



Oförlöst sorg och känslor är ofullbordad kommunikation.

Hjälp som fungerar även när sorgen är som störst

Alla har känt eller kommer att känna sorg någon gång i livet. Det kan handla om dödsfall, separationer eller andra förluster. Men hur tröstlöst det än verkar så finns det hjälp. Som fungerar på riktigt.

– Det spelar ingen roll vad sorgen bottenar i, alla sorger och förluster går att bearbeta, säger Anders Magnusson, vd på Svenska Institutet för Sorgbearbetning i Stockholm

Fjällmans Begravning

🕒 10:22 - 3 maj, 2021

Anders kommer regelbundet till Göteborg för att utbilda olika yrkesgrupper som möter sörjande, som psykologer, kuratorer och sjukvårdspersonal. Nyligen har han även utbildat rådgivarna på Fjällmans Begravning i hur man möter och hjälper människor i sorg. Enligt Anders är behovet av stöd i livets svåraste stunder betydelsefullt. Sorg är en naturlig känslomässig reaktion, som även påverkar våra tankar, beteenden och kroppar.

– Vi kan uppleva stress, bli orkeslösa, känna smärta och förtvivlan, få ångest och problem med både koncentration, sömn och aptit, säger Anders.

Många människor i sorg har även svårt att ta in förlusten, de vill inte tro att det som hänt är sant. Det är också vanligt att många försöker dämpa smärtan på olika sätt.

– Det kan handla om både destruktiva lösningar som att dricka alkohol eller fly in i arbete eller mer konstruktiva som promenader eller prata med vänner. Detta gör att det känns mer hanterbart i stunden, men långsiktigt saknar de flesta kunskap om hur man möter



Anders Magnusson.

och bearbetar sin sorg, säger Anders.

Fjällmans är den första begravningsbyrån i sin bransch som utbildar alla sina rådgivare i sorgbearbetning för att kunna ge kunderna känslomässigt stöd på rätt sätt, inte bara hantera begravningen rent praktiskt.

– De vet hur människor med sorg ska bemötas och vad sörjande kan göra för att få bestående läkning. Jag är väldigt glad över att Fjällmans tagit steget att låta sin personal utbilda sig i detta ämne hos oss och i det också bearbeta sina egna sorger och förluster.

[Länk: Att sörja en närstående vid livets slutskede](#)

Utöver att de möter och hjälper sörjande på ett professionellt sätt är utbildningen samtidigt en form av personalvård.

– Det är svårt att arbeta med sörjande om du inte mött och bearbetat dina egna sorger, säger Anders.

Oskar Fjällman, vd på Fjällmans Begravning, betonar vikten av att anhöriga får rätt stöd och hjälp redan vid första besöket eller samtalet.

– Begravningsrådgivaren brukar vara den person som anhöriga kommer i kontakt med först. Då är det lätt att hamna i rollen som själavårdare. Samtal med eventuell präst kommer oftast i ett senare skede för anhöriga, efter det att begravningen är bokad. Därför blev det naturligt att vända oss till Svenska Institutet för Sorgbearbetning för att ge våra medarbetare mer kunskap, säger han.



Oskar Fjällman, vd på Fjällmans Begravning.

Det är vanligt att sörjande möts av goda råd och uppmuntrande kommentarer. Det sägs i omtanke, men landar ofta fel hos sörjande. Att lyssna och vara närvarande istället för att försöka påskynda människors sorgprocess är ofta ett bättre förhållningssätt.

– Var ett hjärta med öron och utan mun. Och när den sörjande berättat klart om sin sorg och smärta brukar det vara passande att erbjuda en kram, säger Anders.

[Länk: Här får du veta mer om sorgbearbetning](#)

Dela

Dela

[Kopiera länk](#)

Dela

Dela

[Kopiera länk](#)

Innehållet presenteras av **Fjällmans Begravning**

fjällmans*begravning*
Etablerad 1932

Grundades 1932 och är ett familjeföretag i tre generationer. Totalt finns det tio kontor i Göteborg med omnejd där alla rådgivare är certifierade handledare i sorgbearbetning. Fjällmans Begravning arbetar även med begravningsjuridik och familjejuridik och är auktoriserad av SBF (Sveriges Begravningsbyråers Förbund).