

Till minne av



Lennart Tönnäng

★ 2 oktober 1958

† 1 augusti 2022

Kära anhöriga.

I detta album har vi samlat några ögonblicksbilder från begravningsceremonin för Er älskade Lennart.

Vi hoppas med detta kunna bidra till att skapa ljus kring Era minnen och vill samtidigt tacka för förtroendet att låta oss följa Er under denna tid.

Med vänliga hälsningar,
Mats Grundberg

fjällmans**begravning**





Min älskade Make
Vår fina Styvfar, Svärfar
och Morfar

Lennart Tönnäng

* 2 oktober 1958

har hastigt lämnat oss
i oändlig sorg och saknad.

Torslanda
1 augusti 2022

CHRISTINA
Lina och Olle

Liv-Ellen, Lilli, Lasse
Martina och Robert
Tuva

Pontus och Rebecka

*Jag har hört om en stad
ovan molnen,
och en dag, tänk en dag
är jag där!*

Begravningsgudstjänsten
äger rum i Rambergskyrkan
fredagen 26 augusti kl. 12.00.
Ljus klädsel.

Hedra gärna Lennarts minne
med en gåva till
Läkare utan gränser
gåvotel. 010-199 33 00.
www.fjallmans.se

Göteborgs-Posten
13 augusti 2022



Vår älskade Son
Bror, Svåger och Farbror

Lennart Tönnäng

* 2 oktober 1958

har hastigt och oväntat
lämnat oss i stor
sorg och saknad.

Torslanda 1 augusti 2022

MAMMA och PAPPA
Gilbert och Ewa
Anders och Florence
med familjer

*Svårt att se i unga dar
friska blommor falla.
Tungt att mista Dig
som var glädje för oss alla.*

*Ett verksamt liv
har slocknat ut.
En flitig hand har domnat.
Din arbetsdag har
nått sitt slut.
Och i Guds hand du somnat.
Din kära stämma
tystnat har
men vackert står Ditt
minne kvar.*

*Du fattas oss tills vi ses igen
Vila i frid*



Hedra gärna Lennarts minne
med en gåva till Hjärnfonden
Gåvotel. 020-523 523.

Fjällmans Begravning

Göteborgs-Posten
13 augusti 2022



Nu får du äntligen vila i frid
Vår fina Pappa

Lennart Tönnäng

* 2 oktober 1958

Torslanda
1 augusti 2022

Christoffer
Helena
Alexander
Christina

*Svårt att se i unga dar
friska blommor falla.
Tungt att mista Dig
som var glädje för oss alla.*

Begravningsgudstjänsten
äger rum fredagen 26 augusti
kl. 12.00 i Rambergskyrkan.
Efteråt inbjudes till
en minnesstund.

Svar om deltagande till
Fjällmans Begravning
tel. 031-727 00 00 eller
www.fjallmans.se senast
tisdagen 23 augusti.
Ljus klädsel.

Hedra gärna Lennarts
minne med en gåva
till Hjärnfonden
Gåvotel. 020-523 523.

Göteborgs-Posten
13 augusti 2022



Lennart Tönnäng

2 OKTOBER 1958 – 1 AUGUSTI 2022

Begravningsgudstjänst i
Rambergskyrkan
fredagen den 26 augusti 2022

När jag faller J. Gardell, F. Kempe

PIANO

Gå böernas bro J. Lange, J. Duncan

DUETTSÅNG

Inledningsord och bön

PSALM 336

1. Jag vill ge dig, o Herre, min lovsång, jag vill tacka med skönaste ord för din kärlek och nåd som är gränslös, jag vill tacka för allt gott du gjort. Jag vill göra mitt liv till en lovsång till dig, där var ton skall en hyllning till dig bära. Och i dagar av glädje och dagar av sorg vill jag leva var dag till din ära.

2. Ingen annan är värd att besjungas, endast du, Herre, äger min sång, och i himmelens gyllene salar skall jag prisa dig evighet lång. Jag vill göra mitt liv till en lovsång till dig, där var ton skall en hyllning till dig bära. Och i dagar av glädje och dagar av sorg vill jag leva var dag till din ära.

