



Mary Andrén-Pada har drabbats av svåra förluster i sitt liv och kom på sätt i kontakt med programmet Sorgbearbetning, som hon idag leder andra sörjande i.

Sorgbearbetning

- ett konkret verktyg för känslomässig läkning

Tiden läker alla sår. Var stark för barnens skull. Livet går vidare. Klyschorna kring sörjandet är många, men inte verksamma. Men hur gör man då, när en man älskar dött eller ens livskamrat försvunnit in i en annans famn? Mary Andrén-Pada visar på en väg.

■ Två tragiska händelser i livet och ett kall som inte gick att förbise, har format Mary Andrén-Padas liv. Ett liv hon till stor del ägnat åt att hjälpa andra genom sitt arbete inom vården och äldreomsorgen, och nu genom det egna företaget Omsorg Mary. Huvudinriktningen är sorgbearbetning, och Mary håller både kurser och föreläsningar samt ger personlig handledning i den certifierade metoden med samma namn.

Varje människa får sår i något skede av sitt liv, och sårerna från det förflutna påverkar vårt nu. Om vi

aldrig reder upp och avslutar svåra och smärtsamma händelser blir livet tungt och glädjefullt, förklarar Mary.

Personligt drabbad

Hon vet vad hon pratar om. Sorgen har varit en stor del av hennes liv. Redan som fyraåring blev hon tvungen att möta den för första gången, då hennes sex år äldre bror förölyckades.

Den glada, lätta barndomen fick ett abrupt slut och även om jag inte förstod själva döden så blev jag naturligtvis påverkad, berättar Mary. I familjen pratade vi dock på ett naturligt sätt om både sorgen och om min bror, lika väl som om saknaden efter honom. Mina föräldrar och morföräldrar, som jag hade starka band till, visade sin sorg öppet. Det tror jag är både rätt och viktigt. För barn är det av mycket stor betydelse med goda relationer inom kärnfamiljen – det märker jag inte minst av mina kursdeltagare. Så ofta återkommer man till vilken stor betydelse mor-/ farföräldrar haft i ens liv.

Händelsen ledde till att Mary började läsa allt hon kom över om sorg redan i tonåren och alla hennes slut-

arbeten kom sedermera att behandla samma ämne.

När min make Rainer omkom i en tragisk olycka för tolv år sedan var jag påläst, men kunde ändå inte hantera sorgen, utan uppslukades totalt av den.

Bred utbildning

Bakom sig hade Mary då en hjälpskötartutbildning, en föreståndarutbildning från Soc & Kom, sjukskötartutbildning samt socialarbetarutbildning. Hon hade arbe-



ten på Solgård och Solhörnan, på Folkhälsans servicehem som föreståndare och som socialterapeut vid Pixnekliviken i Malax. Dessutom hade hon arbetat med demensvård, och en tid efter att hon hade förlorat Rainer lämnade hon Finland för att under ett år jobba på ett gruppboställe för dementa i Umeå. Ett beslut, om än det var tufft, visade sig vara riktigt. Där fick hon tid att sörja i sin egen takt.

Jag sökte kontakt med andra som drabbats av samma öde och hittade på så sätt Sorgeinstitutet

i Stockholm. Då hade jag inte mod att åka för att gå deras kurs i Sorgbearbetning, men när mitt första barnbarn föddes tog jag al- terneringsledigt och tog då åttio dagar ledigt för att gå kursen i Stockholm. Det hela handlar egentligen om att bearbeta sina relationer – till levande, eller döda för att läka smärtsamma känslor. Steg för steg går man igenom sitt liv och relationen ifråga och skapar på så sätt struktur i de trassel som ofta råder.

Vi går igenom hur man hanterat tidigare förluster. Kanske har man satt "gladmasken" på sig? I programmet ingår att man skriver ett strukturerat brev till aktuell person, där alla tankar och känslor ska tas med. Bitterhet, tacksamhet, det man har dåligt samvete för, det man sagt och önskar ha sagt, eller tvärtom.

Den svåraste biten är ofta att förlåta motparten - många vill inte förlåta, men då gör man sig själv ofri. Man bör förlåta för sin egen skull, för det egna välmåendet, poängterar Mary. Brevet läser man sedan upp inför sitt vittne, för att göra det hela mer sant och riktigt.

För motparten ska man dock inte gå och läsa upp ett sånt brev, betonar hon. Det leder oftast bara till ännu större besvikelse, då denne sällan förstår den andres känslor fullt ut. Slutligen tar man farväl. Inte av personen i fråga, utan av allt det man burit på. Man sluter kommunikationskanalen och efter det har

våra trakter, och till att hon blev egen företagare våren 2009.

Ett program som ger resultat

Metoden Sorgbearbetning kommer ursprungligen från USA, där den använts i tiotals år.

