

AFTONBLADET

1 2 3

Textstorlek:



"Det finns många myter kring sorg", menar Ann-Kristin Lundmark.

Vi är dåligt tränade i sorg

Hur ska jag börja och tänk om han blir ledsen? Kanske är det bättre att prata om någonting annat?

Våra tankar och föreställningar om hur och om vi kan hjälpa en sörjande bygger ofta på okunskap och leder till att många som känner sorg håller masken.

– I vår kultur får vi lära oss mycket om hur vi skaffar oss saker – arbete, vänner, partner, barn – men förvånansvärt lite kring hur vi gör när vi förlorar dem, säger Anders Magnusson, vd och grundare av Svenska institutet för sorgbearbetning.

"Vi lär oss dölja våra känslor"

Vem har inte ljugit någon gång och sagt att "allt är bra", men egentligen känt att man när som helst skulle kunna falla i gråt? Antagligen de flesta av oss.

Men vad är det som gör att vi säger så, är beteendet medfött eller inlärt?

Boktips:

Sorgens olika ansikten" Ann-Kristin Lundmark.

Tillsammans" Anna Kåver och Åsa Nilsonne.

För barn:

Dödenboken" Pernilla Stalfelt.

Bara molnen flyttar stjärnorna" Lian Torun.

Länktips:

www.svenskakyrkan.se – samtalsgrupper, präst och diakon.

www.sorgmottagningen.se

www.nationellahjalplinjen.a.se – jourtelefon för människor i svåra livssituationer. Tel: 020 22 00 60.

www.jourhavande-medmanniska.com – Tel: 08 702 16 80.

www.febe.net – förening för föräldrar som mist ett barn.

www.sorg.se

www.mista.se

Anders Magnusson tror att problemet bland annat bottnar i att vi redan som små får lära oss att smärtsamma känslor är dåligt, att till exempel ilska och ledsamhet är något som måste fixas. Han tycker att det är viktigt att inte lägga någon värdering i känslor.

- Låt den sörjande känna det den känner och möt och bekräfta känslorna. Jag hör ofta föräldrar som säger "det gick bra" eller "det var inte så farligt" om deras barn ramlar. Sedan fortsätter det med kommentarer som "nu slipper hon lida", "du träffar snart någon ny".
- Till slut lär vi oss att dölja våra känslor och "hur mår du?" blir en artighetsfras.

"Fel att man inte ska väcka sorgen"

Många är rädda för att göra fel när de ska hjälpa en sörjande. Psykologen och psykoterapeuten Ann-Kristin Lundmark tror att det bland annat beror på att det finns många myter om sorg och sorgearbete.

- Att man inte ska väcka sorgen är helt fel. Människor tycker om att prata om den man förlorat. Men de kan ha svårt att ta steget att börja eller be om hjälp, säger Ann-Kristin Lundmark som har lång erfarenhet av arbete med människor i sorg.

Hur kan man bemöta någon som sörjer?

- Man behöver inte säga så mycket, utan bara vara där, vara sig själv och vara äkta. Man kan säga att man inte vet vad man ska säga och att man själv också är ledsen för det som hänt. Sorgen tar sig inte uttryck på samma sätt hos alla – den har olika ansikten. Alla gråter inte och alla behöver inte gråta, säger Ann-Kristin Lundmark och fortsätter:
- Vi är dåligt tränade i sorg. Men vi är bättre i dag. Estonias förlisning och tsunamikatastrofen drabbade många svenskar och många miste anhöriga. De har fått mycket hjälp och stöd som gett resultat och många av dem lever förhållandevis bra liv. Det är ett bevis på att det går att läka även de svåraste förluster.

[Amanda Elander](#)

Svenska institutet för sorgbearbetningsråd

Om du ska hjälpa och stötta andra:

- Tänk på att sorg inte är ett problem som måste lösas: Oftast räcker det att finnas till och erbjuda trygghet.
- Fråga vad som har hänt eller säg "Jag hörde vad som hänt".
- Var ett hjärta med öron. Se till att vara här och nu och inte låta uppmärksamheten avledas. Ett bra sätt att behålla fokus är att fråga sig själv: Vem jag är där för (den sörjande) och vad är det hon eller han försöker få mig att höra?
- Erbjud en omfamnande kram om den sörjande börjar gråta. Undvik klappar eller strykningar eftersom aktiv beröring ofta hindrar känslor från att komma fram.

Om du själv tycker att omgivningen inte är tillräckligt stöttande:

- Tänk på att personer i din närhets reaktioner ofta bygger på okunskap och rädsla. Det kan till exempel handla om att:
- De inte vet vad de ska säga.
- De intellektualiserar och ger svårföljda råd.
- De inte lyssnar på de sörjande.
- De är rädda för sörjandes känslor.
- De inte vill inte tala om döden.

Om en medarbetare drabbas av en större förlust:

- Det är viktigt att informera övriga på arbetsplatsen
- Kom ihåg att komma överens med den drabbade om vad som ska kommuniceras till kollegorna.
- Håll en kort samling med berörda kollegor. Det är vanligt att den drabbade inte vill närvara. Informera om vad som har hänt och besvara

eventuella frågor. Hänvisa framtida frågor till ledningen så att den sörjande slipper besvara samma frågor gång på gång.

- Starka känslor smittar: Kollegorna till den drabbade har ofta ett behov av att ventilerar sina tankar och känslor kring situationen. När någon annan drabbas av en förlust väcker det ofta egna obearbetade sorger till liv.

Källa: Svenska institutet för sorgbearbetning

Mest lästa kropp & hälsa just nu:

[Soffsurfa kan göra dig steril](#) Ny studie: Laptopsen i knät försämrar spermerna

[Ditt bajs kan bota sjuka](#) Donerad avföring genom munnen botar tarmsjuka

[Andreas fick glödande kalk över sin kropp](#) "Det var som att bli levande begravd"

[5 vanliga magproblem](#) Bota själv eller söka vård – så vet du skillnaden

Utskriftsdatum: 2012-07-11

Publicerad: 2009-10-29

Webbadress: <http://www.aftonbladet.se/halsa/article12081328.ab>

Tipsa oss!

MMS & SMS: 71000

Mejla: 71000@aftonbladet.se

Ring: 08 - 411 11 11

© Aftonbladet