3. Och om sången nån gång skulle tystna eller störas av oro och strid, Herre öppna på nytt mina ögon, så jag ser att hos dig är min frid. Jag vill göra mitt liv till en lovsång till dig, där var ton skall en hyllning till dig bära. Och i dagar av glädje och dagar av sorg vill jag leva var dag till din ära.

Begravningsakt

PSALM 837

1. Jag tror på en Gud som är helig och varm, som ger kampglöd och identitet. En helande Gud som gör trasigt till helt, som stärker till medvetenhet, som stärker till medvetenhet, som stärker till medvetenhet.

2. Jag tror på en Gud som gråter med mig, när jag gråter så allting är gråt. En tröstande Gud som kan trösta likt den som väntar tills gråten gått åt, som väntar tills gråten gått åt, som väntar tills gråten gått åt.

3. Jag tror på en Gud som bor inom mig och som bor i allt utanför. En skrattande Gud som vill skratta med mig, som lever med mig när jag dör, som lever med mig när jag dör, som lever med mig när jag dör.

Avsked

(UNDER MUSIK)

Slutönskan

PSALM 90

1. Blott i det öppna har du en möjlighet. Läser du om dig kvävs och förtvinar du. Ut i det fria skall du med Herren gå. Kraften fullkomnas mitt i din svaghet då.

2. Leva i världen omvänd till verklighet, vänd mot Guds framtid, följd av hans trofasthet. Mörkret du möter aldrig i ensamhet. Blott i det öppna ligger din möjlighet.

VÅR FADER

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske på jorden så som i himlen. Ge oss i dag det bröd vi behöver. Och förlåt oss våra skulder, liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss. Och utsätt oss inte för prövning, utan rädda oss från det onda. Ditt är riket, din är makten och äran i evighet. Amen.

(vänd)

Välsignelsen

Jag har hört om en stad L. Lithell

SOLOSÅNG

Nocturne E. Taube

PIANO

OFFICIANT	Lisbeth Fhager
PIANIST	Ann-Britt Nykvist
PIANIST	Håkan Westerlind
SÅNGSOLIST	Lars Antborg

fjällmansbegravning

tel. 0303-561 00







Älskade Lennart, vi ses!

*Christina
Lina, Martina, Pontus
med familjer*



Älskade Pappa

Christoffer, Helena, Alexnder



En sista hälsning

*Mamma och Pappa
Gilbert och Eva
Anders och Florence
med familjer*



En sista hälsning

Bäckebo Vocalis



Nu sjunger Du nog med änglarna Vi möts igen!

*Lisbeth och Mats
Ebba
Anders och Anna
Malva, Linnea
Olivia och Sigve*



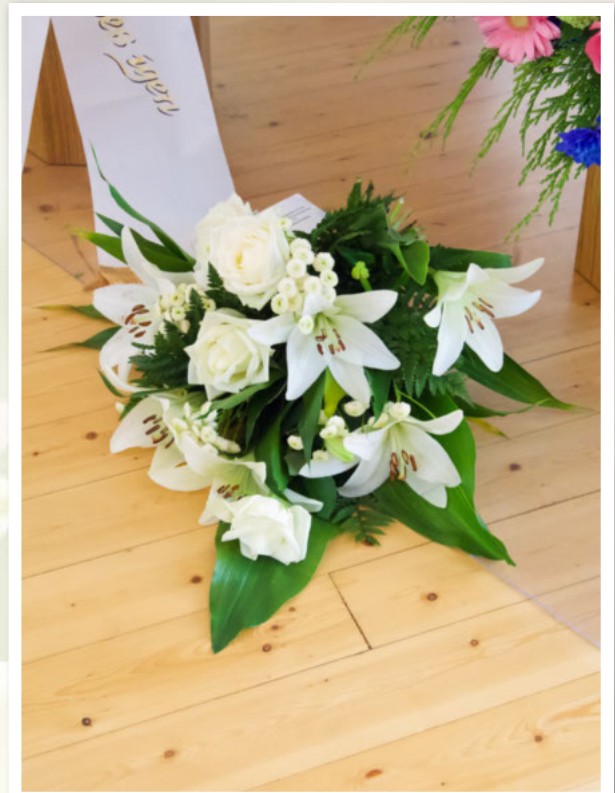
En sista hälsning

*Bleketskolan
Klass 9e*



Vi ses igen

*Maj-Britt, Pernilla
Anders, Christina
med familj*



Jesus sade: Jag är uppståndelsen
och livet. Den som tror på mig
skall leva om han än dör.

