



HFS

Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

När du sörjer
en närstående





© HFS
Text och foto: Jona Kristjánsdóttir
Grafisk form: Marjo Brask
Redigering och korrektur: Carolina Hawranek





När du sörjer

Sorg i olika kulturer

Sorg verkar biologiskt sett vara en universell företeelse. I alla kulturer gråter människor eller ser ledsna ut efter ett dödsfall som berört dem. Sorg kan därför ses som en medfödd reaktion hos människan.

Uppfattningen om och inställningen till döden varierar mellan olika religioner och världsåskådningar. Döden kan ses som ett avgränsat ögonblick, ett plötsligt slut på livet, eller så kan den uppfattas som en lång process med många skeenden, där döden är ett skede.

I hinduismen och buddhismen ser man livet som ett kretslopp, där allt föds, växer och förstörs gång på gång. Även människans själ eller delar av hennes person kan födas på nytt många gånger i olika former.

Inom judendomen, kristendomen och islam tänker man att tiden skrider fram på ett unikt sätt från ett ögonblick till ett annat. Tiden kan ses som en linje eller en båge, som har en början och ett slut. Människans liv är unikt. Döden är slutpunkten på detta liv men utgör samtidigt porten till ett nytt liv. Ateister, som inte har någon gudstro, anser att livet i och med döden tar slut en gång för alla.

Människor som flyttat ifrån sitt hemland berörs av döden på ett särskilt sätt. Tanken på att dö och begravas på en främmande plats kan väcka rädsla. I en främmande omgivning utan socialt stöd kan de anhöriga känna sig vilsna och osäkra på att den döde behandlas riktigt och att begravningen genomförs med vederbörlig högaktning.





”Tårar är sorgens stumma språk”

Citat av Francois-Marie Arouet de Voltaire
(1694–1778)

En förlust väcker känslor och tankar

Sorg är en naturlig reaktion och det är normalt att uppleva många olika känslor när en närstående har gått bort. I det här häftet beskriver vi hur en sorge-reaktion kan se ut, men även vilka tecken som kan tyda på att du är i behov av professionell hjälp för att bearbeta din sorg.

Vanliga känslor och tankar

- 👤 Att känna en känsla av bedövning. Det känns svårt att tro att det har hänt.
- 👤 Att förvänta sig att se personen på platser som han eller hon brukade vara på.
- 👤 Att tala om personen som om denne fortfarande levde.
- 👤 Att känna sig ledsen, känna saknad och gråta.
- 👤 Att känna sig arg på sig själv eller på någon annan, till och med den som har gått bort.
- 👤 Att anklaga sig själv eller någon annan för det som hänt.
- 👤 Att känna en längtan tillbaka till föräldrahem eller hemland, och behöva åka dit för att kunna sörja.
- 👤 Att tänka mycket på saker som man skulle eller inte skulle ha gjort.



Sorg och känslor

Det kan vara svårt att förstå sina känslor. Det kan också kännas som en tid av tomhet. Människor känner och uttrycker sorg på olika sätt och i olika faser av sorgearbetet. Följande känslor är vanliga.

Chock

När någon som står dig nära dör kan du drabbas av en omtumlande känsla – en chock. Sker det oväntat kan känslan bli mer intensiv. Chocktillstånd är vanligt under de första dagarna och veckorna efter dödsbeskedet. En del drabbas hårdare och under en längre tid än andra.

Bedövning

Du kan till en början uppleva en känsla av bedövning. Det beror på att ditt psyke tar in smärtan långsamt. Det är en försvarsmekanism som vi själva inte styr över, men som hjälper oss att stå ut. Tankar som att *det här händer inte* kan dyka upp. Känslan av bedövning tidigt i en sorgprocess kan ibland misstolkas

och leda till oro och funderingar. En sådan fundering kan vara varför man till exempel inte gråter vid begravningen. Denna försvarsmekanism kan vara till hjälp för att klara av praktiska arrangemang. Det är ett övergående skydd som sakta ger vika och efter hand tar den känslomässiga smärtan vid.

Overklighet

När döden kommer oväntat är det ännu svårare att ta in det faktum att förlusten är verklig och för evigt. På en nivå är det möjligt att veta att en närstående person har dött, men på en annan djupare nivå kan detta förefalla omöjligt att acceptera. Känslor av förvirring, panik och rädsla är vanliga under denna kamp mellan att veta och inte vilja förstå.



