

# När livet stan

**Sorg är en naturlig reaktion** på en svår förlust. Också omgivningen kan ha svårt att bemöta sörjande. Tiden läker inte alla sår, men det finns hjälp att få.

Text Lisbeth Nieminen Bild Elis Hoffman



»Vi är så rädda för sörjandes känslor«

**I**vårt samhälle är det socialt mera accepterat att vara full än ledsen. Ofta är vi så rädda för starka känslor att vi undviker sörjande. Lyssnar inte på dem eller är snara att intellektualisera och ge oönskade råd. Kanske byter vi samtalsämne genom att börja tala om egna förluster.

Det säger Anders Magnusson i Stockholm. Efter att själv ha fått läkning från sorgen efter sin mammas död grundade han för sex år sedan företaget Svenska institutet för sorgbearbetning. Där utbildas terapeuter, diakoner, sjukvårdspersonal och andra som möter sörjande i hur man kan bearbeta och förlösa sorg. Även sörjande kan här få hjälp med sin bearbetning på tredagarskurser för 3 000 kronor.

Sorg är en naturlig reaktion på en förlust. Vanligen förknippas sorg med dödsfall, men även separationer och andra förluster kan sätta tillvaron i gungning. Varje år dör cirka 92 000 människor i Sverige och omkring 50 000 par separerar. I båda fallen är det ett hårt slag för långt fler än de närmast berörda. Trots detta är sorg en märkbart försummad och missförstådd process, både av sörjande och av omgivningen.

Förr var det vanligt att den som hade förlorat en nära anhörig sjukskrevs på kortare eller längre tid. Detta ifrågasätts numera. Försäkringskassan har i flera omskrivna fall vägrat bevilja sjukpenning till sörjande. Motiveringen har varit att "sorg" inte är någon diagnos. Psy-

# nar



Anders Magnusson möter sorg varje dag i sitt jobb. I plånboken har han alltid bilden på mamma, en av de personer han själv sört och saknat.

koterapeuten Ann-Kristin Lundmark skriver i sin bok *Sorgens olika ansikten* att sörtjande självklart ska sjukskrivas och att myndigheternas agerande avslöjar deras brist på kunskap.

Anders Magnusson på Institutet för sorgebehandling tycker annorlunda:

– En arbetsgivare föreslog en anställd som hade drabbats av ett dödsfall att hon skulle sjukskriva sig och stanna hemma "tills det kändes bättre". Ett klassiskt exempel på felaktigt agerande. I en situation när personen behöver stöd från omgivningen skickas man hem, där man kanske blir isolerad. Att vara hemma i stället för på jobbet är ytterligare en förändring. En helt annan sak är det om personen *vill* vara hemma en tid.

## »Den värsta smärtan lindrades«

Kursdeltagaren Ylva Wålstedt:

»I våras dog min man Mats av strupcancer, bara 48 år. Allt var kaotiskt. Jag var rädd för att drabbas av en förlamande ångest. Tankar som varför jag inte hade sagt hur mycket jag älskade honom plågade mig. Kniven vreds hela tiden om i såret. Före kursen bara grät och vilade jag.

Kursen på institutet blev min räddning. Bara att läsa boken *Sorgbearbetning* var en god hjälp. Alla på kursen hade någon sorg att bearbeta. Den värsta smärtan lindrades. Efter att jag hade skrivit och läst upp mitt brev till Mats fick jag lite sinnesfrid.

Åhörarna till mitt brev kramade om mig efteråt men det kändes som om också Mats hade varit med.

Det känns som om den positiva förändringen ska bestå. Tidigare hade jag på grund av ångestproblematik gått i samtalsterapi i åtta år utan nämnvärd förbättring. Efter bara tre dagars kurs på sorgbearbetningsinstitutet kände jag en bestående positiv förändring. Och det efter att jag hade varit med om den värsta katastrofen i mitt liv. Det tycker jag är fantastiskt.»

– En fara med isoleringen är att den sörjandes känslor endast tillåts komma till uttryck i möten med andra i snarlika situationer. Man får lättnad för stunden, men inget bestående resultat, varför den tillfälliga lättningen måste sökas på nytt. Med tiden riskerar man att utveckla en relation till smärtan, som associeras med kärleken man hade till den som dog. Smärtan och förlusten blir en del av ens identitet. Det är då vanligt att man börjar skydda sin smärta och värja sig mot det som kan ge läkning.

När en medarbetare drabbats av ett dödsfall tycker Anders att det bör ordnas ett möte där kollegorna informeras om vad som har hänt. Detta bör ske i samråd med den drabbade.