Joh. 11:25

Rambergskyrkans församling



Tack för alla glada minnen
– vi ses igen
Solweig



Vila i frid
*Arbetskamraterna
på Göteborgs Spårvägar*



Vila i frid
*Aneta och Ulf
med familjer*



Tack för alla fina stunder,
din glädje och din omsorg!
Varma hälsningar

Heléne med familj



Tack för allt du gett
av dig själv genom åren
till Christina och oss

Göran och Anna















Att leva med sorg

Att sakna

*Det är ett privilegium
att känna saknad.
Smärtsamt förstås och tungt.*

*Men det berättar
om en närhet som fanns.
Om värme, ljus
och skratt.*

*Att sakna är
den andra sidan
av att ha fått.*

*Att inte känna
saknad är som att
aldrig ha älskat.*

Bente Bratlund Mæland

Att leva med sorg

Sorg är en reaktion på att förlora någon som har stått en nära. Det kan kännas som att hela tillvaron förlorar sin mening, och man tvivlar på att man någonsin kommer bli glad igen. Då hjälper det sällan med lättvindig tröst eller förmaningar – varken från andra eller från en själv. Det går inte att bara ta sig samman eller att hantera situationen exemplariskt. Istället är det viktigt att ta känslorna man har på allvar.

Olika känslouttryck

Sorgen har många ansikten. Vi kan inte bedöma vad en människa eller en relation har betytt genom att titta på de känslor som en person visar utåt. Som individer har vi olika sätt att visa känslor och förhålla oss till svårigheter. Somliga visar sin sorg öppet, andra bär den som en tyngd i hjärtat, åter andra släpper bara fram tårarna i ensamhet. Sorgens intensitet varierar. Människor i sorg behöver inte alltid vara sorgsna. Känslorna kan växla på ett sätt som kan vara svårt att förstå, både för en själv och för andra.

Att inte känna igen sig själv

Många som har mist en närstående reagerar på att de inte känner igen sig själva. Känslornas intensitet kan vara skrämmande. Sorgen kan välla in i vågor när man minst anar det. Det finns mycket som påminner om den som är borta och om det som var. Det kan skapa en känsla av otrygghet – att man inte har full kontroll över sig själv och sin nya livssituation. En änka uttryckte det såhär: "När jag ska bort på besök måste jag vara beredd på att jag kan börja gråta om jag bjuds på min mans favoritkaka, eller påminns om honom på något annat sätt. Jag talar om det för dem jag ska besöka, så att de är förberedda." Den här änkan accepterade sina egna reaktioner och satte ord på vad hon kände. På så sätt blev det också lättare för dem som fanns i hennes närhet att förstå henne. Om hon hade hållit sig hemma av rädsla för att uppfattas som konstig eller gnällig, hade hon gått miste om den kontakt och det stöd som omgivningen hade att erbjuda.

Sorgen tar på krafterna

Efter ett dödsfall är det vanligt att tankarna maler i huvudet. Som sörjande har man ofta ett behov av att prata om det som har hänt. Det är till hjälp för att greppa dödsfallet och för att bearbeta känslorna efter förlusten. Tankar och

känslor kring förlusten tar på krafterna, och tär på reserverna för andra göromål. Det är vanligt att känna sig trött och kraftlös, att tappa aptiten och få sömnproblem. En sörjande berättade att hon kände sig dålig utan att vara sjuk, och utsliten utan att ha utträttat någonting. Sorgen är emellertid ett arbete i sig, en process som behöver tid och uppmärksamhet. Det handlar ofta om en tillbakablick på relationen till den avlidne, och därmed på det egna livet. En vanlig fråga är: "Vad händer med mig nu?"

