

Till minne av



Rafael Pizarro Huerta

★ 9 januari 1980

† 21 juli 2022

Kära familj

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

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,
Thomas Palmgren

fjällmans**begravning**

























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 känslövägarna

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

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

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