

Att läka brustna hjärtan

Till den som möter en sörjande människa ger Anders Magnusson, vd för Institutet för Sorgbearbetning, rådet att ställa sig själv två frågor:
Vem är du där för? Vad vill de få dig att höra?
– alltså inte vad du har att säga.

Av: Rosemari Södergren, informatör och journalist



Nyckeln vid sorgbearbetning är kommunikation, menar Anders Magnusson..

Sorg drabbar alla någon gång i livet. Hur går en människa vidare i livet efter att ha förlorat en av sina närmaste och käraste? Vad kan omgivningen göra för att ge stöd? Sorg sopas ofta under mattan och den som drabbas måste ofta söka själv för att få hjälp, menar Anders Magnusson, grundare av Institutet för Sorgbearbetning.

– I min vision ska alla som i sitt arbete möter människor som drabbas av förlust ha minst en veckas utbildning i sorgbearbetning, varenda läkare, psykolog, polis och kurator, säger Anders Magnusson.

– I polisens arbetsuppgifter ingår att lämna bud om dödsfall. Den enda utbildning de idag får är en halv dag med rollspel på Polishögskolan, säger Anders Magnusson.

DET ÄR SOM OM DET INTE ÄR TILLÅTET att vara ledsen i vårt samhälle. Det är som ett stort svart hål i samhället när det gäller sorgbearbetning. Situationen för sörjande är ofta rena rama stenåldern, säger Anders Magnusson.

Sorg kan vara så mycket. Det handlar om förlust: att ha förlorat någon eller något. Att bli arbetslös kan vara en sorg eller att gå i pension, att bli mobbad, att ha en familjemedlem som missbrukar är en sorg liksom en skilsmässa och att förlora någon älskad som dör.

Det är alldeles för få som direkt möter sörjande i sitt arbete som har någon utbildning i hur de ska bemöta människor i sorg.

Det råder också många fördomar och felaktiga uppfattningar kring sorg i dagens samhälle, menar Anders Magnusson. Han räknar upp några av de kanske välmenande men nedbrytande råd som sörjande kan få höra:

Ta dig samman

Bryt inte ihop nu

Behärska dig själv

Ta dig själv i kragen

ANDERS MAGNUSSON STARTADE Institutet för Sorgbearbetning efter att hans mamma dött i lungcancer 2001. Anders var stökig under uppväxten och hamnade i kriminalitet och droger. Han mådde mycket dåligt när han 1998 kom i kontakt med tolvstegsprogrammet. Tillsammans med det programmet, yoga, terapi och meditation vände livet för Anders.

– Livet började fungera för mig, med jobb, relationer och då dör mamma. Då kände jag mig ensam och helt övergiven, berättar han.

TOLVSTEGSPROGRAMMET OCH TERAPIN hade hjälpt honom med mycket, men det skulle inte hjälpa honom med sorgen, tänkte Anders. Han kom i kontakt med boken ”The Grief Recovery Handbook” av John W. James och Russell Friedman.

– Jag tänkte: jag har inget att förlora så jag jobbade mig igenom boken, berättar Anders Magnusson och han tyckte bokens metod fungerade och att den hjälpte honom igenom sorgen.

När Anders gick ur Handelshögskolan var han erbjuden jobb på ett finansinstitut, men han tänkte att han ville göra något helt annat, något som skulle kännas meningsfullt. Han ringde författarna till boken i USA, kom överens om att han skulle översätta boken och gå deras utbildning. 2003 hade han översatt boken och började hålla kurser i sorgbearbetning i Sverige.

Några år senare fick han rätt att också utbilda handledare så fler kan hjälpa människor i deras sorg. Idag har cirka 20.000 personer fått hjälp av metoden i Sverige.

VID SORG SOM BEROR PÅ OVÄNTADE HÄNDELSER

och tragedier behövs ofta ett speciellt stöd. Den akuta fasen, ofta kallad för chockfasen, kan vara från någon minut upp till tre dygn. Den drabbade kan reagera på olika sätt med handlingsförlamning, förvirring och känslomässig bedövning.