Tillbakablickar och upprepningar präglar både unga och gamla. När fokus riktas mot förlusten och det som har varit, påverkar det både minne och koncentration. Många sörjande upplever att de inte riktigt kan samla sina tankar. Man kan gå omkring och uträtta saker nästan omedvetet, för att sedan stanna upp utan att veta vad man egentligen höll på med. Utifrån den sorg man genomlever, behöver det inte alls vara ett tecken på att någonting är fel.

För äldre som sörjer kan både de själva och andra personer komma i kläm om man skyller detta på åldern. Självklart kan en sjukdom och mer varaktiga förändringar inträffa samtidigt som en förlust, men för de flesta blir det lättare att samla sina tankar när de värsta känslövägorna



har lagt sig. Tankar och känslor, kropp och sinne, ligger varandra nära.

Sorgen tar sin tid

Vi ställer inte om till en ny verklighet över en natt. Denna insikt är tydlig i talesättet: ”Tiden läker alla sår.”

För den som nyligen har förlorat en närstående har den typen av visdomsord sällan någon betydelse. Det kan vara omöjligt att föreställa sig att sorgen har ett slut. De flesta upplever dock att den värsta smärtan lindras med tiden, även om saknaden finns kvar. Gradvis kan det bli lättare att tänka på och prata om personen som gått bort, utan att de smärtsamma känslorna tar över. Det innebär inte att man glömmer, utan snarare att man kan se tillbaka utan att sorgen skymmer allt annat.

Även om tiden är på den sörjandes sida, innebär det inte att tiden i sig löser problemen. Man måste uppleva och genomleva påminnelserna om, och konsekvenserna av, att ens kära har gått bort. Vi talar ofta om ett sorgeår. Efter ett år har man gått igenom årstider, högtider och årsdagen efter dödsfallet. Det kan innebära att man har tagit ett steg framåt. Det innebär såklart inte att det är den tid som det är naturligt att sörja. Sorg kan inte generaliseras. En person som måste skjuta sina egna reaktioner åt sidan under den första tiden efter dödsfallet, kanske kan ge plats för dem först när andra i familjen och de yttre omständigheterna har lugnat sig.

Sorgen kommer ofta göra sig påmind en lång tid efter dödsfallet. För den som mist ett barn kommer exempelvis skolstarter, avslutningar och födelsedagar att påminna om det som kunde vart. Just därför är det svårt att sätta ett slutdatum för sorgen. Samtidigt kommer ljusare delar av livet att ta över allt mer.

Tillfällena av sorg

Allt som händer första gången efter dödsfallet kan vara extra jobbigt. Händelser delas lätt upp som ”före” eller ”efter” dödsfallet. Det är som att man måste sörja relationen och allt man delade genom ett litet steg i taget. En änkeman berättade att han trodde den värsta sorgen var över – tills han kom till lantstället och såg allt som hade varit hustruns och deras gemensamma liv. Denna del av förlusten framkallade minnen som bar på mycket sorg.

Det är också typiskt att sådant som man tidigare kunde irritera sig på, nu är något som man verkligen saknar – slarv, syrliga kommentarer och tandkrämstuber som klämts på mitten.

Sorgen går i vågor

Sorg är inte en strömlinjeformad process med olika faser som leder fram till acceptans av dödsfallet. Känslorna varierar. Om man räknar med att det ska gå bättre och bättre för varje dag som går, kommer många bli besvikna. Sorgen påminner mer om ett kuperat landskap, med djupa dalar och svackor mellan tillfällena

då utsikten är klar och man kan blicka framåt. Om man står och stampar och allt känns hopplöst, kan man betrakta det som att man tar sig igenom ännu ett område av svårframkomlig terräng, snarare än att man går tillbaka.

Omgivningens påminnelser

Förutom att tankarna kommer oinbjudna, bjuder även vår omgivning på ständiga påminnelser. Och visst gör det ont att påminnas om det som var och inte längre finns – men samtidigt är det till hjälp för att ta in förlustens verklighet, och för att kunna bearbeta de egna känslorna. Därför är det inte alltid en bra lösning att genast städa undan allt som påminner om den avlidne, eller att undvika alla påminnelser. Olika människor gör detta i olika takt. Var och en måste följa sin egen rytm, men det bästa är att inte göra en alltför effektiv städning på en gång – åtminstone inte åt någon annan. Helst bör man låta det gå lite tid innan man flyttar eller gör stora förändringar, så att man inte handlar i panik eller på impuls när man är i obalans.

