

Fakta om sorg

Sorg tycks vara en av vår mest försummade och missförstådda upplevelse, både av sörjande och av dess omgivning. Vår syn på sorg är att det handlar om brustna hjärtan, inte om trasiga hjärnor. Försök att läka hjärtat med hjälp av huvudet misslyckas eftersom huvudet är fel verktyg för uppgiften. De flesta av oss verkar ha blivit socialiserade till att försöka lösa våra problem med hjälp av vårt intellekt, vilket gör att oförlöst sorg blir till ett problem.

Vad är sorg?

Sorg är en normal och naturlig känslomässig reaktion på en förlust av något slag. Sorg är alla de ofta motstridiga tankar och känslor som våra förluster väcker inom oss. Hur förlusterna upplevs är individuellt, men dödsfall och skilsmässor är oftast smärtsamma. Ofta förknippas sorg med dödsfall och skilsmässor. Sorgereaktioner kan dock utlösas av en rad olika förluster och förändringar. Exempel på händelser som kan utlösa sorg är separationer, övergrepp av olika slag, relationsproblematik (till partner, föräldrar, barn, vänner, kollegor), egen eller annans sjukdom, att förlora ett husdjur eller att livet inte blev som man hade tänkt sig.

Vanliga sorgereaktioner i samband med förluster och förändringar är:

- En känsla av bedövning
- Humörsvängningar
- Koncentrationssvårigheter
- Oregelbunden sömn
- Förändrade matvanor
- Energiförlust

Hur reaktionerna ser ut i praktiken är dock väldigt individuellt, samt varierar även hos varje enskild person över tiden. Vad vi beskriver är ingen tidsbestämd process som sker i stadier, utan kan bättre beskrivas som ett flöde som böljar fram och tillbaka. I detta sammanhang kan det även vara lämpligt att nämna att det inte är tiden i sig som avgör om sorgen läker, utan det är vad man gör under tiden.

Myter om sorg

Att känna sorg när man är med om en förlust är normalt och naturligt. Däremot saknar de flesta av oss kunskap om hur man genomför ett sorgearbete. Istället florerar en massa myter och rädslor kring sorg i vårt samhälle. Bristande kunskap och isolering är de två främsta anledningarna till att sorgen förblir oförlöst. Ett exempel på detta är att sorg ofta förväxlas med depression. Medicinering ger i dessa fall oftast bara en tillfällig lindring. Många av samhällets föreställningar om hur man ska hantera förluster kan summeras i sex myter. Dessa är så vanliga att de flesta av oss känner igen dem.

Här följer de vanligaste myterna:

- Var inte ledsen
- Var stark (för andras skull)
- Sörj i ensamhet
- Tiden läker alla sår
- Ersätt förlusten
- Håll dig sysselsatt

”Tiden läker alla sår” är ett exempel på en myt som får oss att tro att vi kommer att må bättre bara vi låter tiden gå. Vi känner till människor som väntade i 20-30 år eller längre utan att må bättre. Tvärtom fördjupades deras smärta.

Omgivningens reaktioner

Medan den sörjandes reaktioner är normala och naturliga bottnar omgivningens reaktioner ofta i okunskap och rädsla. Sörjande söker på ett naturligt och hälsosamt sätt ofta tröst och hjälp från sin omgivning. Istället kan omgivningens reaktioner ofta sammanfattas i följande punkter:

- De vet inte vad de ska säga
- De är rädda för våra känslor
- De intellektualiserar och ger svårföljda råd
- De lyssnar inte på oss

- De försöker byta samtalsämne
- De vill inte tala om döden

Sammantaget bevarar detta en rädsla för att visa de normala känslor som följer på emotionella förluster, vilket gör att vi börjar låtsas som att vi mår bra när vi egentligen inte gör det. För att inte bli helt ensam börjar den sörjande hålla färgen utåt och säga att allt är bra, fast det egentligen kanske inte är det. På detta subtila sätt uppmuntrar omgivningen omedvetet den sörjande att agera som om deras sorg har läkt. Detta sker samtidigt som sörjande människor vill och behöver bli hörda.

