

# SORGEN NÄR ETT HUSDJUR DÖR

– att mista en trogen vän

Text och copyright Anders Magnusson, Foto Anders Engström

Att mista ett husdjur kan vara en oerhört smärtsam upplevelse. Det är inte många mänskliga relationer som innehåller samma kravlösa kärlek som relationen mellan ett husdjur och dess ägare. För många människor är relationen till ett djur det närmaste vi någonsin kommer upplevelsen av villkorlös kärlek.

**MEN DET ÄR** klart, visst finns det några grundläggande villkor som vi behöver uppfylla. Vi behöver ta hand om våra husdjur, mata dem och uppfylla deras mest basala behov. Samtidigt har vi aldrig hört talas om hundar, katter, undulater eller hamstrar som dömt eller kritiserat sina ägare. Vad vi däremot vet är att människor ofta berättar sina mest intima hemligheter för sina husdjur. Till djuren uttrycker ägarna ofta sina sannaste och djupaste känslor. Ofta berättar de både utförligare och ärligare än de någonsin vågat göra inför sin familj eller sina vänner.

## En nära och viktig relation

Vi känner också till hur oerhört viktiga husdjur kan vara för människor. Dels för alla ensamma, men också för de miljontals par som inte kunnat få barn och som istället blivit underbar husse och matte för sina husdjur. Relationer där djuren varit

lika självklara familjemedlemmar som någonsin en annan människa. Vi vet dessvärre även hur förödande sorgen efter ett husdjur kan vara. Vi har haft kursdeltagare vars största sorg var när hästen, hunden eller katten dog – som sörjde på samma sätt som om en mänsklig familjemedlem hade dött. Vi vet hur fästa människor kan bli vid sina husdjur. Att ibland även behöva fatta beslut om att ta bort ett husdjur för att minska dess lidande gör inte sorgen mindre.

## Det var ju bara en hund

Vi känner dessvärre även till hur sörjande djurägare ofta såras av okänsliga kommentarer. Saker som sägs i all välmening, till och med i syfte att vara stödjande, men som bara känns sårande. Kommentarer som "det var ju bara en katt" eller "varför skaffar du dig inte en ny hund?" Att minimera förlusten eller att för-

söka ersätta relationen med en ny förringar dock bara sorgen – vilket av den sörjande ofta upplevs som kränkande. Ingen skulle komma på tanken att säga "det var ju bara ett barn" eller "varför skaffar du dig inte ett nytt barn?"

## All sorg är naturlig

Att sörja ett husdjurs död är både normalt och naturligt. Eftersom vi i vår kultur ofta fått lära oss att undertrycka och dölja våra känslor, kan sörjande ibland uppleva det besvärande att bli ledsen. Speciellt när det "bara" är ett husdjur som dött. Samtidigt vet vi att ett husdjurs död ofta producerar en enorm mängd starka känslor. Dessa normala känslor av sorg ses ofta av samhället som något konstigt och avvikande. Vi behöver därför sträva efter att normalisera det som är naturligt. I annat fall kommer vi fortsätta behöva dölja

och undertrycka våra känslor av sorg efter ett husdjurs död – för att inte uppfattas som svaga eller avvikande.

## När du möter någon som mist ett husdjur

Kom ihåg nästa gång du träffar någon som nyligen mist ett husdjur: Det är inget fel på dem. Det är "bara" hjärtan som är brustna. Försök inte förändra deras naturliga reaktion och försök inte minska deras smärta. Föreställ dig istället bilden av att vara ett hjärta med öron och lyssna till det som de vill berätta. Känslor behöver kommuniceras, inte undertryckas. Att bearbeta sorgen efter ett husdjurs död behöver bearbetas precis som vilket dödsfall som helst. Vi behöver upptäcka och fullborda allt som är oavslutat. Vi behöver få sörja vår relation utan att det läggs någon värdering på vår sorg. ■





# SVENSKA INSTITUTET FÖR SORGBEARBETNING

Text Anders Magnusson Foto Dag Eriksson och Shutterstock

Svenska Institutet för Sorgbearbetning är ett utbildningsföretag vars verksamhetsidé är att ge människor tillgång till en metod för känslomässig läkning efter dödsfall, separationer och andra förluster.



Anders Magnusson.

**INSTITUTET HJÄLPER MÄNNISKOR** i sorg, men utbildar även andra som möter sörjande. Bland de som går institutets utbildningar för att hjälpa andra finns psykologer, terapeuter, coacher, kuratorer, sjukvårdspersonal, diakoner, ledare och chefer på olika nivåer – men även personer som utifrån egna erfarenheter av sorg vill hjälpa andra. Fram till idag har drygt 2 000 personer utbildats i institutets metod, vilket lett till att fler än 25 000 sörjande fått hjälp med sin sorg.

År 2001 grundades institutet med målsättningen att hjälpa så många sörjande som möjligt med sorgbearbetning. För att uppnå målet sprider de kunskap om sorgbearbetning inte bara genom olika

kurser och utbildningar för sörjande och fackmän, utan även genom bokutgivning och föredrag. På deras hemsida hittar du därför både gratis e-bok ([www.sorg.se/ebok](http://www.sorg.se/ebok)) och ett längre föredrag från Kunskapskanalen ([www.sorg.se/urplay](http://www.sorg.se/urplay)). ■

Institutet har ingen anknytning till någon religion, politisk organisation, institution eller till annan rörelse av något slag.



SVENSKA INSTITUTET FÖR  
Sorgbearbetning



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap

## Seniorkollen

En checklista för hälsa och trygghet.

### Vilka påståenden stämmer för dig?

- Jag motionerar regelbundet.
- Jag gör balansövningar varje dag.
- Jag har bra belysning i hemmet.
- Jag har en aktuell lista med telefonnummer att ringa om något skulle hända.
- Jag kommer ihåg att stänga av spisen och släcka ljusen.
- Jag håller bänkarna runt spisen fria från brännbart material.
- Jag hör larmet från brandvarnaren.
- Jag har halkskydd i badkaret, i duschen och på badrumsgolvet.
- Jag har fäst sladdar som man annars kan snubbla på.
- Jag använder broddar vid snö och halka.

(Besvaras om du tar medicin, annars kan du bortse från dessa.)

- Jag har gått igenom min medicinering tillsammans med min läkare.
- Jag har hjälpmedel för att komma ihåg vilka mediciner jag ska ta, och när.

