



GUIDE: SÅ HANTERAR DU SORGEN KRING DITT BARN

Sorg är en naturlig reaktion på att livet inte blev som man tänkt sig. Familjer som har barn med funktionsnedsättningar behöver ofta hjälp med sorgbearbetning. Här svarar Gunilla Kvist på våra frågor om sorg och vad man kan göra för att komma vidare.

1. ÄR FAMILJER SOM HAR BARN MED SÄRSKILDA BEHOV EXTRA UTSATTA FÖR SORG?

Ja, att känna sorg över att man fick ett annorlunda barn är helt naturligt eftersom sorg handlar om att mina förväntningar inte stämmer överens med verkligheten. För familjer som har barn med särskilda behov uppstår ofta en sorg över att barnet inte är friskt, och många tvingas även uppleva sorgen att förlora sitt barn.

2. VILKA ÄR DE VANLIGASTE SORGREAKTIONERNA?

Energiförlust och nedstämdhet är det vanligaste. Man kan också känna sig bedövd eftersom det som hänt är alltför smärtsamt och omvälvande för att man ska kunna ta in det på en gång. Det är också vanligt att få koncentrationssvårigheter och humörsvägningar eftersom den psykiska anspänningen gör att man blir lättstött, irriterad och arg. Det förekommer också fysisk smärta.

3. GÅR DET ATT SLÄPPA TAGET OCH GÅ VIDARE?

Ja. I de allra flesta fall sker bearbetningen och läkningen av sig själv. Det är friskt att sörja och vi är inte sjuka. Men om man fastnar i sorgen ska man inte vara rädd för att söka hjälp.

4. HUR VET MAN OM MAN HAR FASTNAT?

Ett exempel är att man ältar samma sak om och om igen, år efter år. Ett annat är att man ägnar sig åt tillfälliga lättnader hela tiden och aldrig känner efter hur man mår. Dessa flyktvägar lindrar tillfälligt, men effekten är kortsiktig. Tillfälliga lättnader kan till exempel vara alkohol, mat, arbete, träning, shopping eller sex.

5. ÄR ILSKA EN TILLFÄLLIG LÄTTNAD?

Ja det är det, och ganska vanligt bland just våra familjer. Man är kanske alltid arg på någon, man bara byter objekt för sin ilska då och då. Det kan vara försäkringskassan, skolan, läkaren, assistenten eller vad det nu kan vara. Med det säger jag inte att man inte ska vara arg om det verkligen behövs. Men man ska vara uppmärksam på om man gör något väldigt mycket, om det upptar hela ens vakna tid.

6. VAD BEROR DET PÅ?

Det handlar om att man inte satt ord på sina känslor, innerst inne. Hur man hanterar en sorg beror på hur man hanterat tidigare kriser i livet. Det kan handla om att man bär på en massa skuldkänslor, om jag bara hade gjort så eller så. Man kan då ställa sig frågan: Kunde jag ha ändrat något? Svaret är oftast nej.

7. VAD KAN HJÄLPA?

Man kan börja med att försöka göra mer av det man brukade bli glad av innan man drabbades av sorg. Det kan också kännas skönt att träffa andra i liknande situation. Om det inte lättar så tycker jag att man ska gå och prata med någon som kan hjälpa en att medvetandegöra sina känslor, eller gå en kurs i sorgbearbetning.

8. HUR MEDVETANDEGÖR MAN SINA KÄNSLOR?

Det handlar om att sätta ord på vad man känner och uppleva sig hörd. Om man tänker igenom vad man skulle vilja säga och får säga det kan man försonas med det som har hänt, släppa taget och gå vidare. Det behöver inte vara till den personen som utlöste sorgen. Ett exempel på detta är de likvakor som vi hade i Sverige förr i tiden, då man samlades runt den döde och sa det man ville få sagt.

9. VARFÖR SKA MAN GÅ EN KURS?

Idag går vi till prästen eller terapeuten för att prata ut, men genom att gå en kurs lär vi oss vad sorg är, och kan använda kunskaperna resten av livet. Sorg är ju en del av livet, och kommer mer än en gång. Vi måste tillåta oss att det är jobbigt och smärtsamt.

10. HUR GÅR KURSEN TILL?

Jag hjälper deltagaren att titta på vilka förluster man haft tidigare i livet. De tillfällen där drömmen och förväntan inte stämte överens med verkligheten. Därefter väljer man den relation som väcker mest sorg och skriver en lista på vad som varit bra och dåligt i relationen. Slutligen skriver man ett brev till den personen som man läser upp för mig eller en annan kursdeltagare.