Hur det sker

Sättet dödsfallet sker på kan påverka ens reaktioner. Vid plötsliga och oväntade dödsfall får man inte möjlighet att förbereda sig. Det blir en chock. Efter dramatiska händelser kan man plågas av bilder och intryck. Dessa kan bli förstärkta av nyhetsrapporteringar och andra

Minnena

*Ta det med dig!
Det minsta av grönska
som har hänt dig
kan rädda ditt liv en dag
i vinterlandet.*

*Bara ett strå,
ett endaste blankt litet strå
från sommaren i fjol
fastfruset i marken,
kan hindra skredets
tusen dräpande ton
från att stöta utför.*

Hans Borli

yttre faktorer som man inte kan påverka. Men även efter långvarig sjukdom kan själva dödsfallet komma oväntat och olägligt. Vård och omsorg kan ha krävt så mycket av de närmaste, att de inte har haft någon större möjlighet att förbereda sig på den omställning de själva måste gå igenom.

Intryck från dödsbädden kan sitta i länge, och de sörjandes berättelser uppvisar ofta stor detaljrikedom när det kommer till vad som sades och gjordes, eller sådant man känner att man underlät att göra. Om de närmaste inte har varit på plats är det viktigt att de får så mycket information som möjligt om det som har hänt, och att de får möjlighet att se den avlidne. Det är både en konfrontation med verkligheten och en möjlighet till avsked. Att värna om anhörigas behov efter dödsfallet kan bidra till att förebygga senare problem.

Borta, men ändå nära

Många människor i sorg har en känsla av att den kära på ett eller annat sätt är nära och tycker sig se, höra eller förnimma dem. Somliga är rädda för att uppfattas som onormala om de berättar det – men sådana upplevelser är vanliga. Känslomässiga band bryts inte omedelbart, och den sörjande kan fortsatt vara upptagen av den som har gått bort. En sådan känslomässig öppenhet gör också att man kan reagera när man ser någon som liknar den avlidne. Många kommer också på sig själva med att tänka tankar

i stil med att ”det här ska jag berätta när jag kommer hem!” Det kan hända trots att man är smärtsamt medveten om att den kära har gått bort.

Om jag bara hade...

En del plågar sig själva med tankar kring vad de borde ha gjort, eller sådant de underlät att göra. Skuld kan röra sig om tidigare konflikter i relationen, själva dödstillfället eller tankar kring att man hade kunnat göra något för att förhindra det som skett. Här är det viktigt att ens omgivning lyssnar så att den som sörjer inte måste tampas med tankarna på egen hand.

Hellre än att förneka varje grund till skuld, kan det ibland vara nödvändigt att förlåta sig själv. Som människor har vi sällan tillräckligt mycket kontroll eller kraft för att agera perfekt, varken i vardagen eller i krissituationer. Istället för att fastna i tankar som ”jag borde ha förstått hur sjuk han var”, kanske man kan acceptera att ”jag klarade inte av att pussla ihop alla bitar och förstå hur det var fatt förrän det var försent”. Man kan också tänka ”jag önskar att jag haft mer tålamod, men med situationens förutsättningar så klarade jag inte mer”.

Kontakt och stöd

De som sörjer kan behöva någon att prata förtroligt med – en god lyssnare som de kan anförtra sig åt. Lika viktigt kan det vara att ha någon som kan hjälpa till med det praktiska

när det behövs, eller bara finnas där. Släkt och vänner blir ett viktigt stöd. Man behöver inte befinna sig vid sammanbrottets rand för att söka hjälp. Att söka hjälp i en kris innebär att man aktivt försöker klara av att förhålla sig till situationen.

I en kris är det lätt att känna sig överväldigad. Frågor och tankar om allt som måste göras kommer om vartannat. Då kan det vara bra att få hjälp att sortera vad som behöver göras direkt och vad som kan vänta till imorgon, nästa vecka eller nästa år.

