



lokus.se | Annonsera gratis! | Köp & Sälj | Jobb | Familjeannonser | Lunchguiden

NSD Lokala sidor: Boden, Luleå, Gällivare, Kiruna, Kalix/Ökn, Tornedalen

Vädret Luleå 13° 2 m/s

Sök Avancerad sökning Ditt sökord OK

Vip Förmåner för dig som prenumerant.

BLOGGAT: Den grekiska vägen

Tipsa oss: E-post: redaktion@nsd.se Telefon: 0920-263 000, 263 003 (kväll) MMS: 72018 (meddelandet inleds med orden NSD BILD)

NORRLÄNSKA SOCIALDEMOKRATEN VI GILLAR NORRBOTTEN! onsdag 11 juli 2012 KONTAKT

Nyheter	Sport	Kultur	Nöje	Familjeliv	Ledare	Debatt	Resor	Ekonomi	Webb-TV	Bloggar	Innehåll A-Ö	ANNONSERA	ABONNERA
Bostad	Fiske	Minus19	Gömda rum	Nyhetsquiz									

Kurs i sorgbearbetning räddade Barbro

LULEÅ. När Barbro Rocklins man omkom i en olycka slogs hennes värld i spillror.

Hon fann ingen hjälp någonstans och höll på att förgås.

Till slut hittade hon en kurs i sorgbearbetning som hon gick.

Då vände det för Barbro Rocklin och hon kunde skönja en framtid igen.

Nu hjälper hon andra att bearbeta sin sorg.

Barbro Rocklin, Boden, föreläser om sorgbearbetning på inbjudan av studieförbundet Sensus i Luleå.

De som har kommit för att lyssna har också drabbats av svåra förluster och svår sorg.

Barbro inleder med att säga att jordbävningkatastrofen i Asien den 26 december i fjol har gjort att människor vågar vara mer öppna och prata med varandra om sorg.

- Det som hände fick oss att förstå hur skört livet är och hur mycket vi betyder för varandra.

Fick inte stöd

Barbro Rocklin arbetade som sjuksköterska på sjukhuset i Boden från 1986 och fram till det att hon i slutet av 90-talet blev sjukskriven för utmattningsdepression. Hennes äktenskap höll inte för den press som blev utan hon och hennes man skiljdes. Efter att ha varit ensam i tre år träffade hon en ny man, Sture.

- Det var en underbar man. Vi pratade och pratade. Han friade och jag sa ja. Det var sommaren 2003. Han utbildade sig på universitetet i Umeå och vi beslutade oss för att bo på var sitt håll tills han skulle ta sin examen ett halvt år senare. Men klockan tio i fyra en natt kom polisen och berättade att Sture hade omkommit.

- Jag hamnade som i en ostkupa. Jag var i chocktillstånd, i bedövning och avskild från resten av världen. Den sorgen går inte att beskriva. Mitt hjärta gick verkligen i tusen bitar som Björn Afzelius sjunger. Jag tappade hela min framtid. Jag sörgde drömmarna, förhoppningarna och alla planerna.

Barbro Rocklin fick inte mycket stöd - varken av samhället eller andra människor.

- Ändå hade jag vänner som stödde mig. Jag hade också kontakter inom kyrkan, med en präst och en terapeut, och vi var sju kvinnor som var med i en samtalsgrupp om sorg.

Hjälp gjorde mer ont

Hjälpen räckte inte till. Barbro Rocklin hänvisar till alla myter om sorg. Hon räknar upp sex myter: Tiden läker alla sår. Sörj i ensamhet. Var stark. Var inte ledsen. Ersätt förlusten. Håll dig sysselsatt.

- "Tiden läker alla sår" är ett exempel på en myt som får oss att tro att vi kommer att må bättre bara vi låter tiden gå. Vi känner till människor som väntade i 10, 20 och 30 år utan att må bättre. Tvärtom fördjupades deras smärta. De andra fem myterna är på motsvarande sätt missuppfattningar som motverkar läkandet av sorgen.

Alla som i välmening försökte hjälpa Barbro hade myterna i sig.

- Därför gjorde det bara ännu mer ont i mig.

- När det hade gått ett och ett halvt år så tyckte man att "nu borde det ha gått över" men då var det som allra värst för mig. Jag hade aldrig känt mig så ensam som då.

Barbro Rocklin påpekar att ingen kan säga hur någon annan "borde" känna och tänka.

Par går skilda vägar

Hon tycker att Astrid Lindgrens bok "Ronja Rövardotter" innehåller den finaste skildringen av sorg som hon känner till.

Det är Skalle-Pers död det handlar om.

