

Till minne av



Sonja Nilsson

★ 22 december 1925

† 13 januari 2023



Kära familj

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

*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,
Helen Forsberg*

fjällmans**begravning**





Min älskade Mamma
Svärmor och Mormor

Sonja Nilsson

* 22 december 1925

har lämnat oss
i stor sorg och saknad.

Västra Frölunda
13 januari 2023

**Marie-Louise
och Lars-Gunnar**
Charlotte och Andreas
Albin, Alma
Therése
Stella, Freddie
Jesper och Sara
Sam, Annie
Släkt och vänner

*När vi stjärnorna
om natten ser
Om Du visste
vad vi saknar Dig
Är Du där?
Här är jorden, kom
Kan Du höra
all vår längtan? Kom*
Älskad och Saknad

Begravningsgudstjänsten
äger rum fredagen
10 februari kl. 09.30
i S:t Lukas kapell
på Västra kyrkogården.
Efter akten inbjudes
till minnesstund
på Villa Belparc.
Svar om deltagande till
Fjällmans Begravning
tel. 031-727 00 00 eller
www.fjallmans.se senast
fredagen 3 februari.
Valfri klädsel.

Tänk gärna på
Barncancerfonden
gávotel. 020-90 20 90.

Ett varmt tack
till personalen på
Fiskebäcks äldreboende
avd. Kompassen samt
avd. 34 på Sahlgrenska.

Göteborgs-Posten 21
januari 2023



PRÄST Tilda Nordstierna
ORGANIST Lars-Magnus Österberg

Sonja Nilsson

22 DECEMBER 1925 - 13 JANUARI 2023

fjällmansbegravning
tel. 031-727 00 00

S:T LUKAS KAPELL
FREDAGEN DEN 10 FEBRUARI 2023

One Last Dance.....DAVID CARBE

PSALM 277

1. Så tag nu mina händer och led du mig, att saligt hem jag länder, o Gud, till dig. Ditt barn i nåd ledsaga, min väg är svår; jag vill ett steg ej taga, där du ej går.

2. Ja, låt mitt arma hjärta en gång få ro, åt dig i fröjd och smärta sig helt förtro; och låt ditt barn sig luta intill ditt bröst och sina ögon sluta och finna tröst.

3. Får jag, ej strax förnimma ditt starka stöd, jag ser dock målet glimma ur natt och nöd. Så tag då mina händer, och led du mig, att saligt hem jag länder, o Gud, till dig.

GRIFTETAL

Tennessee Waltz.....PATTI PAGE

BEGRAVNINGSAKT

The Second Waltz.....ANDRÉ RIEU

BIBELLÄSNING

PSALM 256

1. Var inte rädd. Det finns ett hemligt tecken, ett namn som skyddar dig nu när du går. Din ensamhet har stränder in mot ljuset. Var inte rädd. I sanden finns det spår.

2. Han älskar dig, han väntar dig i kväll – en kväll när du förstår hans hemlöshet och hur han längtar efter dina steg: från evighet har han stämt möte här.

3. Var inte rädd. Det finns en mörklagd hamn, du ser den inte nu, men färdas dit. En dag skall du bekänna högt hans namn, hans kärleks frid som ingenting begär.

4. Du är på väg. En dag blir natten vit. En dag och stjärnor växer ur hans famn. Var inte rädd. Det finns en mörklagd hamn, du ser den inte nu, men färdas dit.

