

Många som förlorat ett barn dör av sorg

Patrik Wallgren. Foto: Istock.com

Föräldrar vars barn dött, löper stor risk att dö i framtid. Jämfört med andra föräldrar är risken dubbelt så hög och för mammor är risken fyra gånger högre.

Den som förlorar sitt barn under det första levnadsåret löper en dubbelt så hög risk att själv dö och effekten kan sitta i så länge som 25 år. Det visar en brittisk undersökelse som redovisas i British Medical Journal.



Effekten avtog med tiden, men 25 år senare var risken att dö ändå 1,5 gånger högre. Undersökningen svarar dock inte på frågan vad föräldrarna dog av. Alkoholmissbruk eller självmord är en trolig förklaring, tror forskarna bakom undersökningen. Nedsatt immunförsvar på grund av långvarig sorg en annan.

Enligt Anders Magnusson, handledare och vd på Svenska Institutet för Sorgbearbetning, så är det bristen på kunskap som är avgörande.



Anders Magnusson

- Undersökningen visar på samhällets bristande förmåga att hjälpa och stödja sörjande, säger Anders Magnusson.

Enligt honom är det mer socialt accepterat att vara onykter än att visa sorg i vårt samhälle. Konsekvensen av det är att vi både är dåliga på att hantera vår egen sorg och på att stödja personer i vår närhet när de sörjer. Alla förluster skapar en oerhörd mängd känslomässig energi. En energi som måste få komma fram. Inte hållas tillbaka eller isoleras. Det betyder att man som sörjande inte ska försöka hålla allt inom sig och att man som medmänniska i första hand ska lyssna. Inte komma med praktiska råd.

Farväl lilla Angelika

- Många som genomgår en djup sorg upplever att de blir känslomässigt isolerade. I stället för att få ett bemötande som tar utgångspunkt i den känslomässiga energin, får man uppmuntrande ord och goda råd i still med att det blir bättre med tiden, säger Anders Magnusson.

Sorg är en normal känslomässig reaktion när man är med om en förlust. Att försöka hantera sorg intellektuellt är fel. Istället handlar det om att prata och om att lyssna. Man ska ställa sig frågan vem man är där för och vad denna person försöker få än att höra.

- All sorgbearbetning som lyckas förutsätter kommunikation. Det bästa rådet till den som vill hjälpa en sörjande person är därför att personen ifråga föreställer sig att han eller hon är ett hjärta med öron – utan mun!

Det faktum att de flesta av oss saknar kunskap om hur man genomför ett sorgearbete betyder att vi inte vet vad vi ska göra. Bristande kunskap och isolering är de två främsta anledningarna till att sorgen förblir oförlöst.

- En sorg som förblir oförlöst och inte får chansen att läka är enligt mig anledningen till att föräldrar som förlorat sitt barn löper så stor risk att dö, säger Anders Magnusson

Myter om sorg
Det florerar en massa myter och rädslor kring sorg i vårt samhälle. Här följer de vanligaste myterna:
<ul style="list-style-type: none">· Var inte ledsen· Var stark (för andras skull)· Sörj i ensamhet· Tiden läker alla sår· Ersätt förlusten· Håll dig sysselsatt
<i>Källa: sorg.se</i>