

## Experterna svarar:

# Så hanterar du sorgen

**Sorgen följer inga regler. Den påverkas både av vem du är, vem du har förlorat och hur omgivningen reagerar. Men du kan lära av andras erfarenheter.**

TEXT: ELIN GUNNARSSON

– **Sorgen är olika** för alla. Att bemöta alla med sorg på samma sätt är som att man skulle behandla alla kroppsliga sjukdomar på samma sätt, säger psykologen Göran Gyllensvärd som tillsammans med prästen Lars Björklund skrivit boken "Vägar i sorgen" (Natur och Kultur).

Att sörja är inte bara att gråta. Ofta finns känslor av hopplöshet och tomhet, saknad, längtan, ilska, skuld och förtvivlan också. Alla uttrycker inte heller sorgen likadant, en del visar mycket känslor, andra tänker mer men det betyder inte att de sörjer mindre.

– Mycket av sorgen är tankar och det hör till. Omgivningen förväntar sig tårar, men man ska inte se sorgen som mindre bara för att det inte finns tårar, säger Lars Björklund.

**Sorgen påverkas** av vem det är vi har förlorat. Du förlorar alltid en relation, men vid en del dödsfall känner många också en meningsförlust. Det kan hända till exempel om din älskade eller ditt barn dör, då känner många att livet har förlorat sin mening.

– Innebär dödsfallet enbart en relationsförlust så hanterar du det oftast själv, sorgen angriper inte din livssituation. Om dödsfallet också innebär en meningsförlust så blir det en större kris, säger Lars Björklund.

Även vid traumatiska eller oväntade dödsfall kan förlusten innebära en stör-

re kris. Då är omgivningens stöd oerhört viktigt för den som sörjer. Att bara vara där, se, lyssna och bekräfta.

– Sorg uttrycks inte om den inte tas emot. Man vill ofta berätta mer än man tror att omgivningen orkar höra. Många slutar innan de är klara om de ser att folk inte vill eller kan lyssna, säger Göran Gyllensvärd.

**Om man inte får** det stödet i sin sorg så känner man sig väldigt övergiven och sorgbearbetningen kan stanna upp. Att tro att sorgen gått över efter en viss tid är ett annat vanligt misstag som omgivningen kan göra. Ett dödsfall som inneburit en meningsförlust kan ta lång tid att bearbeta. Den stora processen i sorgen är att den går från att vara outhärdlig till att bli en del av livsberättelsen, att förlusten integreras. De många frågorna om varför behöver få svar. Minnena, som till en början är smärtsamma, behöver man bli vän med.

Många blir hjälpta i sin process av att gestalta sorgen.

– Ibland räcker inte orden till. Då kan det vara enklare att skriva, måla eller göra musik om den som är död. Om man kan lägga sorgen utanför sig själv så tar man det ur presens och kan lägga det till historien, säger Lars Björklund.



**HJÄLPER SÖRJANDE.** Psykologen Göran Gyllensvärd och prästen Lars Björklund möter människor i sorg.

– Sorgen är olika för alla, säger de.

FOTO: MIA CARLSSON

**”Minnena behöver man bli vän med.**

## Vem kan hjälpa?

✦ De man känner bäst och har förtroende för är de som oftast kan vara till stor hjälp i sorgen. Men för en del i djup sorg kan det hjälpa att tala med en utomstående, till exempel en psykolog eller präst som är van vid att möta sorg. Om du har fastnat i din sorgbearbetning är det också bra att söka professionellt stöd.

**Hur många kalorier förbränns under sömnen?**

**Sms:a 118 118 och fråga vad du vill.**

Sms-frågor om namn och nummer 12 kr, inkl moms. Övriga frågor 18 kr, inkl moms.