BEGRAVNINGSBÖN

AVSKED

UNDER STILLA MUSIK

VÄLSIGNELSEN

Röda trädens slut.....SVEN INGVAR

SÄNDNINGSD







Älskad och Saknad
Millan och Lars-Gunnar



*Sonja, Du var så älskad
och är så saknad.*

*Charlotte och Andreas
Albin, Alma
Tello*





*Tack för alla minnen och samtal
Vi saknar Dig
Jesper och Sara
Sam, Annie*



*Hejdå Sonja
Vi älskar Dig
Therese
Stella, Freddie*



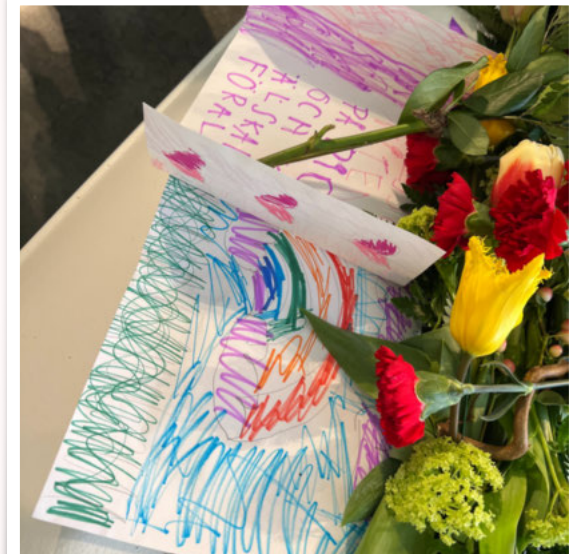


*Tack för alla
fina pratstunder
Berit med familj*





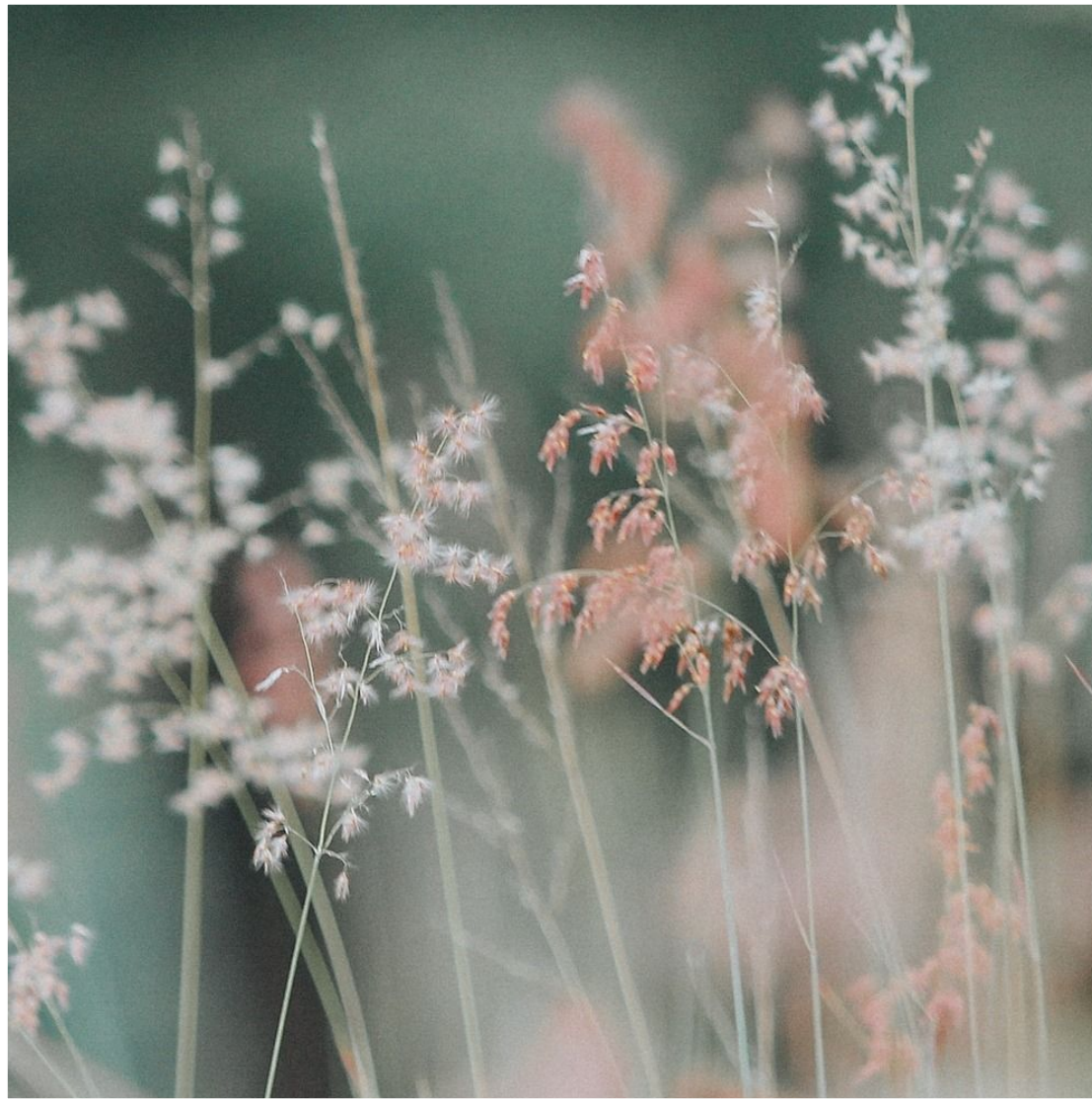






*Frid susar träden
kring stugan Du älskat
Farväl bugar blommorna
Du vårdat så ömt
Tack viskar fågeln
som var morgon Dig hälsat
Tyst sjunger vinden,
Vila i frid*

*När ett liv försvinner
brinner ett bibliotek
av minnen ner
Minnet skall vårda vad livet ägde
Saknaden visa vad döden tog
Charlotte*



Sonja,
Du finns inte längre med oss
Jag fick äran att få
känna Dig i mer än 50 år
Du och Lasse, blev mina extraföräldrar när
mina egna gått bort
Vi hade mycket roligt ihop
och när Du väl börjat skratta
kunde Du nästan inte sluta
Du var vetgirig och ville lära de nya
teknikerna, även om det
inte alltid var så lätt
Jag saknar våra samtal om sådant som krånglat
och om sådant som var bra
Nu är det inte något som krånglar för Dig

Vila i frid

Lars-Gunnar

*Framför oss ligger det förflutna
och längtar efter att vi minns det
Framför oss ligger de vi lämnat bakom oss
och längtar efter att få bli ihågkomna
De vill inte bara somna, de vill finnas
Så vi måste minnas
Man behöver inte vara religiös för att förstå
att den som en gång gått på jorden
kommer alltid att gå och leva vidare förstås
så länge vi låter dem leva i oss*

Emil Jensen