**”Om du undantrycker
sorgen för mycket, kan
den fördubblas”**

Molière (1622–1673)

Förtvivlan

En känsla av förtvivlan kan infinna sig när du inser att den du har förlorat inte kommer tillbaka. Andra relationer kan bli lidande när förtvivlan gör att intresset för omgivningen minskar. Smärtan och de åtföljande känslorna är så kraftfulla att det känns som om man inte kan stå ut med dem, uppleva dem och fortfarande vara vid liv.

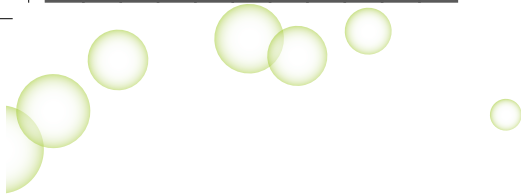
Förtvivlan är en del av de fysiska och psykiska reaktionerna på en svår förlust. Du kan känna dig övergiven, maktlös och uppleva starka känslor av hopplöshet. Livet kan verka meningslöst. Känslan av att vilja strunta i allt och alla är vanlig tillsammans med känslan att *Det spelar inte någon roll vad som händer med mig*.

Vrede och anklagan

Vrede är en naturlig och vanlig reaktion i samband med förluster. För en del människor kan denna vrede vara mycket stark. Frågor som *Varför just jag?* återspeglar en känsla av hjälplöshet och livets orättvisa.

Vreden kan riktas utåt, mot andra som fortsätter med sina liv som om ingenting har hänt. Ibland kan även vrede bli till intensiva anklagelser mot människor som släktingar, vänner eller läkare som inte verkade hjälpa personen tillräckligt mycket före dödsfallet.

Det är också vanligt att känna sig arg på sig själv för att man inte gjorde tillräckligt för att hindra dödsfallet



och att känna sig övergiven av den avlidne. Känslor av vrede mot den som dött kan vara svåra att bära och kännas förvirrande.

Skuld och ånger

Det är smärtsamt att acceptera att inte ha kunnat skydda den man älskar från döden. Det kan orsaka skuld över dödsfallet. Att känna skuld är vanligt under sorgeprocessen.

Skuld- och ångerkänslor uppstår lätt för saker som tidigare i livet har sagts eller gjorts, eller inte blivit sagda eller gjorda. Vi lever vanligtvis inte våra liv som om varje dag vore den sista. Vi förväntar oss att det alltid kommer att finnas en stund i framtiden för att reda ut spänningar och gräl eller säga det som inte blev sagt. Våra relationer till den döde blir därför en vanlig källa till ånger.

Skuldkänslor kan också väckas av att känna eller inte känna något under sorgeprocessen. Vrede mot den döde, oförmåga att gråta eller öppet visa sorg kan vara en källa till skuld.

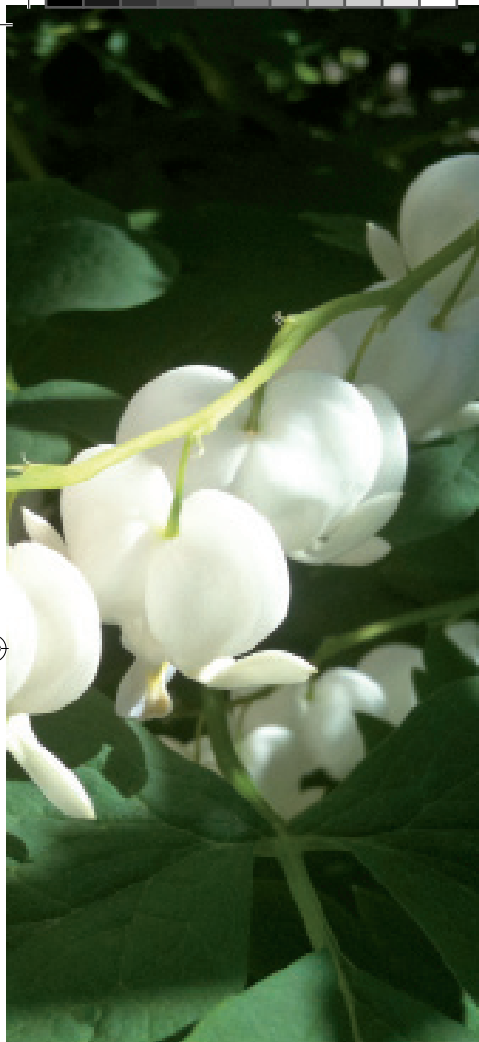
Det finns tillfällen då döden känns som en lättnad för dem som blir kvar, särskilt om det har förekommit mycket olycka och lidande före dödsfallet. Känslan av lättnad kan då orsaka starka skuldkänslor. Skuldkänslor kan också handla om att du själv är den som överlevde medan den eller de andra dog.