Undersökningar visar att efter genomgången kurs upplever över 94 procent av deltagarna att de haft nytta av programmet och att de mår bättre än innan, berättar Mary. Den feedback jag själv får av mina kunder stärker min uppfattning om att det här är en bra väg att gå. Man återfår sin struktur i vardagen, hittar ett lugn och kan få bättre sömn och mer energi igen.

Sorgbearbetningsprogrammet omfattar ett antal konkreta handlingar som leder fram till dessa positiva resultat.

Att gå i samtalsterapi kan ha en gynnsam effekt, men många vittnar om att sorgbearbetningen är det som slutligen gjort att de kunnat släppa taget om det smärtsamma.

Sorgen ska inte förträngas

Sorg förknippas oftast med död, men det är en känsla vi upplever vid alla förluster. Det kan gälla en skilsmässa, en relation, vår hälsa, arbete, heder eller drömmar.

Ingen klarar sig genom livet utan att uppleva sorg, konstaterar Mary. Den går varken att förbereda sig på eller att föreställa sig, innan den drabbar oss med sin styrka. Sorgen är den mest allmänmänskliga känslan och samtidigt den mest försummade och undanträngda känslan, både av de sörjande själva och av omgivningen. Det vanligaste sättet att hantera svårigheter är att låtsas om om de inte existerar. Om vi låter bli att tala om dem, så finns de inte. Om vi låter bli att tänka på problemen så kanske de löser sig av sig själva – tror vi. Visst kan det kännas svårt att släppa fram känslor man förträngt.

Men jag lovar, ingenting farligt händer och den befrielse man upplever efteråt är som att återvinna livet, säger Mary.

Förlåtelsen frigör

Det hela handlar egentligen om att bearbeta sina relationer – till levande, eller döda för att läka smärtsamma känslor. Steg för steg går man igenom sitt liv och relationen ifråga och skapar på så sätt struktur i de trassel som ofta råder.

Vi går igenom hur man hanterat tidigare förluster. Kanske har man satt "gladmasken" på sig? I programmet ingår att man skriver ett strukturerat brev till aktuell person, där alla tankar och känslor ska tas med. Bitterhet, tacksamhet, det man har dåligt samvete för, det man sagt och önskar ha sagt, eller tvärtom.

Den svåraste biten är ofta att förlåta motparten - många vill inte förlåta, men då gör man sig själv ofri. Man bör förlåta för sin egen skull, för det egna välmåendet, poängterar Mary. Brevet läser man sedan upp inför sitt vittne, för att göra det hela mer sant och riktigt.

För motparten ska man dock inte gå och läsa upp ett sånt brev, betonar hon. Det leder oftast bara till ännu större besvikelse, då denne sällan förstår den andres känslor fullt ut. Slutligen tar man farväl. Inte av personen i fråga, utan av allt det man burit på. Man sluter kommunikationskanalen och efter det har

man använt sig av alla de verktyg vi människor är utrustade med: tänka, känna, skriva, uttala och höra sig själv säga.

Acceptansen nödvändig

Det är viktigt att komma fram till ett accepterande.

Jag ville själv aldrig acceptera det som hände Rainer. Jag tvingades inse fakta – men aldrig att jag skulle acceptera det. Men att acceptera betyder inte att man måste se något positivt i det som hänt – bara att man ser verkligheten. Så länge man inte accepterat går man omkring och frågar sig "varför", "bara inte", "tänk om" och så vidare.

Men accepterandet sker inte i en handvändning, och det är lättare att nå dit om man vet vad målet är.

Sorgbearbetningsprogrammet är en väg att nå målet, acceptans. Efter det har man möjlighet att på ett annat sätt lägga sin energi på annat än starka känslor och grubblerier och rikta sin blick mot framtiden. Då kan man istället för smärta känna tacksamhet och kärlek, tillägger Mary.

Saknaden försvinner aldrig

En djup sorg gör ont i både kropp och själ och är ett tungt arbete som man endast korta stunder får vila sig ifrån. Det är därför mänskligt att

man på olika sätt försöker fly den, exempelvis genom arbete, missbruk av läkemedel, alkohol, mat eller genom att försöka ersätta förlusten så fort som möjligt. Detta är att bedra sig själv och kan få negativa konsekvenser, eftersom sorgen är den läkningsprocess som ska leda till accepterande och helande.



Vi färdas inte så långa stunder i stiltje på livets hav.

Många är rädda för att riva upp gamla sår, och det är ett tecken på att man bär på obearbetade händelser. Den vanligaste myten är att tiden läker alla sår – men den läker bara rena sår, fysiska liksom psykiska. Om vi har obearbetade förluster bakom oss, kommer de förr eller senare i kapp oss, eller möter oss på vägen – ofta då vi konfronteras med nya förluster, eller i en annan skepnad, förklarar Mary.

