



tekt Ursula Koponen, som jobbat i många år med Järsö-Nåtöomöte inbokad i dag torsdag med kommundirektören. Inom kort Foto: MARIA PALME/praktikant

## Strandskydd också i Geta?

I Geta har frågan om strandskydd väckts i byggnadsnämnden. –Vi har märkt ett ökat intresse av att bygga mot havet, säger byggnadsinspektör Conny Eklund.

Under hösten har frågan om strandskydd aktualiserats i nämnden. I flera protokoll beskrivs behovet och byggnadsinspektören har fått i uppdrag att utarbeta en skrivelse till kommunstyrelsen i ärendet.

Orsaken är det allt större trycket på att bygga ut mot öppna havet.

–Vi upplever att vi inte har så starka verktyg som vi skulle vilja ha. Inom femton år blir det säkert mycket mera bebyggelse vid stränderna och

det är bra att agera i tid.

Conny Eklund påpekar att vissa områden mot Norrhavet fortfarande är orörda och att nämnden vill uppmärksamma kommunen på behovet av skydd.

–Om vi inte gör något kommer områdena att bebyggas. Det kan hända att det är kommunens vilja, men då har man i alla fall gjort det med öppna ögon. Mest vill vi väcka diskussion – vill vi agera, och hur i så fall?

Conny Eklund påpekar att nämnden inte vill oroa markägarna, men nämnden vill att byggandet ska bli så bra som möjligt.

–Samtidigt är det ju så att om folk ska lockas till Geta så är det stränderna man har att erbjuda. (ao)

### Nyan rättar

■Det är Lemlands kommun som har byggt vatten- och avloppsledningen på Järsö-Nåtöområdet, inte Mariehamns stad. Avloppsledningen drogs

till Lotsbroverket i Mariehamn och därför begärde staden att området skulle planeras före 2004 – en tidsgräns som alltså överskridits rejält.

# Mary klär sorgen i ord och känslor

Alla känslor har en funktion och sorgens är att läka sår. Det säger Mary Andrén-Pada, certifierad handledare i sorgebearbetning.

–Även om sorgen gör ont behövs den.

Mary Andrén-Pada blev änka för 11 år sedan år då hennes första man halkade på isen, fick fiskekniven i benet och förblödde. Efteråt möttes hon av okunskap hos de terapeuter hon talade med och såg en rädsla i många människor hon mötte.

–Det finns så många ”hylldykare”. Jag vet inte hur många kilo äppel folk har köpt för att slippa prata med mig.

Mary Andrén-Pada har en bakgrund inom vård och omsorg. Hon har bland annat arbetat som socialterapeut och föreståndare. Nu reser hon runt och handleder både personal inom äldreomsorgen och sörjande.

Kunskapen om sorg och om hur den bearbetas är allmänt låg, säger hon. Men det verkar finnas en önskan om att lära sig mer. Vid den föreläsning som Mariehamns stad arrangerade i hotell- och restaurangskolan i tisdags fylldes platserna snabbt, till största delen av vårdpersonal.

### Tillfällig flykt

Sorgen är en känsla vi gärna tränger undan och försummar istället för att bearbeta. Sorgen efter ett dödsfall kan ofta slå till med full kraft först efter 2–3 månader.

–Då inser man att aldrig, aldrig mer...

Vanligt är att den sörjande flyr in i ett missbruk – det kan handla om psykofarmaka, motion eller alkohol – eller håller sig sysselsatt och begraver sig i arbete. Vi lever i en tid där man snabbt vill gå vidare, säger Andrén-Pada. Av både läkare och en präst fick hon själv höra att ”det tar ett år”.

–När jag fortfarande efter den tiden sörjde kände jag mig onormal.

Det finns en allmän tro att man måste vara stark.

–Vi har svårt att stanna upp och lyssna inåt.

### Anpassning

Sorgeprocessen har olika uppgifter, berättar Mary Andrén-Pada. Det är ett långt arbete som bland annat handlar om att lära sig han-



Talar om sorgen. Mary Andrén-Pada från Korsholm är sjukskötare, socialarbetare och legitimerad handledare i metoden Sorgebearbetning. Hennes föreläsning om sorg och hur man möter sörjande fyllde Hotell- och restaurangskolans auditorium till sista plats.

Foto: ANNIKA KULLMAN

tera och bearbeta förlusten.