11. HJÄLPER DET VERKLIGEN?

Ja. De allra flesta upplever en stor lättnad efteråt, som hjälper dem att släppa taget. Efter brevvuppläsningen kan det ta ett par veckor, upp till ett par tre månader, innan allt faller på plats, men normalt upplever den sörjande en viss positiv förändring redan efter ett par dagar.

12. VILKA MISSFÖRSTÅND FINNS KRING SORG?

Det kan handla om att man tror att man måste vara stark för andras skull, att man ska sörja i ensamhet, hålla sig sysselsatt och att man kan ersätta förlusten. Men man kan inte ersätta en unik relation. Den vanligaste myten är uttrycket "Tiden

OM GUNILLA

Gunilla Kvist är beteendevetare och utbildad i KBT och sorgbearbetning vid Svenska institutet för sorgbearbetning, och har både upplevt sorgen av att få ett barn med särskilda behov och att vara nära att förlora det. Gunilla erbjuder sorgbearbetning till bland annat familjer som har barn eller annan anhörig med funktionsnedsättningar. Mer information om Gunillas kurser finns på www.invigatorator.se.



■ LÄS MER OM METODEN:

När brustna hjärtan läker

Laddas ned gratis
på www.sorg.se



läker alla sår". Det är inte tiden som ger läkning, utan vad man fyller tiden med.

13. VILKA ÄR DE VANLIGASTE REAKTIONERNA FRÅN OMGIVNINGEN?

Omgivningen kan vara rädd för att störa. De kanske undviker dig helt, slutar höra av sig, går över på andra sidan gatan när ni möts. De vet inte vad de ska säga, och är rädda för att du ska börja gråta. De intellektualiserar och ger råd, som om sorgen är ett problem som måste lösas. Kanske byter de samtalsämne och pratar på om annat, eller ger beröm som "Du som är så stark kommer klara detta!".

14. VARFÖR BLIR DET SÅ FEL?

Omgivningens reaktioner bottnar ofta i okunskap och rädsla, och uppmuntrande kommentarer och goda råd i all välmening är oftast till liten hjälp. Det är naturligt och hälsosamt att söka stöd och hjälp från sin omgivning, men det kan också kännas svårt om det hela tiden leder till att den sörjande tröstar sin omgivning. Därför kan omgivningens bemötande leda till att man isolerar sig.

15. HUR SKA OMGIVNINGEN GÖRA DÅ?

Människor i sorg behöver värme, vila, vatten och vänlighet. Våga höra av dig. Våga vara nära. Våga lyssna. Kanske kan du hjälpa till med praktiska saker som mat, tvätt och sådant. Det är inget fel på den som sörjer, den behöver inte förändras eller tröstas. Bemöt sorgen som en naturlig känslomässig relation.

16. ÄR VI I SVERIGE EXTRA DÅLIGA PÅ ATT SÖRJA?

Starka känslor är jobbiga för många i "landet lagom". Vi lever i en falsk trygghet om att ingenting ont kan hända, och har ingen beredskap för tråkiga saker som händer i livet. Vi åker till psykakuten för minsta lilla problem. Vi curlar våra barn. Det har nästan blivit en folksjukdom. Vår okunskap i att hantera och bearbeta sorg gör att vi isolerar oss, vilket leder till att sorgen blir oförlöst. ●

text & foto: ANNA PELLA, info@faktapress.se

TEXT: ANNA PELLA
KÄLLA: WWW.SORG.SE

5 STEG 1 PROGRAMMET FÖR SORG- BEARBETNING

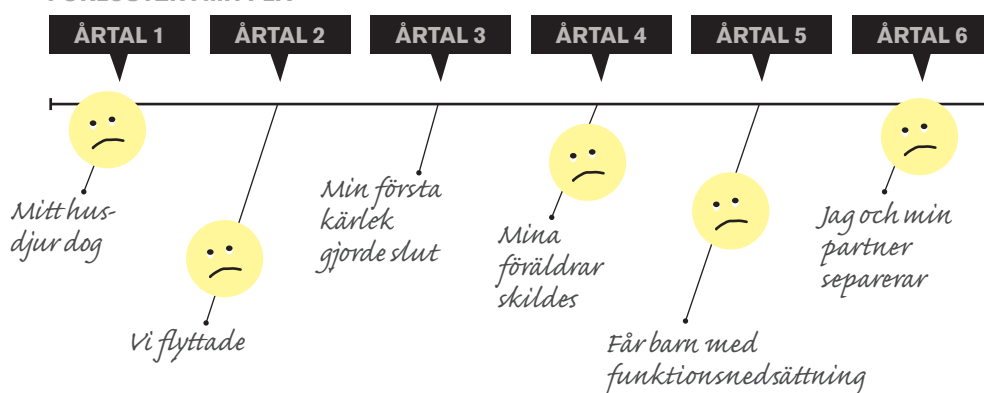
Detta är en kortfattad beskrivning av de fem steg som används av Svenska institutet för sorgbearbetning. På www.sorg.se hittar du mer information.