Det går inte att nog understryka tankarnas och känslornas betydelse, de har en oerhört stor betydelse för

vår hälsa och vårt allmäntillstånd. Att tömma sig och tala ut innebär ett avslut som ger lättnad och återger ork, mening och motivation.

– En del av sorgen bär vi dock med oss hela livet och det är längtan, saknad och vemod. Det är känslor vi får lära oss att leva med, och så ska det också vara, tillägger Mary.

Alla bör veta hur man bemöter sörjande

I sina föreläsningar tar Mary också upp hur man som medmänniska bemöter en sörjande människa.

Det är till stort gagn för medmänniskan att skaffa sig kunskap om detta, så att man inte lägger sten på börda för den sörjande, påpekar hon.

Det gäller att ha hjärta med öron men utan mun. Man ska inte byta samtalsämne och inte komma med invanda klyschor och fraser. Fokus ska alltid ligga på att lyssna till den sörjande.

Hur orkar hon då själv med att ständigt möta människor som bearbetar sin sorg och smärta?

Det är en förutsättning att jag kommit så pass långt själv med mitt sorgearbete. Jag har stor nytta av att jag själv gått igenom allt detta och varit nere på botten. Mina kunders tacksamhet är förstas en stark drivkraft, liksom det faktum att jag har så många, underbara vänner och så fin familj.

Vilka allmänna råd kan hon ge till människor som konfronteras med stora förluster och livskriser?

Prata, med någon man har förtroende för och känner sig trygg med. Med det kommer man långt. Överlag är det viktigt med många, kärleksfulla relationer, att man skapar sig sådana och håller dem vid liv. Man vet aldrig när det kan bli de som blir ens väg till överlevnad.

Gläds åt erkänslan

Mary kan nu se tillbaka på sitt första år som egen företagare och deltidspensionär. I augusti i år avtackades hon på Solgård efter drygt 30 års tjänst inom Korsholms kommun, varav närmare 20 som föreståndare.

Lars Tornstam, som forskat i äldre, beskriver det som att vi vandrar allt högre upp på berget, och får därmed också allt bättre utsikt över livet. Jag har nu kommit så pass långt på "arbetsberget" att då jag blickar ner känner jag mig mycket privilegierad som fått jobba med det jag brinner för och som känns meningsfullt. Det är dock resultatet av medvetna val och det ligger mycket arbete bakom, då jag under många perioder både arbetat, studerat och haft familj. Att det lyckats är ju tack vare familjen. Jag har haft goda, stödjande föräldrar och två fina män som ställt upp.

Vid sidan om arbetet med Sorgbearbetningen jobbar Mary nu även som utbildare på Yrkesakademien, där hon handleder både personal och studerande inom äldreomsorgen – ett område som ligger henne mycket varmt om hjärtat.

Det känns fantastiskt att i den här åldern bli erbjuden arbete, att vara efterfrågad runt om i Svenskfinland och få erkänsla för det man gör.

Text och foto:
Anna Sand



Hos oss kan du även inhandla Oriflame produkter.

oriflame
naturallösande kosmetika

Baby-, barn- och Nature-serierna finns i butiken. Beställningar på övriga produkter mottages och levereras enligt överenskommelse.

Var. 10-18, lö 10-15
Fredsgatan 15, Vasa
Tel. 044-590 7800
www.ellenevlira.fi

Må bra i höst

Blue Eye

För ansträngda och åldrande ögon. Innehåller blåbär och lutein.

från 22,10 €



Evonia

Ger växtkraft åt hårrotterna och ökar hårets tillväxt. 1 kapsel per dag.

56 kaps 23,90 €



Vasa Naturkost

Hovrättsespl 15
må-fr 9-18, lö 10-15



Gröna Linjen

Saluhallen
må-to 9-17,
fr 9-17.30, lö 10-16

GH Fashion for Ladies
shoppen

Didriksons vinterjackor!

Höstnytt från Green House, Friendtex, SNÖ of Sweden!

Tis-fre 10-18, lör 10-14
Marknadsv. 3, Smedsby. Tel. 040 724 0907

GreenHouse SNÖ OF SWEDEN

www.panorama-vasa.fi

pan.rama
LUNCHRESTAURANT - LÖUNASRAVINTOLA
Vasaespl.16 Vaasanpuist. Vasa/Vaasa
Tfn/Puh. 06-317 4163

MASSAGE
CHIROPRAKTIK
ÖRONLJUS

EKEBOHMs
HÄLSOKLINIK TERVEYSKLINIKKA
Magnus Ekebohm

TIDSBESTÄLLNING
(06) 322 1063
KÄLLÄNGSV. 1, 65610 SMEDSBY
ekebohms.halsoklinik@netikka.fi