



TUNGT. "Jag gråter inte inför folk och många trodde nog att jag mådde bättre än jag gjorde" säger Sara Lodin som förlorade sin pojkvän.

” Jag har svårt för när folk säger att man kommer över det.

med andra i samma situation, det hjälpte henne. Men det andra året tyckte hon var värre än det första.

– Man pratar om ett sorgeår med den första födelsedagen och den första julen, men för mig var det första året bara suddigt. Det andra året var värre. Det blir ju bättre men inte för att man passerar ett visst datum, det beror på vem man har runt omkring sig och hur livet ser ut i övrigt.

Efter det andra året började hon att

försöka hitta en ny väg och planera livet utifrån de nya förutsättningarna. Det var smärtsamt men blev enklare

av att hon fick ett jobb och började gå hos en kurator.

– **Jag har svårt för** när folk säger att man kommer över det eller går vidare. Det blir som om den stora förlusten jag har varit med om inte betydde något. Det handlar mer om att ha ett bra liv fastän man sörjer.

I dag mår Sara ganska bra, hon kan

uppskatta och känna tacksamhet över familjen som har varit ett stort stöd, de bra vännerna och jobbet som hon gillar. I början av 2008 startade hon en hemsida, www.sorginfo.se, med information, kontakter och länkar för andra som sörjer. Det var något hon själv hade saknat och behövt.

– För mig är det viktigt att våga prata om sorgen. Jag vill prata om det dels för att hedra Rudy men också för att hjälpa andra. Det här är inget man kan vara med om och bara lägga bakom sig, säger Sara. ■

TEXT: ELIN GUNNARSSON
elin.gunnarsson@expressen.se

FOTO: CHRISTIAN ÖRNBERG
christian.ornberg@expressen.se

Låt det ta tid

Att tänka på för dig som är anhörig till en sörjande:

- 1)** Sorgen har sin tid, den går inte att forcera. Låt processen ta tid.
- 2)** Var bara närvarande utan att vara krävande.
- 3)** Förvänta dig inte att den sörjande ska vara på ett visst sätt.
- 4)** Säg inte emot, acceptera den sörjandes känsla av att allt är hemskt.

Söka hjälp?

Det kan vara bra att söka hjälp:

- 1)** Om du känner att omgivningen inte orkar lyssna och du behöver prata mer.
- 2)** Om du har varit med om traumatiska upplevelser i samband med dödsfallet.
- 3)** Om du känner en stor tomhet och meningslöshet eller mycket skuld.
- 4)** Om det finns andra orsaker som förhindrar ditt sörjande, till exempel att du är utbränd och inte har några krafter kvar.

Experterna: Så möter du människor i sorg – VÄND