Samtidigt måste det finnas en lyhördhet inför vad den sörjande själv tycker är viktigt. Det är inte bara rationell logik som gäller. Kanske betyder det mycket att kunna ta vara på det som den avlidne satte värde på, eller att göra verklighet av gemensamma planer.

Olika reaktioner

Sorg sägs vara priset vi måste betala för vårt engagemang. Det finns inget enkelt sätt att undvika sorg om vi har brytt oss om en annan människa.

Samtidigt har mycket kritik riktats mot att sorgprocessen av vissa delas upp i olika stadier. Sådana normer kan göra det svårt att möta individens reaktioner för vad de faktiskt är. Det är illa nog att uppleva sorg, och då behöver man inte bli konfronterad med förväntningar om vad man ”borde” känna.



I mötet med döden söker vi ofta förklaringar som ska mildra händelsen. ”Så ont som han hade var det kanske bäst att han fick slippa lida mer” – sådant kan den sörjande säga och mena. När den typen av kommentarer förmedlas på ett sätt som insinuerar att man inte har rätt att beklaga sig, kan de vara negativa. Även om man på ett plan är lättad över att en älskad person inte behöver lida mer, kan den egna känslan av förlust vara mycket stark. Typiskt för sorg är att känslorna ofta är komplicerade. Lättnad över att komma ur ett problematiskt förhållande eller att slippa betungande omsorg, kan varvas med känslor av förtvivlan och saknad. Den enskildas känslor är som de är, och det finns inget facit på hur de ”bör” vara.

Det kan göra ont att mista en person som man har varit i beroendeställning till, även om förhållandet mest har präglats av oenighet. Kommentarer i stil med att ”nu måste du allt vara glad över att slippa allt elände” kan få den berörda att känna skuld, inte lättnad. Vilka känslor som dominerar kan växla snabbt, men det är nyttigt att veta att lättnad kan vara en naturlig del av sorgen. En del relationer kan ha slutat fungera känslomässigt långt innan dödsfallet inträffade, eller så har parterna sörjt relationen steg för steg på förhand. Då kan mycket av det känslomässiga sorgearbetet vara klart redan vid dödsfallet. Men likväl upplever många att det blir något annat när dödsfallet inträffar.

Ibland kan ett dödsfall ge upphov till starkare känslor än vi trott eftersom förlusten rör vid känslomässiga band som vi, trots att vi kanske har förberett oss eller levt utan kontakt en längre tid, ändå inte har kapat. Kanske närde vi vissa förhoppningar och drömmar som nu aldrig kan realiseras. På så sätt kan den andres död påminna oss om förgängligheten och brustna förhoppningar också i vårt eget liv.

Hur hanterar man förlusten?

Vi människor har olika sätt att förhålla oss till omställningar. En del tar aktivt itu med alla problem, medan andra närmar sig situationen försiktigt. Ytterligare andra undviker helst problemen helt och hållet. Dessa mönster upprepar sig också i sorgen.

En del personer som är goda problemlösare på andra områden i livet, kan emellertid känna att de står och stampar i denna situation. Det är inte bara yttre problem som behöver lösas – även känslor måste bearbetas. Hur mycket man än anstränger sig, kan man aldrig få tillbaka den som har gått bort. Om man brukar vara duktig på att reda ut saker och ting, kan man därför känna sig frustrerad och lida av situationen. Man kan inte säga att ett visst sätt att hantera sorg är det bästa.

Var och en måste själv hitta balansen mellan att gömma sig och att köra på; mellan att låta känslorna ta överhanden och att försöka hålla

allting inom sig. För många är det viktigt att upprätthålla kontinuitet och sammanhang mellan den nuvarande och tidigare tillvaron genom att fortsätta med sina vanliga rutiner. Det ger en ram och struktur åt vardagen, och kan vara till hjälp för att ta sig vidare.

Själva växlingen mellan undvikande, känslomässiga reaktioner efter förlusten och omorientering mot framtiden kan vara nyckeln för att hantera en förlust. Som sörjande tjänar man sällan på att pressa sig själv. Men ibland känner man ändå att man måste ta sig i kragen och göra något man har gruvat sig för. När man klarar något man nästan inte trodde var möjligt, ökar chanserna för att man klarar av hela situationen.

