiva eller smärtsamma händelser. Dessutom är det så att »alla« vet ändå. Att vara ärlig med det som hänt gör att grogrunden för spekulationer minskar. Det innebär inte att man behöver prata med allt och alla om det i alla sammanhang, men att man är sann mot sig själv.

Hur ska en kollega agera på bästa sätt?

– Stanna upp och ge av din tid. Att finnas till hands och lyssna räcker långt. Vi brukar tala om att ge stöd istället för tröst. Tillåt känslomässiga uttryck och starka sorgreaktioner utan att döma, analysera eller kritisera. Kom inte med intellektuella kommentarer och ge inte goda råd. Var ett hjärta med öron, utan mun. Blir det känslösamt och det känns rätt så erbjud gärna en kram. Det är även bra att vara medveten om att vanliga sorgreaktioner är koncentrationssvårigheter, humörsvängningar och energiförlust.

Hur rekommenderar du att en chef ska agera?

– När en medarbetare har drabbats av en större förlust är det oftast lämpligt att ganska omgående informera övriga på arbetsplatsen om vad som har hänt, i samförstånd med den sörjande. Det är viktigt att komma överens

med den drabbade om vad som ska kommuniceras till kollegorna. Informera berörda kollegor samtidigt genom en samling. Normalt kommer den drabbade inte vilja närvara då. Håll det kort och gör ingen stor sak av det. Informera bara om vad som har hänt och besvara eventuella frågor. Hänvisa även framtida frågor till ledningen, så att den sörjande slipper besvara samma frågor gång på gång. *Vad bör en chef mer ha i åtanke?*

– Sorg orsakas inte bara av dödsfall och andra förluster, utan även av förändringar. Det är därför viktigt med kontinuitet efter en förlust. Undvik om möjligt större förändringar på arbetsplatsen och i arbetssituationen kort inpå förlusten. Även kollegorna till den drabbade har ofta ett behov av att ventiler sina tankar och känslor kring den uppkomna situationen. När någon annan drabbas av en förlust väcker det nämligen ofta egna obearbetade sorger till liv. Även här kan du behöva stanna upp och ge av din tid, samt i vissa fall även erbjuda mer professionell hjälp.

FRIDA ANDERSSON

Anders föreläser och rehabiliterar

Anders Magnusson är utbildad vid The Grief Recovery Institute i USA. Som en av nio i världen får han certifiera andra i metoden Programmet för Sorgbearbetning. **I dag utbildar han psykologer, diakoner, sjukvårdspersonal och andra som möter sörjande.** Han gästföreläser på högskolenivå och arbetar med bland annat rehabilitering av långtidssjukskrivna och långtidsarbetslösa. **Sedan starten år 2001 har han hjälpt fler än 1 000 sörjande att bearbeta sin sorg.**

KÄLLA: www.sorg.se