Rädsla

Rädsla är en vanlig känsla under sorgetiden. Häftiga och förvirrande känslor, panikkänslor och mardrömmar kan göra sorg till en skrämmande upplevelse. Du kan bli rädd att förlora kontrollen eller bryta ihop mentalt. Rädslan för att något liknande ska inträffa igen kan drabba dig och de övriga kvarlevande och du kan känna oro för dig själv och andra nära och kära.

Sorg och depression

Sorg kan ge upphov till djup nedstämdhet och ibland till och med depression. Det kan vara svårt att se en framtid. Sorg påverkar sömn,



Döden gör slut på ett liv, inte ett förhållande”

Robert Benchley (1889–1945)

koncentrationsförmåga och aptit. För en individ i sorg är dessa känslor en naturlig reaktion på en svår förlust. Överklighetshetskänslor är vanliga.

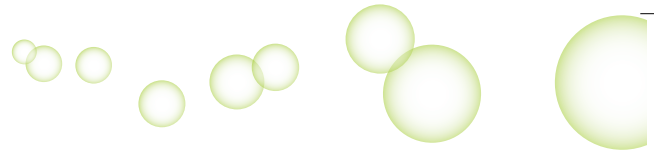
Sökande

Många sörjande kommer på sig själva med att leta efter dem de förlorat, även om de vet att de är döda. Det kan visa sig genom att man ropar på dem, pratar med fotografier på dem, drömmer om att de är tillbaka eller att man tittar efter dem bland människor på gatan. Att förneka en plågsam verklighet är en naturlig del av sorgen.

Ångest och längtan

Efter en tid kommer ofta längtan efter den döde. Stark och ibland desperat längtan efter att se, röra vid, tala med och vara med den som gått bort kan drabba dig som sörjer. Styrkan i känslorna kan vara skrämmande och du kan uppleva fysisk smärta vid sidan om den känslomässiga.

Det är vanligt att repetera det som har hänt i tankarna om och om igen. Behovet att tala om den som har dött, och det som har hänt, är en naturlig del av sorgearbetet, och kan vara en hjälp på vägen mot att acceptera förlusten.



Sorgetiden

Att känna sig bedövd, ledsen, arg, och ha skuld känslor är normalt. Men om känslorna inte går över efter en tid, då kan det vara ett tecken på att du är i behov av professionell hjälp. Kännetecknen kan vara:

-  Att känna sig ständigt nedstämd, och att det som man tidigare gladdes åt nu har blivit meningslöst.
-  Att uppleva att personer i ens närhet går vidare med sina liv, men att ens eget liv står still.
-  Att tro att den bortgångna egentligen inte är död utan kommer att komma tillbaka.
-  Att vilja vara ensam allt oftare och tycka att omgivningen inte förstår.
-  Att skuldbelägga sig själv för det som har hänt.
-  Att börja dricka mer alkohol än tidigare eller att använda droger och mediciner för att döva sina känslor.
-  Att vara lättretlig och ofta hamna i konflikter med andra människor.
-  Att ha svårt för att somna eller att se den som har dött för sitt inre.

Att inte orka leva

En del sörjande drabbas av känslan att de inte vill leva vidare utan den som har dött och får tankar på att ta sitt liv. Om du känner så, tala med dina närmaste. De kan känna liknande känslor men inte våra tala om det. Du kan också kontakta vården. Personalen i vården har talat med många i svåra situationer och kan ge dig professionellt stöd och hjälp.



**"Ingen talade om för
mig att sorg var en
känsla så lik rädsla"**

C.S. Lewis (1898–1963)

Vanliga reaktioner

En rad reaktioner, såväl känslomässiga som kroppsliga, är vanliga under sorgetiden och är i allmänhet inte farliga. I regel avtar intensiteten i reaktionerna efter en tid. Vid mycket stora besvär bör du ta kontakt med vården.

KROPPSLIGA REAKTIONER

Yrsel
Utmattning
Huvudvärk
Illamående
Muskelvärk
Darrningar
Hjärtklappning
Svårigheter att andas
Menstruations-
rubbningar

KÄNSLOR

Oro
Ångest
Vrede
Nedstämdhet
Missstro
Skuld
Förtvivlan
Ensamhet
Förändrat sexuellt
känsloliv

BETEENDE

Sömnstörningar
Aptitförändringar
Isoleringstendenser
Gråtmildhet
Glömska

TANKAR

Katastroftankar
Förvirring
Koncentrations-
svårigheter
Drömmar om personen
som har gått bort



Dödsbud och begravning

Dödsbudet

I många kulturer finns det traditioner som de sörjande förväntas upprätthålla eller delta i. De har skapats för att hjälpa de sörjande, och kan se olika ut beroende på familj och religion. Din familj, dina närmaste eller en religiös ledare, kan hjälpa dig att förstå dessa traditioner.

