

Vägar genom sorg





De dödas kläder
som du får ta hand om på sjukhuset
och lägga bakom dig i bilen
och köra hemåt med,
de dödas kläder
är mycket tysta.
Tystare än någon skog
någon höstlig frostkväll
är de dödas kläder.
Du kan höra dina tankar
hela vägen hem.

Lars Huldén (1981), ur Jag blir gammal, kära Du

Om reaktioner, tankar och känslor vid dödsfall

Att förlora en närstående är en av de svåraste upplevelser vi kan ha i vårt liv. Speciellt hårt drabbas vi om döden kommer plötsligt och oförberett.

Hela vårt liv skakas om och vi blir osäkra också på det vi tidigare hållit för självklart. Förr hade död och sorg en mer naturlig plats i människors vardag. Idag står många främmande för hur sorgen normalt kan te sig, vilka uttryck den tar och hur den förändras med tiden. Vet man inte hur det normalt kan vara finns risk att man tolkar sina egna eller omgivningens ibland mycket starka reaktioner som onormala.

Sorg är naturligtvis en unik upplevelse för var och en. Man kan ändå finna likheter och mönster som går igen hos många och som det därför kan vara bra att känna till. Det blir då lättare att veta om allt går som det ”skall” eller om man eventuellt behöver söka hjälp.

I den här skriften vill vi därför berätta något om hur sorg normalt tar sig uttryck och hur den förändras med tiden. Vi vill också ge dig några lästips och berätta var du vid behov kan söka stöd och hjälp.

Närmaste tiden efter dödsfallet – de första dagarna

”Det är som vi befarat. Han är död. . . . Jag vänder mig till mina systrar och säger: ”Lasse är död.” Jag hör orden och hjärnan förstår, men hjärtat begriper ingenting. Jag går ut på gräsmattan. Den doftar ingenting. Jag går in igen.”

Cyndee Peters (1988) ur Timme för timme. Dag för dag.

De första dagarna efter dödsfallet känns det mesta ofta helt överkligt. Ena stunden kan man undra om det verkligen är sant och andra stunder kan ångesten kännas gastkramande. Tusen frågor virvlar runt i huvudet och man går gång på gång tillbaka till det som hände vid själva dödsfallet, när doktorn kom hem eller då man fick beskedet på sjukhuset. Det är svårt att förstå att den som nyss levde nu är död och aldrig mer kommer tillbaka.

Även om man den första tiden har mycket att stå i, vilket hjälper en att hålla sig samman; att ringa runt och meddela släkt och vänner och andra om dödsfallet och att ordna för begravningen osv, så är det ändå ofta med en känsla av överklighet man berättar om vad som hänt och talar om det som skall ske. Ibland kan andra då säga att man ”tar det så bra” eller att man ”är så stark” fast det egentligen handlar om att man inte känner något alls därför att slaget drabbat så hårt.

Man befinner sig i ett chocktillstånd då alla känslor är frusna och allt känns överkligt. Normalt släpper dock chocken successivt vid eller strax efter begravningen.

En hjälp på vägen brukar vara att se den döde och få ta ett mer personligt avsked före begravningen. Det brukar underlätta när det gäller att verkliggöra det överkliga. Att delta i en så kallad visning brukar också minska de fantasier om den avlidnes död som annars inte sällan växer fram efterhand.

Sjukhuspersonalen, sjukhuskyrkan eller begravningsbyrån kan hjälpa dig med detta.

Inför begravningen vet vi att många oroar sig. Antingen kan oron handla om att man inte vet hur en begravning går till och att man tror att omgivningen väntar sig att man skall bete sig på något speciellt sätt. Eller kan oron mer gälla en rädsla att man inte skall orka igenom begravningen; ”att man skall bryta ihop” eller ”klappa ihop”.



Begravningsakten är till för de efterlevande, för att de tillsammans skall få en möjlighet att ta ett värdigt avsked av den döde. Det finns inget rätt eller fel när det gäller hur man skall vara och bete sig. Det är OK både att gråta och att inte göra det.

Att många känner en så stark förtvivlan just vid begravningen kommer sig nog bland annat av att själva begravningsakten hjälper till att göra det uppenbart att den döde verkligen är död och att döden är oåterkallelig. Detta är smärtsamt men samtidigt nödvändigt för det fortsatta sorgearbetet. Det är därför en fördel att inte vara påverkad av lugnande mediciner. Långt bättre är att ha någon person i närheten som man känner sig trygg med och som kan erbjuda en hand att hålla i eller en axel att luta sig mot om smärtan blir tung. Är du orolig så tala med någon du litar på och be den personen stötta dig.

