



Hon ger värme och hjälper människor i sorg

FAMILJ Malin Lind vill hjälpa och ge stöd till andra människor i deras sorgearbete. Därför har hon startat ett eget företag: Kramen.

Text: Roland Classon



Malin Lind driver företaget Kramen, för sorg & omsorg, i Ramlösa Brunnshotell.

BILD: SVEN-ERIK SVENSSON



Malin Lind driver företaget Kramen, för sorg & omsorg, i Ramlösa Brunnshotell.

BILD: SVEN-ERIK SVENSSON

Publicerad 2 december 2015 04.00 · Uppdaterad 2 december 2015 04.00

Det handlar om tankar och känslor, att hitta en relation till sig själv, om hur man mår bättre. Därför startade Malin Lind sitt eget företag Kramen på Ramlösa Brunnshotell och nu guidar hon människor som hamnar i olika former av livskriser som behöver bearbetas.

– Jag lyssnar med varmt hjärta, utan att döma eller kritisera, säger Malin Lind.

Hon har hittat sin väg i livet, ett eget företag, det hon brinner för:

– Det här är min dröm och det känns fantastiskt. Jag växer med detta, jag känner att jag kan göra skillnad för andra. Det finns bra och effektiva verktyg i sorgbearbetning, säger Malin.

Hon håller i olika kurser och erbjuder ett antal olika behandlingar. Sorgbearbetningen sker enligt ett konkret pedagogiskt handlingsprogram i åtta veckor, för känslomässig läkning.

– Sorg är egentligen ett ämne som många inte vill prata om, men vi drabbas alla av sorg eller förluster någon gång. Det behöver inte enbart handla om när man mister en anhörig. Sorg kan vara konflikter i levande relationer, kränkningar, misshandel, separationer, sjukdomar, arbetsförändringar, flytt och mycket annat, säger Malin Lind.

Hon håller även föredrag, bland annat på Ramlösa Brunnshotell, vilket ofta leder till goda samtal.

Och hon förklarar:

– Livet går upp och ner, ibland krävs det hjälp på vägen. Men jag behandlar inga psykiska sjukdomar. Sorg är något annat, något okommunicerat när ett livsmönster bryts.

Och de som genomfört programmet har sedan kostnadsfria återträffar fyra gånger per år:

– Jag har deras historia och de känner att jag är en trygg punkt i deras liv. De som varit här får fortsatt draghjälp i fler bearbetningar. Jag är alltid tillgänglig för stödsamtal och som samtalsvän, det finns många som är ensamma med sina känslor, säger Malin.

Malin Lind har förstås även en egen historia:

– Jag har själv varit utbränd. Jag har haft livskriser, gått i terapi och gjort en lång inre resa. Jag fick mest hjälp av den här metoden. Ofta beror det på en oförlöst sorg, något som ligger och gnager.

Hon poängterar att det är viktigt att ibland stanna upp och inventera sitt liv. Och hon berättar gärna vad en kram kan betyda för en människa i sorg. I hennes logotyp för Kramen finns två händer som kramar ett hjärta.

– Jag rekommenderar en nära och stilla kram med båda armarna runt den andres rygg. Det ska vara en trygg omfamning. En kram kan betyda så oerhört mycket.

Malin Lind jobbade tidigare på Linds Flexo Grafiska AB.

– Det såldes för två år sedan till Marvaco, ett finskt företag med kontor i Helsingborg. Jag jobbar nu 80 procent där som projektledare och kundansvarig. Övriga 20 procent är jag i mitt företag Kramen.

Malin Lind

Aktuell: Certifierad handledare i sorgbearbetning (även fördjupning), diplomerad Mindfulness/ACT coach, driver företaget Kramen, för sorg & omsorg, som enskild firma, i Ramlösa Brunnshotell sedan januari i år (öppet under fredagar och vissa lördagar). Via hemsidan (www.kramen.nu) kan man anmäla sig för nyhetsbrev som skickas ut en gång per månad.

Är även Key Account Manager på Marcavo, Helsingborg.

Bor: I Ramlösa sedan 1996, född i Helsingborg, uppvuxen i Hyllinge.

Familj: Man och två barn.

Övrigt: Grundare och handledare av Svenska Institutet för Sorgbearbetning (www.sorg.se) är Anders Magnusson, Stockholm.

Metoden kommer från Grief Recovery i USA: www.griefrecoverymethod.com

Programmet för sorgbearbetning används i USA, Kanada och Sverige.