Om du sörjer en god vän kan det vara till hjälp att besöka de närmast sörjande. Att ringa eller skriva brev visar omtanke och kan även det vara en hjälp i ditt sorgearbete.

Om du inte kan besöka de närmast sörjande, så kan du i stället besöka personens släkt eller vänner.

Sorgetiden och begravningen

Sorgetid är den tid vi tar oss för att sörja tillsammans. Det är läkande att tala om personen som har dött och

det kan vara bra att tala om goda minnen. Många upplever att den döde kommer och besöker dem eller känns närvarande. I många kulturer tolkar man det som om personen vill visa att han eller hon mår bra eller att personen vakar över dig. Den upplevelsen är vanlig hos många som förlorat någon som har stått dem nära.

Det är viktigt att ta farväl. Att se eller få beröra den som har gått bort är en möjlighet till avsked, liksom att delta i begravningen.

När någon har tagit sitt liv

När någon har tagit sitt liv ställer vi oss många frågor. Det kan ibland leda till att vi försöker lägga skulden på en person eller en händelse.

Förklaring: *Varför sa han ingenting?
Varför såg jag inga tecken? Hur
kunde han känna sig så ensam?
Varför ville han dö?*



**"Den som inte har sett
sorgen kommer aldrig
att se glädjen"**

Kahil Gibran (1883–1931)

Ånger och skuld: *Om jag bara hade gjort någonting annorlunda. Kunde inte någon ha gjort något för att stoppa det?*

Vrede och avståndstagande: *Hur kunde han göra så här mot mig?*

De här frågorna kan du behöva hjälp att tala om, gärna med någon som är van att lyssna och som förstår vad du går igenom. Se till att du och andra runt omkring dig får hjälp om ni behöver det. Det är viktigt att komma ihåg att du inte kan ta ansvar för en annan människas liv, utan bara ditt eget.

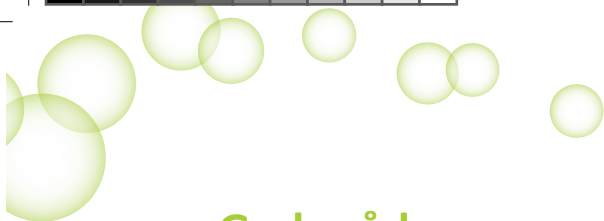
Efter begravningen

Det här är en svår tid och du som sörjer kan känna dig ledsen och ensam med din sorg. Den kan kännas som tyngst just nu. Att ha vänner omkring sig, som kan lyssna eller bara vara, är en hjälp.

Det är viktigt att bevara minnet av den man förlorat. Kom ihåg att det finns fler som känner som du och att det kan vara en hjälp för er att tala med varandra.

Hur länge ska jag sörja?

Låt ingen tala om för dig hur länge du ska vara ledsen. Med tiden kommer tankarna på dödsfallet att blekna och du kan ge de positiva minnena mer plats. Kom ihåg att alla sörjer på sitt eget sätt och tar olika lång tid på sig att acceptera sin förlust.



Goda råd

Att tala och skriva

Även om det är svårt att tala om det som smärtar så är det oftast av godo. Att tala med sina närmaste, med andra som bär på liknande erfarenheter eller med vårdpersonal kan göra att det känns lättare. En del människor föredrar att skriva ned sina upplevelser.

Sömn och vila

Att vila, även om det är svårt att sova, är viktigt för att orka. Vilan ökar dina reserver av styrka och energi. För en del passar olika former av återhämtning som yoga, meditation eller avslappningsövningar.

Motion och mat

Att vistas i naturen, promenera, motionera och öva på andningen främjar hälsan både fysiskt och psykiskt och kan dämpa din oro. Regelbundna matvanor är viktiga.

Rutiner

Försök att upprätthålla dagliga rutiner som att gå till sängs vid samma tid, stiga upp vid samma tid och planera dina dagar. Rutiner kan hjälpa till att skapa trygghet och ge en känsla av kontroll över tillvaron.

Egna mål

Många saker kan till en början verka omöjliga att klara av, men om man bryter ner dem i små steg så blir de hanterbara. En del mår bra av att skriva listor och sedan pricka av punkterna en efter en. Det blir då tydligt vad du har åstadkommit just den dagen.

Kultur

Att lyssna på musik, ta del av kultur och uppleva konst, litteratur eller annat som man tidigare intresserat sig för kan också vara en tröst.



