



Mary Andrén-Pada har inrett sitt arbetsrum med möbler som hon ärvt efter sin mor.

Foto: Seppo Lammi

Hjälper människor som sörjer

Människorna runt Mary Andrén-Pada är det viktigaste i hennes liv. Hennes fokus ligger på människor och hur de mår.

Den inriktningen fick sin början från upplevelser i hennes tidiga barndom.

Hon var fyra år då hennes bror dog.

Han var tio år.
– Jag fick vara med och se hur han gjordes i ordning och sedan sitta vid kistan. Men jag förstod ju inte sorgen och varför det lyckliga och glada hemmet förvandlades för en lång tid framåt. Jag tror att min starka vårdaridentitet uppkom redan i barndomen. Jag ville att mina föräldrar skulle bli glada igen. Redan då jag var i tonåren började jag läsa litteratur om sorg, säger Mary Andrén-Pada.

Sedan dess har hon fördjupat sig i ämnet både genom sitt arbete bland äldre, egna svåra erfarenheter och utbildning. Hon har tagit tjänstledigt ett år från sitt arbete inom äldreomsorgen och frilansar med kurser både inom äldreomsorg och sorg. Hon föreläser och handleder sörjande såväl individuellt som i grupp efter att ha gått en certifieringskurs på Sorgeinstituttet i Stockholm.

– När vi drabbas av sorg kanske vi får höra att vi är starka när vi snabbt går vidare och lägger locket på. Men det blir som en tryckkokare. Den exploderar förr eller senare, kanske först nästa gång en sorg drabbar oss.

Hon tror att orsaken till de depressioner som drabbar många äldre är obearbetade sorger.

– Som äldre har du inte längre kraft att trycka ner dina känslor som fört. Då finns också tid att fundera. En del av åldrandet är att göra bokslut och se tillbaka på det som varit.

Den som ser tillbaka finner sådant som ger smärta. Ändå är det en nyttig process.

– Det bästa är om man kan försonas med sitt livsöde och sig själv. Jag hoppas att den som är gammal kan acceptera sitt liv som det varit och se att det inte har varit bortkastat. Det var inte bara kamp och sorg, glädjen fanns också med.

Andrén-Pada lyfter fram talesättet älska glömma och förlåta.

– Vi ska inte tro att vi måste glömma för att förlåta. Det som har hänt har hänt. Det som blev fel var fel och blir inte bättre av att man försöker rättfärdiga det. Men alla skall vi vara så själviska att vi förlåter också oss själva.

Att förlåta någon annan behöver inte betyda att man går till den som sårat och säger att jag har förlåtit.

– Den personen kanske inte alls är medveten om att han har sårat. Han kan till och med vara död. Det värsta är att gå och bära agg och sjunka ner i bitterhetsträsket

”Det etiskt mest svåra arbetet är bland de dementa. Äldringsvården borde få de kunni-gaste vär-darna.”



Sorgen behöver uttryckas i ord.

Foto: Seppo Lammi

där man vandrar runt och bara sjunker djupare.

Men är det fel att vara arg när sorg och oförrätter drabbar?

– Man får vara arg, ropa och skrika. Men jag tror att man kommer till en punkt då man måste välja. Ska jag ta det som en livserfarenhet som hjälper mig att växa eller ska jag bli bitter?

Andrén-Pada vet vad sorg är. För elva år sedan dog hennes första man i en olycka i ett skede av livet när de siktede in sig på en skön och lugn tillvaro tillsammans efter att barnen flugit ur boet. Han var på isen, halkade, fick kniven i benet och dog av blodförlusten. Det var svårt att komma vidare.

– Jag fick bilden av att mitt liv var som en kristallskål som nu krossats så att endast splitter och skärvor fanns kvar. Ända tills man drabbas räknar man med att man ska få vara lycklig och inte drabbas av sorg. Man räknar med att vara undantaget som inte nås av olyckan.

Hon uppslukades av sorgen, hon var arg, hon var deprimerad. Men hon fick ändå kraft att gå vidare.

– Kraften finns inom oss. Jag tror att alla som har drabbats av en svår sorg har förväntats över vilken inneboende kraft vi människor har. Men alla överlever inte. Det ska också sägas.

Hon tillmäter det sociala stödet från vänerna stor vikt.

– Det är till och med vetenskapligt bevisat att det sociala stödet är mer hälsobringande än en sund livsstil.

Men hon tror inte alls på att man ska försöka visa sig stark eller fly smärtan. Det hjälper inte, även om också många försöker det med hjälp av arbete, motion, alkohol eller psykofarmaka.

– Vi människor är experter på att lägga på masker. Samtidigt som vi tar på oss kläderna sätter vi på en mask att vi är duk-tiga och klarar oss bra. Andra kanske säger att vi är starka fastän vi är mitt uppe i en livskris. Men vägen ur sorgen är att sörja. Det krävs mod att visa sin sår-barhet.

Mary säger att det finns mycket annan sorg än den som hör ihop med någon anhörigs död. Hon nämner att förlora arbete, hälsa eller en traumatisk barndom.

– Jag har sett vilken oerhörd sorg en skilsmässa kan innebära. Ofta finns det mer att bearbeta än vid ett dödsfall. Det finns brutna känslor i relationen och man känner sig sårad och sviken. Det finns så mycket sorg som inte syns.

