

# Att möta sorg

## *Lyssna och låt personen vara i känslan*

När vi upplever en förlust känner vi sorg. Att ha sorg innefattar alla de smärtsamma känslor vi känner när vi förlorar något. Hur vi agerar och reagerar är helt individuellt. Vid sorg kan personer i den sörjandes närhet hjälpa till genom att agera på ett bra sätt. En obearbetad sorg kan vara ett hinder som finns kvar länge i livet. En lösning är att bearbeta den.

Text: Kerstin Karell  
Foto: Andreas Åberg

**V**i känner sorg av många olika anledningar. Det som de flesta oftast tänker på är sorgen när någon närstående dör. Men i stort sett alla större förändringar, eller det som var tänkt att inträffa men inte gjorde det, kan utlösa en sorgreaktion. Personer kan känna sorg vid sjukdom eller kroppsskada, arbetslöshet, familjekonflikter, fysiska eller sexuella kränkningar, mobbing, förlust av tillit och trygghet, missbruk, barnlöshet och missfall, skilsmässa eller separation. Vid till exempel en skilsmässa är det vanligt att även barnen känner sorg och reagerar därefter.

Hur länge sorg varar, på vilket sätt den ytrar sig och hur mycket plats den tar är individuellt. Det beror på vad som hänt, egna möjligheter att hantera sorgen och vilket stöd man har från sin omgivning. Samtidigt som all sorg är unik så finns det vanligt förekommande reaktioner som man bör känna till.

– En vuxen eller ett barn i sorg kan få problem att sova, koncentrationssvårigheter, ha kraftiga humörsvängningar och vredesutbrott, säger Susanne Nilsson, konsult vid Institutet för sorgbearbetning.

Andra reaktioner kan vara en känsla av bedövning, förändrade matvanor – att man knappt äter alls till att kasta i sig mat, energiförlust - där det inte finns ork till att göra någonting och att ”döva” sig med alkohol eller droger.

– Personer med svår ångest kan dämpa den genom alkohol och droger, vilket kan leda till ett missbruk. Känslorna är så starka att man inte kan hantera dem. Det kan även gälla sorg. Sorg är alla de smärtsamma känslor du har i samband med en förlust, det kan till exempel vara ilska, ledsamhet, besvikelse eller en känsla av förvirring.

### Hjälp till barn och ungdomar

Innan Susanne började som konsult på institutet var hon en av grundarna och rektor för en Montessoriskola i Malmö. Totalt har hon jobbat inom skola och omsorg i 22 år. Det var framförallt hennes stora intresse för barn och ungdomar, och en önskan om att kunna hjälpa dem ytterligare, som gjorde att hon valde att starta eget inom sorgbearbetning.

Av en slump träffade hon Anders Magnusson, grundare av institutet i Sverige, på en semesterresa. Efter att han själv blivit hjälpt av metoden för sorgbearbetning, som ut-

vecklats av amerikanerna John W James och Russel Friedman, översatte han deras bok och tog med deras tillstånd metoden till Sverige. Medan hans och Susannes barn lekte på semestern började de prata om sina liv. Susanne kände direkt att hon behövde veta mer om sorgbearbetning, både som privatperson och i sin yrkesroll som rektor.

– Min pappa dog hastigt när jag var 15 år. Han levde i missbruk och var oförmögen att vara en närvarande pappa. Precis innan jag träffade Anders hade skolan där jag jobbade drabbats av flera sorger under en kort period. Tre på skolan förlorade sina bebisar i olika skeden. Det var tungt att hantera som ledare. Det var inte bara de blivande föräldrarna som hamnade i sorg utan deras storsyskon som gick på skolan, eleverna som väntat på frökens bebis och föräldrar till andra barn grät i hallen då de blev påmindas om egna förluster. Sorg hos en person kan väcka sorg i en annan.

### Känslomässig läkning efter 32 år

Susanne gick först en kurs helt för egen del och blev häpen över hur hon 32 år efter att hennes pappa gått bort kände att hon fick känslomässig läkning och kunde lämna allt det jobbiga bakom sig. Sedan lät hon



Susanne Nilsson blev häpen över hur sorgbearbetningen hjälpte henne vidare efter 32 år.

lärarna gå handledningskurs och de som ville fick även möjlighet att bearbeta en egen sorg, något som merparten av dem valde att göra.

– Det kan vara svårt att i sin professionella roll möta barn i sorg, att veta hur man ska agera, vad man ska göra eller inte göra. Ofta väljer vuxna att distrahera: ”kom så går vi och tar en kaka istället”, eller ”nu gör vi något roligt tillsammans”. Då lägger barnen locket på och tränger ner sina känslor.

Det man istället bör göra är att låta barnen, och vuxna, prata och själv vara den som lyssnar. Det kan ibland underlätta med några inledande frågor: ”Vad var det som hände” eller ”Jag hörde vad som har hänt” och sedan vänta på att personen ska börja prata.

– Man ska vara som ett stort hjärta med två öron men ingen mun, säger Susanne.

Efter en tid tog hon steget och började jobba med sorgbearbetning på heltid. Förutom att hålla i de kurser som institutet erbjuder så hjälper hon privatpersoner. För dem som fastnat i sin sorg kan den bli ett hinder som gör att de inte kan gå vidare i livet, på flera olika plan. Känslorna finns inombords och allt som hänt eller inte hänt ältas. Många personer vill lämna sorgen och gå vidare men klarar inte av det på egen hand. För dem handlar det om att läka känslomässigt.