”Hur gör vi med barnen?”

En fråga många ställer sig är om barn kan eller skall vara med på begravningen och ibland också om de kan se den döde. Precis som för den vuxne, är det ofta en hjälp för barnet när det gäller att förstå vad som hänt, att få vara med i allt det som sker och att både se den döde och delta i begravningen. Det förutsätter dock att någon vuxen, som barnet känner och litar på, hela tiden finns till hands. Det är också viktigt att man informerar och pratar med barnet både före och efter visning och begravning.

Om man själv känner att man inte riktigt orkar finnas till för sitt barn för att den egna sorgen är så tung att bära, så skall man inte dra sig för att be någon annan, släkting eller vän, att tillfälligt gå in och hjälpa till.



Barn har samma behov som vuxna att begripa och söka ta till sig det ofattbara i att någon, som man älskar, dör och försvinner från de levande och aldrig mer kommer tillbaka. De behöver också få hjälp att verklighetsförankra sina fantasier. Barn har nog i allmänhet dessutom större behov än många vuxna att få stöd och hjälp för att kunna bearbeta förlusten.

Barn sörjer på sitt eget sätt beroende på ålder och mognad och i sin egen takt. Barn bearbetar sin sorg inte bara genom samtal med vuxna, syskon och kamrater utan också genom att leka och teckna.



”Pippis mamma har tagit hand om lillebror.”

(3-årig flicka ett halvår efter lillebrors död.)

Lyhörda vuxna, som visar respekt för barnets sätt att sörja, som är öppna för det unika hos detta barn och för frågor och samtal, underlättar barnets nödvändiga egna sorgearbete. Av detta skäl behöver också ”dagis”, ”fritids” och skola informeras om det som hänt så att de kan förstå och stötta barnet.

Efter begravningen – hur blir det sedan?

Efter begravningen brukar verkligheten allt mer tränga sig på. Känslan av överklighet avtar och man orkar undan för undan ta till sig att den döde verkligen är borta. Vi vet att denna insikt är svår att få och ofta tar längre tid än många tror. Det är inte ovanligt att man tycker sig höra, se eller känna närheten av den döde både när man är vaken och i sömnen. Under ibland ganska lång tid kan man också tycka sig återse den döde i andra personers gestalt. Sådana upplevelser kan både lugna och trösta och samtidigt väcka sorg, saknad och förtvivlan när man inser att det som hänt verkligen är sant. Det är så svårt att förstå att den, som till alldeles nyligen levde och fanns i ens närhet, nu för alltid är borta.

Den som lever kvar behöver lång tid för att kunna i ”hela sitt jag” ta till sig sanningen. Man fortsätter att söka och leta efter den döde fastän man med sitt förstånd vet att den förlorade personen är död och borta.

Gång på gång kan man upptäcka att man dukat frukost- eller middagsbordet för två fastän man nu är ensam. Man fortsätter att säga *vi* och *oss* fastän man egentligen nu borde säga *jag* och *mig*. Gång på gång är man på väg att slå det gamla

invanda telefonnumret för att berätta något eller för att diskutera ett spörsmål. Så slår en plötsligt insikten att den man vill prata med inte längre finns där och kan svara.

Varje gång insikten drabbar blir man lika förtvivlad och besviken. Livet ter sig så i grunden förändrat från hur det var innan och alla ljusa minnen står i så bjärt kontrast mot sorgen och saknaden nu.

Alla förluster är inte lika

Särskilt svårt är det att ta till sig denna nya verklighet om döden drabbar plötsligt och helt oförberett eller när det är ett barn som dör. Den inre upplevelsen av överklighet och samtidig kaos, meningslöshet och orättvisa kan då bli än mer plågsam för de närmast efterlevande.

När döden drabbar efter längre tids sjukdom kan i sorgen parat med saknaden också finnas en lättnad över att den döde nu slipper lida mer. Naturligtvis kan sorgen också te sig väldigt olika beroende på när i livet döden inträffar. Att gamla människor dör efter ett långt liv känns för de flesta ofta mer naturligt än när unga människor eller barn drabbas. För

den som stått den döde närmast kan emellertid en förlust i sen ålder kännas helt överväldigande just därför att den markerar slutet på ett långt betydelsefullt liv tillsammans. Upplevelsen av ensamhet och övergivenhet kan då bli mycket stark.