Tillfälliga lättnader

De flesta av oss har blivit socialiserade från tidig barndom att hantera sorgliga och smärtsamma känslor felaktigt lagrar vi denna känslomässiga energi inom oss. En klichéartad berättelse illustrerar detta faktum väl. Ett litet barn kommer hem från förskolan efter att ha blivit sårat av de andra barnen på lekplatsen. Mamma, pappa, mormor eller någon annan vårdnadshavare säger: ”Vad har hänt?” Barnet svarar med tårar i ögonen att ett av de andra barnen var elaka. Vårdnadshavaren säger då välmenande: ”Var inte ledsen, här får du en kaka så mår du bättre.” På så vis lär sig barnet från en av dess viktigaste källor till kunskap den livslånga läxan att känslor kan hanteras med hjälp av mat. Här följer några exempel över beteenden som, om de uppträder av fel anledning, kan ha en negativ inverkan på sörjande människor:

- Mat
- Alkohol och psykofarmaka
- Arbete och träning
- Shopping
- Sex
- Ilska

De flesta av dessa handlingar är inte skadliga i sig själva. De kan dock bli skadliga när de görs av fel anledning. Att bara äta en kaka bearbetar inte den känslomässiga smärta som en förlust orsakat. Att handla är ingen

långsiktig lösning på den smärta som ett dödsfall eller en skilsmässa orsakat. Tvärtom kan detta ha en rakt motsatt effekt.

Sorgbearbetning

Dödsfall, separationer och andra förluster gör att en del av våra drömmar, förhoppningar och förväntningar på framtiden spricker. Det är normalt och naturligt att då gå igenom relationen och upptäcka en del saker som vi önskat hade varit bättre eller annorlunda. Saker vi önskat att vi hade sagt eller inte sagt. Saker vi önskat att den andra personen hade sagt eller inte sagt. Oförlöst sorg beror nästan alltid på något okommunicerat av känslomässig natur. För att läka sorgen över en förlust behöver vi därför ta reda på alla uttalade och okommunicerade känslor i relationen. Därefter sätter vi ord på våra känslor och kommunicerar dessa. Att släppa taget och gå vidare är vanliga råd vid förluster. Skulle vi inte göra det om vi bara visste hur?

Sorgbearbetningen hjälper dig att bearbeta och förlösa smärtan och sorgen över dina förluster. Erfarenhet visar att du då försonas med det förflutna och känner frid. Ett annat resultat blir att du får en öppnare relation till dig själv och andra, samt att du får ny energi och livslust.

Svenska Institutet för Sorgbearbetning® Copyright © Svenska Institutet för Sorgbearbetning® 2003-2009. Omfattar alla rättigheter.

Grupper

Programmet för Sorgbearbetning™ är en kurs i hur man bearbetar och förlöser sin sorg efter dödsfall, separationer och andra förluster. Kursen är utformad för att ge dig kunskap om hur du kan förlösa din sorg så att du åter kan delta helt och fullt i livet. Det finns ett antal olika förluster som kan utlösa den starka blandning av mänskliga känslor som vi kallar sorg. En väns eller anhörigs död, skilsmässor, ovänskap och konflikter, ekonomiska förändringar och sjukdomstillstånd är några exempel på förluster. Oavsett om förlusten inträffade nyligen eller för länge sedan kan den fortfarande begränsa ditt liv. Kursen är utformad för att förlösa din sorg så att du åter kan delta helt och fullt i livet.

Kursbeskrivning

Första kurstillfället presenterar vi oss kort för varandra. Därefter går vi igenom kursupplägget, samt delar ut kursmaterial och bok.

Avslutningsvis diskuterar vi hur vi kan stödja varandra, samt delar ut en första hemuppgift.

Övriga kurstillfällen har följande upplägg. Inledningsvis sitter vi i en något större grupp. Där går vi igenom dagens tema och besvarar eventuella frågor som kan ha uppstått sedan förra träffen. Därefter delar vi in oss i mindre grupper om 3-5 personer – allt för att ge trygghet och mer tid för individuellt deltagande. I den lilla gruppens bedrivs det enskilda sorgearbetet, som i sin tur baseras på hemuppgiften. Efter en fikapaus träffas vi åter i den stora gruppen. Vi går då igenom arbetet i små grupperna och besvarar eventuella frågor. Avslutningsvis ges en ny hemuppgift och vi skiljs åt tills nästa kurstillfälle.

Praktisk information

Kurslängd: 8 veckor

Omfattning: 8 möten á 2 timmar, samt 1-2 timmar för hemuppgifter per kurstillfälle.

Kursledare: Christel Dopping

Plats: Gaffelgränd 1A, 1 tr, Gamla stan/Skeppsbron (Stockholm)

Avgift: 5 900 kr

Övrigt: Kursmaterial ingår. Kurslitteratur kan eventuellt tillkomma.