Millan

Griftetal

SONJA – (berättade ni) Hon hade alltid ”en BIT i huvudet” En sång. En dans-melodi. ...Ja, ibland kunde hon knappt sova :)

Hon nynnade på sin ”bit”. Och löste sitt KORSORD. Långt in på natten. Livet ut behöll hon sitt fina GEHÖR!

Hon kunde höra en låt på radion och bara sätta sig vid pianot och spela den. ...Ja, ibland satt hon vid den där lilla röda leksaksorgeln. På slutet hade Sonja tappat rösten. Men hon rörde sig ändå! Sjöng med kroppen :) ”Mamma älskade VALS”, berättade du Marie-Louise. Idag hör vi: Tennessee waltz med Patti Page. UNGDOMENS vals... Som ung var Sonja BLYG (berättade ni) Ställde höga krav på sig själv. Ville så gärna gör rätt för sig. Snart nog föll allt på plats. Sitt livs KÄRLEK fann hon. Lasse. ...Sonja höll honom om livet när han skjutsade henne till jobbet om morgnarna. ...Hela livet höll hon av honom.

Tillsammans fick de ta emot livet. Sin älskade DOTTER. Som hon skämde bort. ...När mamma gick ut på altanen och ringde i sin gonggong – då visste du att det var dags att gå hem och äta. ...Lämna pulka-backen, lingon-backen, blåbärs-backen... ...Och sedan springa ut igen. Alla fina barndomsminnen därifrån! Därifrån HUSET i Övre Hellsvik. Huset som Lasse byggde. Huset... ...Där Sonja noggrant vek alla kläder och textilier... Där hon lade in lavendel-påsar mellan lagren och den där tvålen som doftar så gott (med en vacker dansande ”Maja” på framsidan)... Från ungdomens vals... Gick livet vidare till ANDRA VALSER. The second waltz ...Ja, i Sonjas långa, rika liv fanns det tid för många bitar. För både tårar – och framför allt skratt. ”Sonja SKRATTADE ofta!” (berättade ni). När hon berättade om något