#### **När ett sorgarbete går bra innefattar det att:**

- Acceptera förlustens realitet.
- Arbeta sig igenom sorgens smärta.
- Anpassa sig till nya levnadsförhållanden.
- Känslomässigt omplacera och gå vidare i livet.

– Men man får för den delen ha kvar kärleken, minnen och känna saknad. Det som James och Friedman är kända för, och menar är att oförlöst sorg oftast beror på



Susanne Nilsson har tidigare jobbat som rektor och fick stor hjälp av sorgbearbetning då skolan drabbades av flera dödsfall på mindre än ett år.

att det finns någonting okommunicerat av känslomässig natur. Man har inte fått sagt eller uttrycka det man vill.

En fullbordad kommunikation har tre separata delar som bör ingå för att sorgbearbetningen ska upplevas som fullbordad.

- Verbalt rikta din kommunikation till motparten. Vid sorgbearbetning ska motparten inte närvara fysiskt.
- Uppleva dig hörd av en levande människa.
- Slutföra kommunikationen med ett avsked.

Metoden för sorgbearbetning bygger på just kommunikation och innefattar några bestämda steg.

Utifrån ett förlustdiagram som ska inne-

fatta hela livet och alla förluster väljer deltagaren ut den förlust som idag hindrar och begränsar mest. Om det är en relation så går deltagaren sedan igenom den från början till slut med konkreta händelser. Nästa steg är ett fullbordansbrev som innehåller deltagarens upplevelse och sanning av vad som har hänt i relationen.

– En del i arbetet är förlåtelsebegreppet. Det handlar om att det skadade och sårade i mig inte ska ältas mer, att nu räcker det. Att förlåta innebär att acceptera och försonas med det som hänt. Det handlar inte om att tycka att det som hände var okej eller inte så farligt, eller förlåta för den andres skull. Genom förlåtelse ger deltagaren upp hoppet om en annorlunda eller bättre gårdag.

Fullbordansbrevet innehåller på slutet ett

farväl. Brevet ska läsas upp för någon som lyssnar aktivt utan att komma med kommentarer eller värderingar.

– Ofta är det när man ska berätta något jobbigt och smärtsamt för någon som känslorna kommer. Det är först när man sätter ord på dem som känslorna bubblar upp, vilket de måste få chans att göra.

#### Vill att någon ska lyssna

Det de allra flesta vill när de känner sorg är att ha någon i deras närhet som lyssnar. Men för många är det svårt att möta en person i sorg. Sorg är något laddat och i det moderna samhället har gamla traditioner som likvaka försvunnit. Det finns få tillfällen att säga de där sista orden till en avliden. Alla vet inte vad de ska göra eller hur de ska agera för att göra rätt. I välmening säger många de klassiska meningarna, vilket ofta blir fel.

– Många gånger så blir det värre av olika kommentarer som; ”Han har det bättre där han är nu”, ”Var inte ledsen”, ”Förlorar du en står dig tusen åter”, ”Håll dig sysselsatt”,

**” Ofta är det när man ska berätta något jobbigt och smärtsamt för någon som känslorna kommer. Det är först när man sätter ord på dem som känslorna bubblar upp, vilket de måste få chans att göra.**

”Var för dig själv ett tag”, ”Du ska se att det ordnar sig”. Eller det mest klassiska, ”Tiden läker alla sår”, vilket den inte gör om man inte bearbetar den på ett bra sätt. Då kan sorgen finnas kvar som ett ok och en känslomässig börda i många, många år, säger Susanne.

Hon förklarar att de här kommentarerna många gånger gör att personen lägger locket på, och trycker ner alla starka känslor som kommer naturligt vid sorg. Omgivningen signalerar starkt att det bara är att försöka glömma och att det är vad som

är naturligt, fast det är tvärtom, känslorna måste få komma ut.

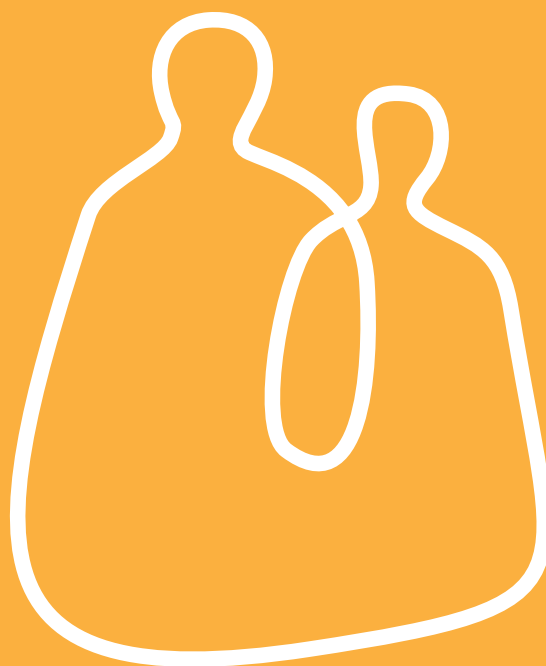
– Att uttrycka vad man känner i ord och i skrift hjälper, det är det som är så fascinerande med det här sorgbearbetningsprogrammet. ■

#### Mer läsning:

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

[www.spirio.se](http://www.spirio.se)

- **Familjestödsboende**
- **Jourhem**
- **Familjehem**
- **Träningslägenhet**
- **Familjebehandling**
- **Kvalificerat kontaktmannaskap**
- **Umgängesstöd**



08-668 44 33  
Stora gungans väg 14  
122 31 Enskede

[familjestodsgruppen.se](http://familjestodsgruppen.se)