Ronjas pappa, rövarhövdingen Mattis, är förtvivlad och visar sin sorg på ett öppet och naket sätt. Han säger om Skalle-Per: Han fattas mig.

Han har ju alltid funnits! Nu finns han inte längre!

Mattis fru Lovis säger, alltmedan hon knådar en deg: Människor föds och dör. Så har det alltid varit. Så kommer det alltid att vara.

Sedan stannar Lovis upp och frågar: Vill du att jag ska hålla om dig lite?

Mattis svarar: Ja gör det!

De två kramas och Mattis känner sig lite bättre.

- De kan mötas trots sina olikheter. Många par som drabbas av sorg kan inte mötas utan går så småningom skilda vägar. Undersökningar visar att 86 procent av alla makar som mister ett barn går skilda vägar.

Barbro Rocklin konstaterar att Lovis tacklar sorgen genom att hålla sig sysselsatt och att det är ett vanligt sätt: Människor går in i sina jobb för att hålla tankarna på annat håll.

Sorgbearbetning blev räddning

Barbros egen räddning blev att hon fick höra talas om Svenska institutet för sorgbearbetning i Stockholm som ordnar kurser i sorgbearbetning. Hon gick en kurs och utbildade sig också till kursledare.

Kursen går ut på att ta reda på outtalade och okommunicerade känslor i relationen till den man förlorat och sedan sätta ord på känslorna och kommunicera dessa.

- På det sättet uppnås känslomässig läkning av förlusten.

Hon berättar om hur hon och de andra kursdeltagarna arbetade i grupper om tre och tre.

- Vi fullbordade relationer som blivit abrupt avbrutna genom att tala om det vi inte fick sagt, inte hann säga. Vi skrev brev till dem vi mist i vilka vi sa allt det vi ville säga.

- Vi talade också mycket om myterna om sorg och om alla felaktiga sätt att bearbeta sorg.

Barbro Rocklin tar mäns sätt att snabbt slänga sig in i nya relationer efter skilsmässor som exempel på ett felaktigt sätt att bearbeta sorg:

Det går inte att springa ifrån sorg. Den finns kvar i oss så länge vi inte har bearbetat den.

Informationen är inte normal

Vid bearbetning av sorg poppar också gamla sorger upp igen.

Barbro Rocklin ritar upp ett förlustdiagram över sitt eget liv. Det ingick också i kursen på Svenska institutet för sorgbearbetning.

Hon börjar diagrammet år 1951 när hon föddes och avslutar det den dag som nu är, den 31 januari 2005.

Hennes föräldrar skildes när hon var liten och hon hamnade först på barnhem och sedan i fosterhem. I tonåren upplevde hon kärlekssorg.

Sedan dog hennes biologiska föräldrar, först pappan och sedan mamman.

Så skilde hon sig och i samband med det förlorade hon sitt arbete som sjuksköterska. Sedan mötte hon Sture. I juli år 2003 omkom Sture.

Efter att ha bearbetat sina sorger över förlusterna kunde Barbro släppa taget och gå vidare.

- Sorg är normalt och naturligt. Däremot är samhällets information om hur man förhåller sig till sorg inte normal, naturlig eller mycket till hjälp. Sorg är en känslomässig reaktion på en förlust, men de flesta av oss har lärt oss att hantera sorg på ett intellektuellt sätt.

Kan gå vidare

Barbro Rocklin exemplifierar:

- När våra barn är ledsna över att deras kompisar inte vill vara med dem så säger vi "ta en kaka till" och "hitta en annan kompis att vara med". Vi ber dem ändra sina känslor och ersätta förlusten.

- Vid kärlekssorg säger vi "om du mister en så står dig tusen åter".

- Istället för att bekräfta sorgen trycker vi ner den. Vårt budskap är "du ska inte känna som du känner". Det budskapet gör ont och det leder inte framåt.

Barbro kände själv väldigt starkt att omgivningen tyckte att det var jobbigt när hon var så ledsen och grät så mycket efter sin Stures död.

- Jag kände budskapet "ta dig samman!". Det var ingen som ville mig illa. Tvärtom ville alla mig väl, att jag skulle må bra, men det var inte möjligt då.

- Nu har jag bearbetat min sorg och kan gå vidare och jag vill hjälpa andra att bearbeta sin sorg och gå vidare.

Barbro Rocklin avslutar sin föreläsning med att presentera en man som sitter längst bak i hennes publik:

- Det är Mats. Han är den nya mannen i mitt liv. Tänk, det fanns ytterligare en underbar man för mig. Det är helt otroligt.

Publicerad: 2005-02-17 10:00

Uppdaterad: 2005-11-21 21:43

Av Kerstin Anttila