

# Ta hand om din sorg

**Aftonbladet skrev en bra artikel om sorg den 091030.**

## - Väntar du blir det värre

I helgen besöker många av oss våra bortgångnas gravar. Och kanske är sorgen extra intensiv just nu, kring allhelgonahelgen.

Att känna sorg är naturligt. Ändå är vi dåliga på att göra upp med smärtan. En inkapslad, oförlöst sorg kan ge både psykiska och fysiska symtom.

- Det kan göra att man får en försämrad livskvalitet och ett onödigt lidande, säger Ann-Kristin Lundmark, psykolog och psykoterapeut.

Det är inte bara dödsfall som orsakar sorg. Också skilsmässor, övergrepp och sjukdom kan göra att man känner sorg. Saknaden och längtan efter att till exempel ha förlorat någon kommer förmodligen alltid att finnas. Men det går att bearbeta sin sorg och komma vidare och få tillbaka livslusten.

## "Lägger locket på"

Både Ann-Kristin Lundmark, psykolog och psykoterapeut, och Anders Magnusson, grundaren av Svenska institutet för sorgbearbetning, upplever att många är dåliga på att ta hand om sin sorg.

- I Sverige lägger vi gärna locket på och döljer våra känslor. Men känslorna har ingen tidsuppfattning, de måste bearbetas förr eller senare. För att kunna bearbeta vår sorg måste vi kommunicera våra känslor, som kan vara både ledsamhet och tacksamhet, förlösa dem på ett bestående sätt, säger Anders Magnusson.

## "Det måste få ta tid"

Han drabbades själv av en förlust när hans mamma dog i lungcancer. 2001 grundade han Svenska institutet för sorgbearbetning. De håller kurser om hur man hanterar sorg, vad sorg är och hur man kan hjälpa andra i sorg.

Anders Magnusson har mött många som försökt döva sin smärta för stunden, vilket är fullt mänskligt. Men tillfälliga lättnader är just tillfälliga. En ny tröja, en chokladkaka eller ett glas vin kan inte bearbeta känslorna vid en förlust och i längden kan de bli skadliga och orsaka ångest.

- Om man inte tar hand om sorgen blir det en "frusen sorg". Det är viktigt att hantera den så man inte hamnar i oönskade tillstånd som depression, psykosomatiska- och sociala problem. Sorg tar tid och det måste få ta tid. Men det är fullt möjligt att få ett bra liv, säger Ann-Kristin Lundmark.

I början av en sorgprocess får alla symtom. Det är vanligt med sömnproblem, gråt, nedstämdhet och en del får ångest.

- Det är naturliga reaktioner som visar att sorgen finns. Men de känslorna ska inte stanna kvar, då är det bra att söka professionell hjälp, säger Ann-Kristin Lundmark.

## "100 procent äkta"

Sorg är komplex - den väcker ofta flera motstridiga känslor och många känner skuld-känslor utan anledning.

Ann-Kristin Lundmark berättar att hon efter drygt 20 år i yrket utvecklat en "egen metod" när hon hjälper människor i sorg. Hon förklarar att det krävs att hon är mer personlig än vid en terapi.

- Jag blir mer medmänniska än professionell. Jag måste vara 100 procent äkta och acceptera min egen oförmåga - jag har inte svar på allt och jag kan inte hjälpa patienten med allt.

**Fotnot:** Psykosomatisk sjukdom innebär att man får kroppsliga besvär och symtom som har psykiska orsaker. Det kan till exempel vara huvudvärk eller magont på grund av stress och oro.