Han tar emot i institutets lokaler i centrala Stockholm. Att denne glade och prydliga man

har använt droger, varit kriminell och suttit i fängelse är svårt att få ihop med hans nuvarande framtoning.

– Nej, jag är inte "expert på sorg" utan handledare i sorgbearbetning med utgångspunkt i mitt eget liv. Ett mål med sorgbearbetning är att det ska göra mindre ont, inte att man ska sluta vara ledsen. Om kommunikationen i en relation bryts av någon anledning brukar den sörjande stå kvar med en massa ofullbordade känslor. Det slukar energi. På kurserna försöker vi fullborda relationen genom att metodiskt gå igenom den, för att därefter ge ord åt det som inte blev sagt eller gjort.

Innan kursdeltagarna väljer vilken relation de ska bearbeta gör de ett förlustdiagram över sina tidigare förluster. Därefter görs ett relationsdia-

gram där både positiva och negativa händelser markeras kring den relation man valt att bearbeta. Ord sätts på alla de känslor som ryms i relationen. Detta skrivs till ett "fullbordansbrev" som riktas till motparten och läses upp för de andra i sorgegruppen. I brevet ber man om ursäkt för vad man har gjort och förlåter oförrätter. Detta ska mynna ut i förståelse och förlåtelse.

– Man förlåter den som har skadat en för att själv bli fri. Förlåtelse innebär inte att man förminskar det onda som någon gjorde mot en. Tvärtom! Man bekräftar det som hände men låter inte minnet av det som hände fortsätta att skada en. Förlåtelse innebär att man slutar hoppas på en annorlunda och bättre gårdag. Motparten får däremot inte veta att man har förlåtit, utan det är en gåva man ger sig själv. **K**



## »Jag har inget val, jag måste orka«

**I** maj 2005 dog Anna-Lena Leksells man. Två månader senare hände en förälders värsta mardröm. Hennes artonårige son Lars dog hastigt av en hjärnblödning förorsakad av pulsåderbrock, aneurysm.

Tiden läker inte alla sår, det vet Anna-Lena nu, men det finns olika sätt att få hjälp att leva med sorgen. Hon fick stöd från ett nätverk för föräldrar som förlorat ett barn.

Anna-Lena Leksell var heltidssjukskriven i ett år innan hon började arbetsträna så smått. Diagnosen var krisreaktion, oro, sömnsvårigheter. Sedan februari 2007 arbetar hon åter heltid i sitt gamla jobb som jurist på Unionens a-kassa.

– Sorg är ingen sjukdom men jag hade absolut ingen arbetsförmåga. Andra går snabbt tillbaka till jobbet och finner att det är bäst för dem. Det viktiga tycker jag är att man som jag får styra processen själv utan påtryckningar. Jag hade bra

stöd av min arbetsgivare, läkare och försäkringskassan. Min chef var lyhörd och respektfull. Hon hörde av sig regelbundet och ibland lunchade vi ihop. Jag tycker att hon hanterade det jättebra. Liksom arbetskamraterna när jag så småningom kom tillbaka, skakande i hela kroppen av nervositet.

Vi träffas på ett kondis i centrala Stockholm och lyckas få ett rum för oss själva. Det har gått drygt tre år sedan hennes värld kraschade. Hon har lärt sig att man inte dör av sorg och, utåt sett, fått ett fungerande liv. Men också att sorgen aldrig går över - hon har bara blivit bättre på att bära den.

Anna-Lena Leksell vet att det är en svår situation även för omgivningen. Folk vet inte hur de ska bete sig. Och egentligen finns det ingenting att säga och ingen tröst att ge. Man önskar bara att tiden vreds tillbaka och att man fick vakna ur mardrömmen.

### Möta sörjande

Sorg är en normal och naturlig känslomässig reaktion. Det är okej att vara ledsen när något sorgligt händer. Däremot kan den sörjande behöva visst stöd. Stanna upp och ge av din tid. Att finnas till hands och lyssna räcker långt.

Ge stöd i stället för tröst: Tillåt känslomässiga uttryck utan att döma, analysera eller kritisera. Kom inte med intellektuella kommentarer och ge inte goda råd. Var ett hjärta med öron, utan mun.

Normala sorgreaktioner: Vanliga sorgreaktioner är en känsla av bedövning, koncentrationssvårigheter,

humörsvängningar, förändrade matvanor, sömnförändringar och energiförlust. Var dock medveten om att var och en reagerar olika.

Sorg kan orsakas av olika förluster: Oftast förknippas vi sorg med dödsfall, men sorgreaktioner kan utlösas av en rad olika förluster och förändringar. Dödsfall, skilsmässor, separationer, flytt, husdjurs död, förlust av tillit och trygghet är några av de händelser som kan utlösa sorg.