Man tvingas anpassa sig till nya levnadsvillkoren – kanske har man aldrig tvättat eller bytt bildäck. Det handlar också om en inre anpassning:

–En ny identitet. Vem är jag som änka?

Därtill tampas ofta den kvarlevande med skuldskänslor, till exempel när hon eller han går vidare och investerar känslor i en ny människa.

–Men vi älskar inte den som gått bort mindre för att vi finner en ny livskamrat. Hjärtat är hur rymligt som helst.

### Olika sorger

Vi har också en tendens att jämföra vår egen sorg med andras. Men varje sorg är unik och innehåller i sig många olika sorger. Förhoppningar grusas och framtidsplaner omkullkastas. När ett barn går bort sörjer föräldrarna kanske allt upplevt, det man kunde gjort tillsammans, de barnbarn som aldrig kommer.

I sorgen är alla känslor tillåna. Det finns inga rätt och fel. Mary Andrén-Pada säger att hon var arg på sin make, på gud – till och med på sin mormor.

–Hur kan du som är 100 år leva när Rainer är död.

### Saknaden blir kvar

Det är lätt att känna sig obekvämt i mötet med en sörjan-

### Några steg på vägen

Det finns olika sätt att hantera sorgen. Mary Andrén-Pada berättar om ett program som hjälpt många. ■ Gå först igenom hela ditt liv. Tänk på både glädje och sorg.

■ Välj en relation som upp-tar dina tankar.

■ Gå igenom hela relationen: viktiga händelser, allt positivt och allt negativt.

■ Skriv ett brev riktat till personen. Ta med dina tankar och känslor kring förlåtelse, det du vill tacka för eller känner skuld för, det du skäms för eller är besviken över.

■ Läs upp brevet och säg hej då till de smärtsamma tankarna och minnena. Förhoppningsvis känner du nu lättad och kanske också att du försonats med den döde.

### Råd till dig som möter en sörjande

■ Undvik inte personen. Bli inte en ”hylldykare”.

■ Om du inte vet vad som hänt, fråga. Om du redan vet kan du säga ”Jag har hört vad som har hänt och jag saknar ord”. Vi har en tendens att försöka finna ord som tröstar – i en situa-

tion då inga ord hjälper.

■ Var tyst. Lyssna.

■ Erbjud en kram, visa omsorg, acceptera att ni kommer att ha ett förhållande där du kanske får ringa 20 gånger i rad utan att personen ringer tillbaka. Ge personen tid och håll ut.

de. I strävan efter att trösta är det lätt ta till klyschor som ”han har det bättre där han är nu” och att ”hon slipper åtminstone lida mer”.

–Det är att flytta fokus. Det är ju min sorg det handlar om.

Den största myten är, enligt Mary Andrén-Pada, att tiden läker alla sår.

–Om jag blivit nersövd då Rainer dog för 11 år sedan, skulle allt då ha gått över om jag väcktes i dag? Det är sant

att det tar tid att läka sår, men inte är tiden som läker dem utan sorgen.

Känslor som längtan och saknad måste vi lära oss att leva med. För det är ju som Mary Andrén-Pada säger.

–Livet stannar upp och kan göra det länge. Men tiden stannar inte.

Föreläsningen var en av nio hon hållit på Åland de senaste dagarna.

ANNIKA KULLMAN  
annika.kullman@nyan.ax

## Dubbla gulor vanligt hos unga hönor

En av Nyans läsare kontaktade redaktionen och berättade att de tre senaste gångerna familjen köpt ägg har de fått ägg där så gott som alla hade två gulor.

–Hormonbehandlar de hönsen eller vad beror det på, undrar han.

Margareta Löfman i Saltvik, som har frigaende höns för äggproduktion, säger att det handlar om nya höns som i början värper ägg med dubbla gulor.

–Det har en naturlig förklaring. Det är något som

försvinner med tiden hos de flesta höns.

Me det finns alltid ett antal hönor som fortsätter värpa ägg med dubbla gulor, men de äggen blir så stora att de inte säljs. När det handlar om unga hönor med ägg i normal storlek kan inte Löfman veta hur många gulor det finns i ägget innan det säljs. (ns)

**Nya hönor, dubbla gulor.** En läsare undrar över de dubbla gulor som äggen han köpte hade. Förklaringen är naturlig enligt äggproducenten. Bilden är tagen i ett annat sammanhang. Foto: MONICA FOGELSTRÖM

