



DIN HÄLSA

Redaktör: LILIAN OTTOSSON
lilian.ottosson@allers.se

Efter 30 år kunde jag sörja pappa

– Efter att jag genomgick sorgbearbetning har jag blivit mer tacksam över mitt liv, säger Susanne.

När Susanne Nilsson var 15 år förlorade hon hastigt sin pappa. Hon hann bli vuxen och skaffa barn innan hon bearbetade sorgen och först då insåg hon hur mycket energi den tagit.

Text: MARGARETHA ELDH
Bild: GÖRGEN PERSSON

Under alla år har Susanne Nilsson, 49, inte bara varit ledsen utan också arg och frustrerad. Så mycket som inte blev sagt, så många drömmar som aldrig blev uppfyllda.

– Jag behövde hjälp för att kunna släppa taget om smärtan över att min pappa dog, att han inte har funnits där. I dag vet jag att förlusten låg och tickade en massa negativ energi som hindrade mig från att leva i nuet, säger Susanne.

Hon bor i närheten av havet i Malmö med yngsta dottern Julia, de två äldre barnen har flyttat hemifrån. På dagarna arbetar Susanne som rektor för Montessoriskolan i Bjärred. Den har varit hennes stora engagemang och livsverk sedan hon grundade skolan för 22 år sedan.

Själv har hon burit på smärta från sin barndom. Redan när hon var sex år gammal skildes hennes föräldrar och hon förlorade den

nära kontakten med pappan, som var alkoholist.

– Vi kanske sågs tio gånger efter det. Kanske höll han sig borta av hänsyn mot oss barn, det kan också vara en sorts kärlek.

Men ingen talade med barnen, varken om skilsmässan eller om alkoholmissbruket.

– Man höll tyst eftersom det ansågs som en skam på den tiden. När pappan sedan hastigt avled i en hjärnblödning lämnades Susanne ensam med sin smärta. Varken i skolan eller i hemmet berörde man det som hänt.

Susanne fick ont i magen, så ont att hon skickades på den ena undersökningen efter den andra. Men ingen såg sambandet mellan pappans död och hennes besvär.

Stängde av känslor

Samtidigt pågick livet som vanligt. Susanne var aktiv inom idrotten och var med kompisar. Ingen anade hur hon mådde.

– Jag stängde av känslomässigt för att bli av med ledsenheten och smärtan, berättar hon och utbrister:

– Nu blir jag ledsen för hur ledsen jag var då! Om det funnits sorgbearbetning när jag var ung hade jag sluppit fastna i ältande över det som varit.

Känslorna lagrades under årens lopp och tankarna malde med jämna mellanrum. Susanne kände irritation och ilska, över sveken, över att pappan inte lyckades bli nykter. Varför var han inte den trygga pappa hon behövde och varför hade ingen pratat med henne?

– När jag själv fick barn blev det tydligare vad jag gått miste om.

Redan tidigare var hon medveten om sambandet mellan sin sorg och hur hon reagerade.

– Jag hade brist på tillit och svårt att släppa någon riktigt nära, särskilt i min relation till män.

Men först 32 år efter pappans



Det var när Susanne var med sin dotter Julia i Turkiet som de träffade ett par som hade kurser i sorgbearbetning. Efter det anmälde sig Susanne till en kurs.

bortgång hände det som kom att bli den riktiga vändpunkten för Susanne.

Hon och dottern Julia var på solsemester i Antalya i Turkiet. Där vid poolkanten i gassande sol träffade de ett ungt par, Anders Magnusson och hans fru Camilla, och började prata.

– När de berättade om hur de arbetar med sorgbearbetning anmälde jag mig direkt till en kurs.

Skrev ett brev

Omedelbart efter semestern gick Susanne en certifieringskurs på fem dagar i Stockholm. I den ingick den egna sorgbearbetningen under tre dagar, utbildningen gav henne också rätt att själv hålla kurser.

Sorgbearbetning är en enkel och handfast metod som går ut på att man skriver ett brev till den man sörjer och delar det med en grupp. Man tar upp saker man behöver förlåta och själv be om ursäkt för och uttrycker drömmar och förhoppningar.

