

# När livet gör oss illa

Mitt i vardagen inträffar händelser  
som vänder upp och ned på tillvaron!



# Om sorg

Att mista en livskamrat, en förälder, ett barn eller en nära vän är en av livets mest omvälvande händelser. En händelse som kan vara ofattbar att ta in och en förlust som vida överstiger allt annat. Sorgen över förlusten kan ge både fysisk och psykisk smärta men är en både nödvändig och naturlig reaktion.

I det första chockstadiet känner du kanske inget alls och du själv eller omgivningen undrar: vad är det för fel på mig, som inte kan sörja, skrika eller gråta? Kroppen och sinnet är vist inrättade. Chocken är till för att försvara dig, från att ta emot alla känslor och intryck på en gång.

Så småningom, kommer känslor, som du kanske inte ens visste att du var kapabel att känna. Häftig gråt, avgrundsdjupa vrål och vanvetting ilska, som inte går att hejda. Låt känslorna komma, det är inte farligt.

Vi klarar mer än vi tror, om vi bara vågar lita på oss själva. Kropp och själ går ner på tomgång och pytsar ut ögonblicksbilder, som i och för sig gör att vi rasar – men vi klarar det. Hur oförståeligt det än är.

Så sakta börjar du förstå vad som hänt. du kan känna dig tom, håglös, handlingsförlamad, rastlös och oändligt trött. du kanske sover dåligt, drömmer mardrömmar, har hjärtklappning eller svårt att andas. Vredesutbrott är lika vanliga som likgiltighet och skuldkänslorna kan vara tunga att bära. Livet känns kanske inte värt att leva längre. Ibland behöver man prata med någon annan, för att själv förstå sina känslor.

Sorg är inte farligt, om man inte hindrar den att komma fram. Låt känslorna komma. Det är vanligt att pendla mellan förtvivlad gråt, hysteriskt fnitter, glädje och sorg. Tillåt dig att skratta ibland, det känns skönt i själen. Skäms inte för att ha det trevligt.

## Efter en tid, upplever du kanske, att:

- *Du blivit förändrad.*
- *Det som förut var viktigt, känns oviktigt och du känner kanske inte igen dig själv.*
- *Du kanske rent utav blir arg på andra, för att de fortsätter precis som förut! För där står du, du som har ett tufft jobb bara med att komma upp ur sängen, tvätta dig och klä dig.*
- *Känslorna ligger på utsidan och du kanske börjar gråta över precis vad som helst. Något påminner dig om det du sörjer och det ger dig den oerhörda smärtan tillbaka på ett ögonblick.*
- *Det finns inga rätt och fel vad det gäller att sörja. Det viktiga är ATT du sörjer.*
- *Var och en sörjer på sitt sätt och du vet bäst hur du vill ha det, hur du upplever sorgen och vad som är bäst för dig här och nu.*

Förlusten du råkat ut för, går inte att ändra på, men du kommer att lära dig leva med den - trots allt.

Sorg tar tid och måste få ta tid, även om det går många år. Ljuset finns där någonstans, även när det är som mörkast och någon gång möter du ljuset igen.

# Barnperspektivet

Det är viktigt att uppmärksamma och se barnen och de unga. Att det finns kärleksfulla vuxna som är nära barnet och därmed skapar trygghet med sin närvaro betyder också mycket. De vuxnas sorgereaktioner och beteenden blir ofta skrämmande för barnen, de bör därför få veta att de vuxnas reaktioner är som deras egna: inte farliga utan naturliga och att de kommer att gå över.

Även barnen har rätt att få ta del av vad som hänt. De måste få möjlighet att ställa sina frågor och få de svar vi vuxna kan ge, utifrån deras ålder, mognad och ork. Att ställa motfrågor som: ”Hur tänker du? Vad tror du?”, gör det lättare att förstå vad de verkligen undrar över.

Lyssna även mellan raderna. ”Varför? Vad händer nu? Vems fel?” är viktiga frågor att få svar på för att få lite ordning på sin tillvaro.

Det är vanligt att barn och ungdomar, liksom vi vuxna, tar på oss skulden för saker som vi inte kunnat förutse eller har någon som helst del i. ”Om jag hade gjort så eller så skulle ingenting hänt” osv. Det är därför viktigt att barnen får en sanningsenlig beskrivning av händelsen och får veta att det inte är deras fel! Ta hänsyn till att barn inte orkar ”vara i situationen” på samma vis som en vuxen. Barn behöver få vila från jobbiga känslor. Det kan t.ex. vara en egen lek, en favoritbok, film, dataspel eller stänga av omvärlden en stund med musik i öronen. Leken är oftast ett sätt, en metod, att kunna bearbeta svåra känslor. Att rita och måla är en hjälp till att börja samtala.

Det är värdefullt att försöka hålla fast vid välkända, trygga rutiner som mat och sömn, skola, förskola eller fritidsaktiviteter. Någon behöver därför informera skola, fritids osv. om vad som hänt så de är uppmärksamma på ditt barn.

Tillåt er att vara i sorgen men försök även att unna er att göra trevliga saker tillsammans. Ta emot hjälp! Våga be om hjälp!

Zebran är randig med mörka och ljusa ränder. Så måste sorgen också få vara.



# Vi kontaktar dig

Vi som arbetar inom sjukvården är medvetna om behovet av att pussla ihop bitarna, runt en närståendes plötsliga död.

Därför har vi som rutin att kontakta efterlevande anhöriga inom 14 dagar.

Du kanske längre fram behöver tala med personer som var närvarande i samband med dödsfallet. Då kan vi hjälpa dig med att ordna de kontakter och ta fram den information du behöver.

Vill du prata med någon innan vi ringer dig, så är du välkommen att ringa till någon av oss, på nedanstående telefonnummer.

Stödperson: \_\_\_\_\_

Läkare: \_\_\_\_\_

Enhet: \_\_\_\_\_

Kurator: \_\_\_\_\_

Sjukhuskyrkan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Stödverksamheter för barn och vuxna

SamArbete för Människor i Sorg - 7 föreningar som verkar för ökad kunskap om sorg och sorgereaktioner.

[www.samsorg.se](http://www.samsorg.se)

[info@samsorg.se](mailto:info@samsorg.se)

Randiga Huset - stöd till barn och familjer som har förlorat en viktig person i dödsfall.

[www.randigahuset.se](http://www.randigahuset.se)

0774-40 00 05

Dödsviktigt - är en mötesplats för de barn som är drabbade och en faktabank om sorg för alla som behöver det.

[www.dodsviktigt.nu](http://www.dodsviktigt.nu)

Rädda Barnens föräldratelefon

[www.raddabarnen.se](http://www.raddabarnen.se)

020-78 67 86

Jourhavande medmänniska – Röda Korset

0771-90 08 00

Jourhavande kompis – Röda Korset

020-22 24 44

[www.redcross.se](http://www.redcross.se)

Jourhavande präst – är öppen för alla som behöver en medmänniska att prata med. Den som svarar har tystnadsplikt.

Nås via 112, alla dagar kl. 21-06.

1177 - Vårdguiden. Hjälp med att hitta rätt i vården.

[www.1177.se](http://www.1177.se) eller ring 1177

Allt man kan behöva veta vid ett dödsfall

[www.begravningar.se](http://www.begravningar.se)

*Din sorg är större än att ord kan trösta den.  
Därför sätter jag mig här, alldeles tyst, vid fönstret.  
Jag vet att du både vill och inte vill vara ensam just nu.  
Det är därför jag inte rör dig, inte håller om dig, utan  
bara finns här just nu, till dess du själv ger mig ett tecken.*

Caroline Krook