Men för vem skall man visa sin sorg? Det fungerar ju inte att vara arg på arbetsgivaren som gett en sparken eller på partnern som gått till en annan.

Andrén-Pada tror att vänner och människor med empati, som själva har gått igenom något svårt, kan hjälpa. Just därför håller hon kurser i sorgebearbetning.

– Det är sunt med känslor av sorg, ilska, saknad och längtan. De känslorna behöver få uttryckas liksom mycket annat som är osagt, men ältas. När du uttalar dina tankar och känslor för någon får du ett vittne. Det du har sagt och tagit farväl av behöver du

inte ältas. Du har satt det inträffade i ett sam-manhang och kan hantera och begripa det på ett annat sätt. Det är något som är ytterst viktigt för vårt välmående.

Den svåraste sorgen efter ett dödsfall kan komma två, tre månader efteråt.

– Då inser man på allvar, aldrig mer...

Sedan tar det lång tid att kunna acceptera även känslomässigt, vilket är en förutsätt-ning för att man helhjärtat skall kunna vända blicken framåt och orka engagera sig i nya saker. Längtan och saknaden bär man med sig hela livet och det går i vågor. Men man blir ju inte sjukskriven för sorg? Hur orkar man vara i jobb utan att försöka fly sorgen?

– Förlusten av någon man älskar är psykiskt traumatisk i lika hög grad som en allvarlig kroppsskada är fysiskt traumatiskt. ”Hjärtat” är skadat och du har inte samma kraft som fört.

Mary tror att många depressioner skulle kunna förhindras om sorgen fick ta mera tid och blev bearbetad. Men hon ser inte någon mening med det tragiska.

– Det tragiska som hänt är meningslöst i sig.

I sitt eget fall kan hon se att det som var meningslöst i sig har fått en mening. Hon vill hjälpa sina medmänniskor som har det svårt. Hon har också fått en mera öppen, äventyrlig inställning till livet.

– Jag måste inte veta vad jag skall göra om ett år.

Hon har just gått över till deltidspension. Det betyder att hon inte kan fortsätta att vara föreståndare på äldringshemmet Solgård i Korsholm efter sin tjänstledighet. I dagens läge är det inte bestämt vilken hennes uppgift blir.

Men hennes hjärta tillhör alltfört äldre-omsorgen. Hon har arbetat med äldre allt sedan hon som ung började som hjälp-skötare på äldringshemmet i Korsholm. Efter det har hon utbildat sig vidare till föreståndare, sjukskötare och social-arbetare.

Hon har följt den aktuella debatten om äldringsvården och tycker att det är bra att behöva vård.
– Vi bäddar för oss själva. I vårt välfärds-samhälle borde vi leva också våra sista år med värdighet, vilket det med all tydlighet inte sker i dag. Till exempel när många ligger i samma rum och man tvättas i andras åsyn och inte kan skylla sig kränker man

integriteten. Vi talar om individuell vård och helhetsvård men det är dömt att miss-lyckas i stora avdelningar.

Hon tycker att det borde vara högst tio personer i ett gruppboende för dementa. I varje grupp borde det finnas en teamledare som handleder vårdarna och tar helhets-ansvar. Hon anser att de allmänna rekommendationerna för personalmängd är lågt tilltagen.

Men det hjälper inte med mer personal, om attityden är fel.

– När jag föreläser för vårdare brukar jag fråga hur de upplever sitt arbete. Tycker de att de arbetar i någons hem, som det ju är när det är fråga om långtidsvård, eller tycker de att äldre bor på deras arbetsplats?

Andrén-Pada betonar vikten av att få bestämma själv så länge man är kapabel till det. Det borde finnas mening i vardagen, annars bäddar man för passivitet och lik-giltighet.

Om alla vårdare sitter på kaffe samtidigt beror det på felaktiga attityder.

– Hur skulle kunder i en affär reagera en fredagskväll om de fick vänta vid kassan och alla kassabiträden var på kaffe sam-tidigt. Vi måste reagera när rutiner, arbets-uppgifter, klockan eller personalens behov är i fokus framom klienten.

Varför blir det så?

– Något händer med både omgivningens och vår egen attityd när vi blir beroende av andra. I omgivningens ögon blir du mindre värd och ska vara tacksam för det du får och inte kräva så mycket. Med tiden faller våra tidigare ideal om individualitet och självbestämmande undan. Det här borde vi göra upp med.

Som bäst är Mary Andrén-Pada med i ett projekt som Yrkesakademin leder i Larsmo, där personalen arbetar fram riktlinjer för hur de ska arbeta och vilka värderingar som ska styra deras arbete.

YVONNE DJUPSJÖBACKA

yvonne.djupsjobacka@vasabladet.fi
tel 7848 243

Mycket meningsfullt i vardagen

- Ålder: 60 år, nybliven deltidspensionär.
- Har två vuxna barn och två barnbarn, Selina och Alex. Viktigt att vara mormor.
- Gift med Tor Wik.
- Egenskaper: Är organisatör och planerare. Vill se resultat.
- Fritidssysselsättning: Arbeten på villan.
- Motion: Trivs på långa promener.