



- ▶ **Chefens förväntningar ger kortare semester**
- ▶ **Fick rätt- Slipper betala halv miljon**
- ▶ **Håll koll på din rätt till semester**
- ▶ **Jakt på kontrakt**
- ▶ **Sallad för melonälskaren**
- ▶ **Insänt**

▶ [Läs Kollega nr 5 online](#)

Tidigare nr av Kollega hittar du [här](#).



Bild: Urban Orzolek

Tiden läker inte alla sår

2011-06-09 | Sörjande vill inte höra "jag vet hur det känns" för ingen annan vet. De behöver inte tröst, "tiden läker alla sår" är bara en myt. De allra flesta vill berätta och bli lyssnade på.

- I vårt samhälle är det ofta mer okej att vara onykter än att vara ledsen, säger Anders Magnusson på Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Han möter dagligen sörjande som vill ha hjälp att komma vidare. Omgivningen har slutat tala om det som har hänt, vissa hör inte ens av sig, och den sörjande upplever ännu en förlust.

Sorg är en naturlig känslomässig reaktion.

Det är aldrig fel på den sörjande och han eller hon behöver inte förändras eller tröstas.

- Jag frågar "Vad är det som har hänt?" eller, om jag vet, säga "Jag hörde vad som har hänt" och låter personen få tillfälle att berätta vad som trycker honom eller henne.

När Anders Magnusson lyssnar brukar han föreställa sig bilden av att vara ett hjärta med öron men utan mun. Han lägger all fokus på personen framför sig.

- Skulle den sörjande börja gråta erbjuder jag en kram. Det ska vara en ofamning utan klappar eller strykningar. Aktiv beröring hindrar ofta känslorna från att komma fram.

Den som har fastnat i sorgen behöver bearbeta den för att kunna gå vidare. Det finns flera sätt, som gestaltterapi, gamla tidens likvaka när man pratade högt med den döde i närvaro av andra som lyssnade för att sedan ta farväl vid begravningen, eller kurser på till exempel Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Övningarna beskrivs i boken Sorgbearbetning. Författarna John W James och Russell Friedman, som har arbetat med sörjande sedan 1977, har sedan start fört anteckningar kring vad som hjälper och inte hjälper.

- De har kommit fram till att oförlöst sorg oftast beror på någonting okommunicerat av känslomässig natur. För att sorgbearbetningen ska upplevas som fullbordad ska du uttrycka dig verbalt riktat till motparten, men bli hörd av en annan levande människa än motparten och slutföra med ett avsked.

Metoden fungerar mycket väl vid dödsfall eftersom motparten aldrig ska medverka i försoningsprocessen.

Sorgbearbetning handlar om ett accepterande av det som hänt och om försoning med sig själv och sina erfarenheter.

- När jag på mina kurser börjar tala om behovet av förlåtelse brukar några protestera. Förlåtelse är ett av våra mest missförstådda begrepp. De flesta verkar tolka det som att man ska tycka om den man förlåter, att man ska tycka att det som hänt inte var så farligt, eller att man ska förlåta för den andres skull. Men förlåtelse handlar om dig, om dina tankar och dina känslor kring det du har varit med om.

Ilska och oroliga känslor kommer från upplevelsen av att bli skadad. Genom att förlåta får vi en ny upplevelse av försoning och kan släppa de negativa känslorna.

- Ofta tror vi att vi saknar förmåga att förlåta, men att förlåta är en handling och inte en känsla. Man börjar med själva handlingen, sedan kommer upplevelsen av att må bättre. Om vi ska vänta på att känna för att förlåta innan vi går till handling kommer vi troligen att få vänta för evigt.

Läs mer om Svenska Institutet för Sorgbearbetning [här](#)

Eva Karlsson

eva.karlsson@kollega.se

Skriv ut 



FAKTA

Myter om sorg

Några av de vanligaste missuppfattningarna om hur man bör hantera sorg är:

- **Var inte ledsen.** Vi uppfostras till att undertrycka negativa känslor, men den sörjandes känslor borde bejakas.
- **Var stark** (för barnens skull). En sörjande uppmuntras ofta till att vara stark och samlad. När sedan allt utåt sett verkar bra, ger man beröm "du som är så duktig kommer att gå starkt genom detta". När den sörjande inte får uttrycka sin sorg skapas en inre konflikt som hämmar läkningen.
- **Tiden läker alla sår.** Den sörjande kan tro att det blir bättre med tiden och gör inget aktivt för att söka läkning. I stället blir kanske allting värre. Sorgearbete kräver tid. Men det är inte tiden i sig som ger läkning utan vad man gör under tiden.
- **Ersätt förlusten.** Kommentarer som "var inte ledsen, vi köper en ny hund" eller "förlorar du en står dig tusen åter" lär oss att ersätta det vi förlorat. Men relationer är inte utbytbara, de behöver sörjas.
- **Håll dig sysselsatt.** Den sörjande uppmuntras till att distrahera sig. Används distractionen som ett flyktbeteende hämmar det på lång sikt sorgearbetet.

Källa: [Svenska Institutet för Sorgbearbetning](#)

Senaste nytt

Mest lästa

- 2012-06-20 **Glad sommar!**
- 2012-07-03 **"Sänk skatten för låglönejobb"**
- 2012-07-05 **Så botar du din huvudvärk**
- 2012-07-05 **Ljus framtid för tjänstemän**
- 2012-07-05 **Anställningstrygghet viktigt för ungas arbetsglädje**
- 2012-07-05 **Mer stress med oviss visstid**

Kontorsjympa



Stress och datorarbete är ofta boven bakom förkortade muskler, nedsatt rörlighet och långvarig smärta. Sabina Derneby, personlig tränare på Puls & Träning på Kungsholmen i Stockholm, visar tio övningar som kan förebygga eller lindra problemen.

▶ [Läs mer](#)

Om sömn



Stress och udda arbetstider är främsta orsaken till störd sömn. Farligast är att inte kunna stänga av oron för morgondagen. Men störd sömn är även mycket dyrt för Sverige.

- ▶ [Sömlös lever farligt](#)
- ▶ [Störd sömn fördummar](#)
- ▶ [Störd sömn dyrt för Sverige](#)
- ▶ [När natten blir en mardröm](#)

Kurer för magsjuka



Efter en magsjuka är tarmarna känsliga och då bör man undvika mjölkprodukter. Fibrer och hela grönsaker ska man också vänta med. Här får du recept och många tips från läsarna.

- ▶ [Snällt mot magen](#)
- ▶ [Kurer för magsjuka](#)
- ▶ [Efter vinterkräksjukan...](#)

Matlådan



Veckans matlåda är kikärtsbollar.

- ▶ [Kikärtsbollar med pasta och tomatås](#)
- ▶ [Fler recept](#)
- ▶ [Spara tid med Kollegas mattips](#)

PRENUMERERA
PÅ ARBETET
PROVA 10 NR.

NU
99 KR

ARBETET.
REVAKAR HELA ARBETSMARKNADEN

Får du
rätt ersättning
om du blir sjuk?

 **förenade liv**