Behoven i chockfasen är grundläggande trygghet och omtanke, som att få något varmt att dricka eller någon att hålla i handen. I detta tillstånd gäller de fem V:na: Vila, Värme, Varsamhet, Vänlighet och Vätska. Även de fyra H:na kan användas som ett rättesnöre: Håll i, håll om, håll tyst, håll ut.

Den som sörjer ska ta sig igenom många olika känslor. Psykiatriprofessor Johan Cullberg har tagit fram en teori kring förloppet av en kris i fyra faser, som ofta också används för att förklara vad som händer vid sorg:

Chockfasen: Känslor som vrede och hat, vanmakt och förtvivlan, överklighet och tomhet, utslocknande och kraftlöshet dominerar.

Reaktionsfasen: Innebörden av vad som hänt börjar förstås och det går inte längre att förneka det inträffade.

Bearbetningsfasen: Betydelsen av vad som orsakat krisen går igenom, både i vaket tillstånd och i drömmen. Behovet att tala om vad som hänt är stort och görs gång på gång. Att sätta ord på vad som hänt är en del av bearbetningen.

Nyorienteringsfasen: Den drabbade börjat återkomma till socialt liv, öppnar sig för nya relationer och öppnar sig inför framtiden.

Ett annat sätt att se på sorgens faser är de fem faser som en döende människa går igenom, enligt psykitriker Elisabeth Kübler-Ross. Kübler-Ross-modellen:

1. Förnekelse: Vi förnekar det. Förlusten är så otänkbar att den blir helt obegriplig

2. Ilska: Vi blir arga på alla. Arga på dem som lever och oss själva

3. Köpslående: Vi köpslår. Vi ber. Vi bönar. Vi vill ge allt vi har. Vi erbjuder våra själar i utbyte mot en dag till.

4. Depression: När vi inte lyckats köpslå och vi inte orkar vara arga längre drabbas vi av depression, förtvivlan.

5. Acceptans: Tills vi tvingas acceptera att vi

gjort allt vi kunnat. Då släpper vi taget. Vi släpper taget och börjar kunna acceptera det som hänt.

OAVSETT SÄTT ATT DELA IN sorgens skeende är det inget trappsteg som den sörjande tar sig igenom i viss ordning. Det böljar ofta fram och tillbaka. Det som kännetecknar flera faser kan pågå samtidigt.

Anders Magnusson tycker att indelningen i faser ibland kan vara till hjälp för att ge en idé kring var en sörjande kan befinna sig. Samtidigt är all sorg unik, eftersom alla människor och alla relationer är unika. Sorg handlar om ett brustet hjärta och följer inga givna regler.

– Även om man ofta kan känna igen sig i delar i faser och stadier kan man på individnivå inte säga något med säkerhet. Svårigheterna med faser och stadier är att överlappning är vanlig, faserna är sällan tydliga och de följer inte alltid en bestämd ordning. Dessutom förmedlar de en viss passivitet. Självt tycker jag att det är bättre att fokusera på vad man faktiskt kan göra kring bemötande och långsiktig bearbetning, vilket är det jag valt att arbeta med i sorgbearbetningen.

De flesta har mer än en sorg i livet att jobba sig igenom. Kursen på Svenska Institutet för sorgbearbetning syftar till att lära sig en metod att använda när det händer något som ger sorg.

– Nyckeln är kommunikation, menar Anders Magnusson. Sen på vilket sätt, terapi, sorgbearbetning, det kan se olika ut.

Till den som möter någon i sorg ger Anders Magnusson rådet att ställa sig själv två frågor:

Vem är du där för? Vad vill de få dig att höra? – alltså inte vad du har att säga. Föreställ dig sedan bilden av ett varmt hjärta med stora öron utan mun.

” All sorg är unik, eftersom alla människor och alla relationer är unika. Sorg handlar om ett brustet hjärta och följer inga givna regler.