STEG 1

RITA ETT FÖRLUST- DIAGRAM

I denna övning går du igenom ditt liv för att identifiera alla dina tidigare förluster. Välj sedan ut den förlust som idag hindrar och begränsar dig mest.

FÖRLUSTER I MITT LIV

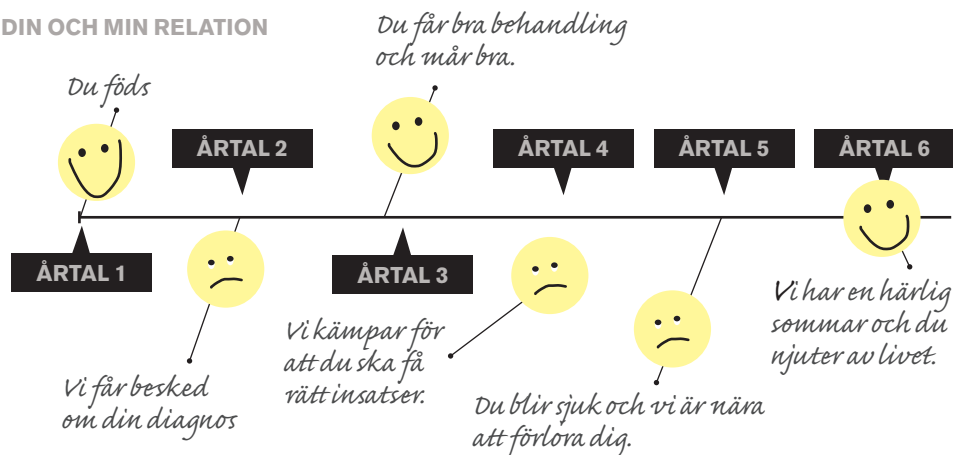


STEG 2

RITA ETT RELATIONS-DIAGRAM

Titta närmare på den relation som du valt att bearbeta. Det kan vara en relation till en levande eller en död person. Rita hur relationen sett ut över tid, både det som varit bra och det som varit dåligt.

DIN OCH MIN RELATION



STEG 3

SKRIV NED LÄKANDE FAKTORER

Gör tre spalter med rubrikerna "Ursäkter", "Förlåtelser" och "Saker jag vill säga". Skriv ned ursäkter för dina egna misstag och förlåtelser för den andra personens tillkortakommanden. Skriv också vad du önskar att du hade sagt.

URSÄKTER	FÖRLÅTELSE	SAKER SOM JAG VILL SÄGA
Om du känner att du har en del i det negativa som hänt, skriv det här. Till exempel: Jag ber om ursäkt för att jag känner skuld och skam.	Om det är något du önskar att den andra skulle gjort annorlunda, skriv det här. Till exempel: Jag förlåter dig för att du gjort mitt liv så svårt.	Här skriver du ned positiva eller negativa tankar och känslor samt brustna drömmar och förhoppningar. Till exempel: Jag älskar dig. Jag är besviken på att livet blev som det blev. Jag önskar att du var frisk och att vi fått mer tid tillsammans.

STEG 4

SKRIV ETT FULLBORDANSBREV

Använd allt du skrivit i den förra övningen och skriv ett brev riktat till personen i fråga. Brevet är till för dig själv och din egen sorgbearbetning och ska inte visas för motparten. Avsluta med att säga farväl till smärtan och allt som varit ofullständigt i relationen.

Jag ber om ursäkt för...

Jag förlåter dig för...

Jag vill att du ska veta att...

Jag måste gå nu och jag måste släppa taget om smärtan, farväl Xxx.

STEG 5

LÄS UPP BREVET

Läs upp brevet öga mot öga för någon du känner starkt förtroende för, dock inte den person brevet riktas till. De allra flesta upplever en stor lättnad efteråt, som hjälper dem att släppa taget. Efter brevuppläsningen kan det ta ett par veckor, upp till ett par tre månader, innan allt faller på plats. ●