### På arbetsplatsen

Informera i samförstånd: När en medarbetare drabbas av en större förlust är det ofta lämpligt att

informera övriga på arbetsplatsen om vad som har hänt. Kom ihåg att komma överens med den drabbade om vad som ska kommuniceras till kollegorna.

Håll en kort samling: Informera berörda kollegor samtidigt genom en samling. Normalt kommer den drabbade inte vilja närvara vid detta tillfälle. Håll det kort och gör ingen stor sak av det. Informera bara om vad som har hänt och besvara eventuella frågor.

Undvik större förändringar: Sorg orsakas inte bara av förluster, utan även av förändringar. Det är därför viktigt med kontinuitet efter en

större förlust. Undvik om möjligt större förändringar på arbetsplatsen och i arbetssituationen kort inpå förlusten.

Erbjud hjälp, men ha tålamod: Erbjud gärna professionell hjälp tidigt efter förlusten, men forcer inte. Låt din medarbetare få ta sin tid att fatta sitt beslut. Kom ihåg att sorgbearbetning kräver delaktighet.

Starka känslor smittar: Även kollegorna till den drabbade kan ha behov av att ventiler sina tankar och känslor. När någon annan drabbas av en förlust väcker det ofta egna obearbetade sorger till liv.

Källa: [www.sorg.se](http://www.sorg.se)



Anna-Lena Leksell lever med det svåraste, att ha förlorat ett barn. Hon tänker på sonen när hon hämtar barnbarn på skolgården där han en gång gick.

– Att bara säga att man beklagar sorgen är inte fel. Jag tyckte inte om att andra mödrar sa "Jag skulle aldrig klara av det." Som om jag älskade mitt barn mindre än hon! Inte heller ville jag höra hur stark jag var. Vad då? Därför att jag inte tog livet av mig? Jag hade och har ju inget val, jag måste orka. För min egen skull och för mina två andra barn och fyra barnbarn. Det var tack vare min familj som jag överlevde första tiden.

Ofta framhålls hur viktigt det är att vi lever i nuet. Det är vad Anna-Lena Leksell måste göra hela tiden och det är inte alls angenämt. Hon orkar inte tänka bakåt på sitt gamla liv när Lars fanns och inte framåt i vetenskapen om att han kommer att vara borta för alltid. Han kommer att förbli 18 år medan hans jämnåriga kamrater tar examina, bildar familj, flyttar, köper hus, åldras.

– Ibland kan jag fortfarande när jag sätter nyckeln i dörren få för mig att Lars ska sitta där.

En gång ringde min dotter och undrade om jag inte kunde komma över med detsamma. Det lät som om något hade hänt och jag tänkte att han kanske fanns där. På så vis kommer smärtan tillbaka med full kraft och han dör igen och igen för mig.

Dotterns familj hyrde ut sin lägenhet i ett halvår för att bo med Anna-Lena. I tre veckor vårdades hon på Vidarkliniken i Järna. På nätet hittade hon hemsidan till Febe, ett nätverk för föräldrar som har förlorat ett eller flera barn. Hon kontaktade dem och blev uppringd redan samma dag för ett långt samtal. Är med på mejlinglistan och träffas en gång i veckan.

– Dessutom fick jag komma till en mottagning för sörjande, som drivs av en privat stiftelse. Där gick jag i samtalsterapi i två år. De är specialiserade på sorg. Jag fick veta att mina reaktioner var normala och att jag inte höll på att bli galen. **K**

### Vem kan man vända sig till?

Svenska kyrkan har samtalsgrupper och nätverk. Man kan också få enskilda samtal med präst eller diakon.

Jourhavande medmänniska drivs ideellt. Telefontiden är vanligtvis kvällar och nätter.

Jourhavande kurator finns i en del kommuner. Nationella hjälplinjen erbjuder kris- och stöd-samtal med beteendevetare, socionom eller mentalskötare. Telefon 020-22 00 60 må-ti 17-22 och fre-sön 17-24.

Svenska institutet för sorgbearbetning [www.sorg.se](http://www.sorg.se) tel 08-33 50 40

Febe, ett nätverk för föräldrar som har mist ett barn tel 0736-237 551 [www.febe.net](http://www.febe.net)

Mottagningen för sörjande i Stockholm, tel 08-440 93 80 [www.sorgmottagningen.se](http://www.sorgmottagningen.se)

[www.vivil.se](http://www.vivil.se) Vi som mist någon mitt i livet [www.mista.se](http://www.mista.se) Stödforum för människor i sorg

Tips om böcker och filmer finns på [www.kollega.se](http://www.kollega.se)