Slutsatserna från en undersökning bland äldre änkor och änkemän visar att många, trots saknaden, är nöjda med hur de har klarat av att hantera svårigheterna ett år efter förlusten av den äkta hälften. Det har gått bättre än förväntat. Efter en förlust beskriver kvinnor i högre grad än män att de klarar sig på egen hand. Många beskriver att de blir mer självständiga och får kraft till att stå på egna ben. Med respekt och lyhördhet för den enskildes upplevelser precis där han eller hon befinner sig just nu, finns det hopp om att åter se ljuset i slutet av tunneln – även för den som tidigare bara har sett mörker. Människor som gått igenom en förlust eller en kris känner i efterhand att erfarenheterna har

När det sker

*När det vi fruktar sker,
går det att leva med sorg.*

*Men vi behöver omsorg
som ett varmt täcke
runt våra skuldror
medan vi fryser.*

Tove Klouck

fått dem att växa som personer och gett dem nya perspektiv på livet.

Hjälp vid svår sorg

I vissa fall klarar den sörjande inte av att reagera känslomässigt även om sorgen berör dem starkt. Det kan upplevas som en klump i bröstet, och att man drivs omkring av rastlöshet. Vissa försöker undvika allt som påminner om dödsfallet, och lever som om det inte hade inträffat. Andra kan i detalj redogöra för det som har hänt, men utan att involvera några känslor. Det behöver inte vara ett uttryck för likgiltighet – känslorna kanske är alltför smärtsamma att kännas vid. Vid tillfällen när detta visar sig i form av ångest, fysiska smärtor eller problem med vardagsaktiviteterna, kan det vara nödvändigt att få professionell hjälp.

En del behöver hjälp för att sorgen under en längre tid känns som ett öppet sår med intensiv och ihållande smärta. Andra behöver hjälp för att avleda tankarna från allt som påminner om förlusten, eller för att arbeta med sitt beroende av den avlidne, så att man långsamt kan anlägga grunden för ett självständigt liv.

Efter dramatiska eller våldsamma dödsfall kan det vara extra viktigt med professionell hjälp för att hantera posttraumatiska plågor med otäcka minnen, tankar eller drömmar, undvikande av det som påminner om händelsen eller ihållande oro.

En förlust är inte bara en utmaning för den enskilda individen. Familjemedlemmar kan reagera olika och ha problem med att kommunicera och

förstå varandra. Detta kan skapa problem mellan partners, föräldrar och barn eller mellan syskon – när man kanske behöver varandra som mest. I dessa fall kan hela familjen behöva hjälp för att kunna förstå de andra.

Andra problem beror inte på sorgen i sig, utan på ensamheten. Ibland kan det verka som att den som har blivit ensam håller fast vid det som har varit, i brist på annan bekräftelse i den nya situationen. Snarare än att bearbeta sorgen kan det då vara en fråga om att skapa nya kontakter och engagemang. Sörjande kan ta hjälp av varandra i en sådan situation. Nätverket blir en viktig bekräftelse på att man trots allt inte är ensam.

Text: Reidun Ingebretsen, psykolog

Mer läsning och stöd

1177 - Vårdguiden
1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/sorg-nar-nagon-har-dott

BRIS – Barnens rätt i samhället
bris.se

Febe – Nätverk för föräldrar som mist ett barn
febe.net/valkommen-till-febe

RAV – Riksorganisationen för anhöriga till våldsdödade
rav.se

SPES – Riksförbundet för SuicidPrevention och EfterlevandeStöd
spes.se

Spädbarnsfonden
spadbarnsfonden.se

Svenska institutet för sorgbearbetning
sorg.se

Svenska kyrkan
svenskakyrkan.se/jourhavandeprast

UMO – Ungdomsmottagning på nätet
umo.se/att-ma-daligt/sorg-och-kris/sorg

VIMIL – Vi som har mist någon mitt i livet
vimil.se

VSFB – Vi Som Förlorat Barn
vsfb.se

Glädje och sorg

*Vissa säger:
”Glädje är större än sorg”*

*och andra säger,
”Nej, sorgen är störst.”*

*Men jag säger
att de är oskiljbara.*

Kahlil Gibran