roligt: Då spred sig glädjen inifrån... ...och så började hon skratta innan hon berättat klart. Som den där härliga HISTORIEN OM NÄR HON BAR HATT på spårvagnen: Sonja som alltid var noga med hur hon var klädd. Våldigt proper. In i det sista. Hon bar naturligtvis hatt. Det var på den tiden när alla bar hatt. ”Och Sonja älskade hattar” (har jag förstått). Hon skulle ha fjädrar i förstås. Och så tog hon spårvagnen. Med hatten på. Och varje gång hon vände sig om - kittlade hon folk i näsan :) Det fanns många andra små GLÄDJE-ämnena i Sonjas liv: (Ni berättade t.ex. att) ”Sonja älskade att titta på Glamour och Hem till gården på TV”. Om ni ringde mitt i - nej, då svarade hon inte. ”...Ja, hon kunde vara lite BESTÄMD” (sade ni). Som det här med åldern: 97 år blev Sonja... ...men ”gammal” var hon inte! Hon ville i alla fall inte bli kallad ”gammel-mormor” Däremot: ÄLSKADE Sonja er barnbarn och barnbarnsbarn! Det var en stor GLÄDJE för henne att du CHARLOTTE -med din familj flyttade till huset i Torslanda. Att du TERESE -med dina barn, bodde i samma bostads-rättsförening som Sonja här i Högsbo. Att du JESPER ...tog emot morfars ring och gjorde den till din egen när ni gifte er. ...Och att ni hann berätta för mormor om det lilla barnbarnsbarnet som är på väg. ...Men någon gammal-mormor var hon alltså inte. ...Nej, inte ”gammal” ”som de andra på Flex-linjen”. Fast ändå - 13 år äldre än dig BERIT. Och lite mer försiktig... När ni var ute och reste - då blev Sonja orolig. Hon kunde inte förstå hur ni vågade. Men hon kunde se att det gjorde er gott. Att ni var lika på det sättet. Hennes SYSTER och hennes DOTTER. Till dig Marie-Louise kunde mamma säga: ”Ja, det där har Berit också sagt.” Till dig Berit kunde hon säga: ”Ja, det där har

Millan också sagt.” One last dance – EN SISTA DANS heter den fina vals som vi hörde här förut. ”En vals som är skriven med ett äldre par i åtanke...” SONJA & LASSE, tänker vi. ...Ja, för de dansade tillsammans. Livet ut. Mycket gjorde de IHOP. Och i annat hittade de sina EGNA ROLLER. Ute i trädgården höll de båda igång. Rensade, klippte... Ville gärna göra det själva – även när kroppen inte riktigt orkade längre. Var de på Frölunda torg...Var han - den sociala som pratade med folk. ...Och hon - den söta som gick till David Bagare för att fika. Hemma hade Sonja sitt GODIS: Bilar, chokladpraliner... i Spanien köpte ni de där gelégodisarna som hon ville ha. Så många BITAR. Godis, Musik, Allt det glädje-rika som livet rymmer... Och det sorgliga. Allt har sin tid. Det finns en tid för allt som sker under himlen. En tid för födelse. En tid för död. En tid att sörja. En tid att dansa. Mitt i vår sorg och saknad - får vi ta oss tid: Att nynna på valserna... Att leka ute i backarna... Att skratta åt de härliga historierna... SONJA - Hon har gått vidare nu. Hon är vid Röda trådens slut... där vi möts igen Hon är hos Gud. Hon är med Lasse. Hon behöver inte vara orolig. Hon har frid. GUD vet hur vi har det här. Med allt som sker under himlen. Hur vi alla kan längta efter frid Till var och en av oss. Här. Idag. Säger JESUS: ”Kom till mig! Alla ni som är tyngda av bördor Jag ska skänka er vila. Vila för er själ.” (Bibeln – Matteusevangeliet 11: 28-19) Ja, till Jesus får vi ALLTID komma. Som vi är. Som vi mår just nu. Så låt oss vända oss till Honom och be: Jesus Kristus, hjälp oss att ta emot den vila du vill ge oss. Här i våra liv. Nu inför SONJA:s död. Och följ oss alla sen - från vår död till ditt eviga liv. Amen





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 känslolvågorna



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