



Föräldrakraft – en tidning om barn och unga i behov av särskilt stöd

[HEM](#) [KATEGORIER](#) [KONTAKT](#) [ANNONS](#) [WEBBGUIDER](#) [ALLT OM ALMEDALEN](#) [INFÖR LEVA & FUNGERA 2013](#)



Det som gav Gunilla mest tröst var de som vågade "bara vara".



Hon vill hjälpa närstående med sorgen

ARTIKEL | FEBRUARI 11, 2013 - 18:29 | AV ANNA PELLA

När Gunilla Kvist blev mamma för 13 år sedan blev livet inte riktigt som hon hade tänkt sig. Hennes dotter hade ett medfött syndrom med flera funktionsnedsättningar. Nu startar hon en kurs i sorgbearbetning i Stockholm för närstående till personer med funktionsnedsättningar.

Gunilla Kvist är beteendevetare och har jobbat inom kommun, näringsliv och skola i många år. För något år sedan startade hon eget företag för att bland annat erbjuda handledning till familjer och närstående till personer med funktionsnedsättning.

- Det slog mig att jag skulle möta personer i sorg, och jag började googla och hittade Institutet för sorgbearbetning.

Hon gick dit och anmälde sitt intresse. Men hon behövde börja med att bearbeta sin egen sorg.

- Jag är en pragmatisk person. Jag har alltid pratat mycket och delat med mig till andra. Men jag har också jobbat och tränat mycket. Men det har bara varit tillfälliga lättnader. Jag har kanske inte förstått att jag egentligen har burit på sorg och skuld känslor.

De flesta av oss har lärt oss att hantera sorg på ett intellektuellt sätt, menar Gunilla. Men sorg är en naturlig känslomässig reaktion vid en förlust. - Sorg är en känslomässig reaktion på en förlust och anledningarna till sorg kan vara många: dödsfall, arbetslöshet, skilsmässa, ett husdjur som har dött, eller som i mitt fall, att livet inte blev som man har tänkt sig.

Hon menar att det handlar om ofullbordad kommunikation som skvalpar omkring, och att man kommer närmare sina känslor genom att uttrycka dem. Därför startar hon nu en kurs i sorgbearbetning för närstående till personer med funktionsnedsättning.

- Metoden, som Svenska Institutet för Sorgbearbetning har tagit fram, är ett handlingsprogram för människor som vill bearbeta den smärta som olika förluster orsakat. Den bygger på 30 års erfarenhet och ger verktyg att bearbeta och släppa sorger, både gamla och de som du kan möta i framtiden. Det är ingen terapiform, utan en utbildning i att bearbeta sorg. 97% av de som har gått utbildningen rekommenderar den och 94% tycker ett år senare att den ger ett tydligt resultat.

Omgivningens tröst kan också bli fel. Kommentarer som "det går över" eller "du har ju andra friska barn" sägs i största välmening, men hjälper sällan. Det som gav Gunilla mest tröst var de som vågade "bara vara". Och i slutändan handlar det faktiskt mest om hur man själv agerar.

- Det är bara jag själv som kan förändra mitt eget liv.

Läs mer om Gunilla Kvist och sorgbearbetning på [invigatorator.se](#)

NYCKELORD: föräldrastöd sorg och förlust

SÖK

Annons

 Solhagagruppen
Ett gott liv - hela livet

Vi värnar om det unika i varje människa. [www.varna.nu](#)

Särnmark.

»

Vi valde Särnmark

Påsk- och sommarkollo
Kollobilder [www.leva.se](#)



Ett tryggt val
av personlig
assistans.

 Humana

NYHET!

Utbilda en egen
förflyttningsinstruktör

DITT liv.

 Välj en assistans-anordnare som inte ser ditt barn som en pengapåse.
STIL

Möt oss på största
hjälpmedelsmässan