– Jag förlät min pappa för att han övergav mig och för att han inte fanns där. Jag berättade om min önskan att han hade fört mig

till altaret när jag gifte mig, och att han hade fått träffa sina tre underbara barnbarn. Efteråt kände jag att jag fått en hel relation till honom, under all sorg och ilska kunde kärleken komma fram.

Nu, tre år efter kursen, har Susanne haft sin sista skolavslutning som rektor. Hon har kommit fram till att sorgbearbetning ska bli hennes andra livsverk, efter Montessoriskolan.

När hon själv hade gått kursen fick hela personalen på skolan gå den för att bli bättre rustade som pedagoger.

– Barnen ska känna att det är lika naturligt att vara ledsen och sörja som att lära sig räkna och läsa.

Susanne har utbildat sig till energiterapeut och ska även arbeta som handledare i sorgbearbetning. I höst går hon en vidareutbildning i USA, hennes mål är att hålla kurser i sorgbearbetning i Skåne. ■

NÄSTA VECKA:

HALLUX VALGUS
– NU KAN VICTORIA GÅ
I VILKA SKOR SOM HELST

Sorg är lika naturligt som glädje

Vi drabbas alla av sorg många gånger under livet. Vi kan känna sorg efter alla typer av förändringar, dödsfall, pensionering, byte av arbete, uppbrott och sjukdom.

– Sorg är en normal reaktion på en förlust av något slag. Men vi är rädda för att tala om sorg eftersom det i vårt samhälle anses negativt att vara ledsen. Det är mer socialt accepterat att vara onykter än sorgsen. Men sorg är lika naturlig som glädje, bara betydligt mer outhärdlig, säger Anders Magnusson, initiativtagare till Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Hur vi reagerar varierar, men vanliga symtom är koncentrationssvårigheter, att sömn och aptit påverkas, energiförlust, humörsvängningar och ångest.

Många vet inte hur man ska bete sig när man möter människor som sörjer.

– Man vill ofta muntra upp den som är ledsen, säger Anders som är handledare i sorgbearbetning.

Men många sörjande upplever att omgivningen går undan.

– Det bästa en sörjande kan möta är en omgivning som är beredd att lyssna. Det räcker bra att finnas tillgänglig, lyssna och kanske erbjuda en kram.

Anledningen till att vi fastnar i sorg är att kommunikation inte har fullbordats. Efter ett dödsfall eller en skilsmässa sörjer vi förlusten av den människan men också den framtid som aldrig blev.

Men det går att komma vidare, genom att bearbeta den smärtsamma sorgen går det att hitta glädjen och livslusten igen.

Sorgbearbetning är en metod som bygger på att man i tre steg identifierar förlusten, går igenom den i detalj och fullbordar kommunikationen kring relationen till den eller det man förlorat.

Anders Magnusson fick själv stor hjälp av metoden efter sin mors död. Det gjorde att han bestämde sig för att hjälpa andra att sörja och utbildade sig vid The Grief Recovery Institute i USA.

I dag arbetar han på heltid med att utbilda psykologer, sjuk-



Anders Magnusson menar att talesättet att "tiden läker alla sår" är fel. Det är inte tiden i sig som är avgörande utan vad vi gör med tiden.

vårdspersonal och andra som i sina arbeten möter sörjande. Därtill föreläser han och arbetar med rehabilitering av långtids-sjukskrivna och arbetslösa.

Anders menar att det finns många myter och missuppfattningar kring sorg, som att tiden läker alla sår.

– Det får oss att tro att vi mår bättre bara vi låter tiden gå. Men det är inte tiden i sig som avgör om sorgen läker, utan vad vi gör under tiden. Jag har mött människor som burit på oförlöst sorg i 60 år. ■

Anders slår hål på myterna

Att känna sorg efter en förlust är normalt och naturligt. Men många vanliga föreställningar om hur vi ska hantera sorg är missuppfattningar som motverkar läkning och hindrar oss från att gå vidare.

Detta är de vanligaste myterna:

- Var inte ledsen
- Var stark (för andras skull)
- Sörj i ensamhet
- Tiden läker alla sår
- Ersätt förlusten
- Håll dig sysselsatt

Källa: www.sorg.se