**"Sorg är en slags kärlek
som aldrig försvinner"**

Johannes Møllehave (1937–)

Arbete

Att återgå till arbetet är ett bra sätt att återvända till vardagen. Att vara öppen med vad som har hänt gör att du kan få förståelse och hjälp från omgivningen att ställa mindra krav på dig själv i början.

Att vakna på natten

Om du vaknar på natten, och har svårt att sova, kan du prova att gå in i ett annat rum en stund, i stället för att ligga kvar i sängen och grubbla. Att skriva ner det du tänker på, eller notera en sak som du vill komma ihåg kan också hjälpa dig att somna om.

En del blir hjälpta av att läsa en stund, göra avslappningsövningar eller lyssna på lugn musik. Du bör dock undvika starkt ljus eftersom det har en väckande effekt.

Att söka hjälp

Om du känner dig nedstämd under en längre tid, får svårt att sova och koncentrera dig, tappat aptiten och förlorar intresset för vanliga aktiviteter, kan det vara ett tecken på en depression. Det gäller också om din arbetsprestation blir sämre under lång tid, eller om du undviker vänner och omgivning och ägnar mycket tid åt grubblerier. Då bör du kontakta vården för professionell hjälp och behandling. Se häftets baksida.



Att bearbeta sorg

Alla sörjer på olika sätt. Hitta det sätt som passar dig. Här är några exempel på sådant som kan vara till hjälp i ditt sorgearbete.

-  Att vara tillsammans med folk som bryr sig om dig.
-  Att hitta någon att prata med, någon som lyssnar.
-  Att tillåta andra att hjälpa dig med vardagssysslor som måltider, tvätt och betalning av räkningar.
-  Att hitta en plats där du kan vara för dig själv när du känner för det – men inte känner dig isolerad.
-  Att gråta.
-  Att vara uppriktig mot barn i din omgivning.
-  Att acceptera att små saker kan göra dig upprörd.
-  Att ha tålamod med dig själv och andra – alla har bra och dåliga dagar.
-  Att tro på dig själv.
-  Att läsa om sorg och självmord ger dig kunskap och kan hjälpa.
-  Att inte fatta stora beslut veckorna eller månaderna direkt efter dödsfallet.
-  Att vårda goda minnen, till exempel genom att skapa en egen minnesplats, där du kan ställa ett fotografi och tända ett ljus för den som har gått bort.

SORGENS OLIKA FASER

Insikt – att förstå att förlusten är verklig

Lidande – att känna smärtan av förlusten

Återhämtning – att lära sig att leva med förlusten

Acceptans – att vända den känslomässiga energin från sorg till liv

Stöd finns att få

Om du behöver söka hjälp, till exempel för att dina besvär upplevs som ohanterliga, finns det många ställen där du kan få stöd.

- Vårdcentral eller läkarmottagning
- Präst, diakon eller religiös ledare
- Personal på skola: lärare, sjuksköterska, psykolog, socionom, husmor, skolvårdinna, fritidspersonal
- Ungdomsmottagning
- Psykiatrisk mottagning

Nationella hjälplinjen 020 - 22 00 60
Texttelefon 020 - 22 00 70
www.nationellahjalplinjen.se

Jourhavande präst kommer du i kontakt med via 112
www.svenskakyrkan.se

BRIS 0200 - 230 230
www.bris.se

BRIS Vuxentelefon om barn
077-150 50 50 måndag-fredag
kl 11—13

SPES Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd.
Telefonjour varje dag
kl 19—22 Tel. 08 - 34 58 73.
www.spes.se

Litteraturtips om sorg

När livet går sönder
av Cecilia Wikström
Förlag: Liber 2011

En stor och en liten är borta
av Elisabeth Cleve
Förlag: Dejavu Publicering 2010

Vägar i sorgen
av Lars Björklund/Göran Gyllenswärd
Förlag: Natur & Kultur 2009

Livsglädjen och det djupa allvaret
av Peter Strang
Förlag: Natur & Kultur 2007

Ett år av magiskt tänkande
av Joan Didion
Förlag: Bokförlaget Atlas 2007

Sorgbearbetning
av John W James/Russell Friedman
Förlag: Svenska institutet för
sorgbearbetning 2003

Medan sorgen läker
av Kerstin Propper
Förlag: Propper Förlag 2003

Hur man möter människor i sorg
av Gurli Fyhr
Förlag: Natur & Kultur 2003

Broschyren är framtagen av Temagrupp psykisk hälsa inom nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård (HFS). Besök gärna vår webbplats för mer info: www.hfsnatverket.se