Sorgen har många ansikten

Med tiden förändras sorgen och de uttryck den tar sig. Man lär sig undan för undan att leva ett liv utan den döde och tankar och minnen från förr smärtar inte längre lika mycket som tidigare.

För den som stod den döde närmast tar detta oftast längre tid än för den som inte stod den döde så nära. Detta kan leda till svårigheter i samvaron med andra.

Känner man till vilka riskerna är kan man emellertid göra något åt dem. Som närmast sörjande känner sig många mycket ensamma och förtvivalade och i mest behov av stöd, förståelse och omtanke tre, fyra månader efter dödsfallet. Först nu börjar insikten bli alltmer klar och oundviklig och det är då smärtan i sorgen känns som tyngst.

Detta kommer samtidigt som andra, som inte stod den döde så nära, har börjat känna engagemang i arbete och liv igen och inte längre tyngs av sorgen på samma sätt som tidigare. Det gör att dessa inte heller alltid förstår eller kan tänka sig in i den närmast sörjandes situation och behov. Och den ensamme, förtvivalade efterlevande förmår ofta inte själv söka stöd eller känner sig avvisad när hon försöker.

Det är viktigt att veta att sorgen tar olika lång tid beroende bland annat på hur nära vi stått den döde i livet, vem vi är som person och när i livet dödsfallet inträffat. Att det kan se olika ut också inom en familj behöver inte betyda att den ene

Sen en tid tillbaka

är min vilja ytterligt försvagad,
perforerad av akut förtvivilan.

Världen står stilla.

Den stillheten upplever jag
som ett dödligt hot,

varje rörelse
är till synes obefogad -
himlen faller

jorden sjunker
inte ens din röst, dina händer
påminner mig om något:

Hela livet ter sig obegripligt.

*Siv Arb (1975)
ur Dikter i mörker och ljus*





fastnat i sorgen eller att förlusten inte betytt något för andra efterlevande eller att dessa undviker att sörja.

Dessutom brukar män och kvinnor sörja på litet olika sätt. Män har ofta en tendens att bli handlingsinriktade i sorgen. De bearbetar förlusten genom att ta itu med konkreta uppgifter. De finner ibland en lisa i att snabbt återgå i arbete och vill inte alltid prata så mycket om sina känslor fast de finns där. Kvinnor å andra sidan ger ofta tydligare uttryck för sin förtvivlan genom gråt och genom att prata om sin sorg och saknad och känner det svårt att återgå i arbete eftersom detta inte ger dem utrymme att ägna sina tankar åt den döde.

Män kan ibland uppleva att kvinnor ältar sorgen medan kvinnor kan uppleva att män undviker den. I verkligheten är det nog i stället så att sorgen tar sig olika uttryck och både män och kvinnor behöver få respekt för sitt sätt att sörja. Vet man detta kan man också stötta varandra på ett bättre sätt.

Det är också viktigt att veta att den som står en liten bit ifrån den tyngsta sorgen kan bistå de närmast efterlevande genom att respektera deras stundvisa starka behov av avskildhet men samtidigt inte överge eller

glömma bort dem. Ibland kan bara tanken att prata med eller träffa andra kännas för tung, smärtsam och tröttande. En annan dag kan det kännas helt annorlunda och man kan längta efter kontakt och någon att prata med även om man själv ännu inte orkar vara den som ringer upp. Då betyder det mycket att någon annan hör av sig liksom att man inte får förebråelser för att man dragit sig undan eller inte orkat prata.

omkring eller för tankar på framtiden. Så länge fungerar också minnena mer som bojar som binder en kvar i det förflutna medan nuet väcker smärtan och saknaden till liv.

Att sörja kräver sin tid

Idag, när vi i vårt samhälle i allmänhet lever längre och har en sjukvård som kan bota eller fördröja utvecklingen av allt fler sjukdomar, har människan fjärmats från lidande, död och sorg. Vi har ”glömt” och vet inte längre hur det kan vara.



Den snabba takten i vår tillvaro och kraven på effektivitet och rationalitet gör att många också tror att sorgen låter sig forceras. Men att sörja en älskad anförvant kräver sin tid.

Det är en omfattande, krävande och arbetsam omställningsprocess att anpassa sig både reellt och känslomässigt till ett liv utan den döde. Det fanns klokskap och erfarenhet bakom gångna tiders traditioner med sorgkläder, sorgband, kondoleanskort och -visiter och talet om sorgeår. Det gav både den närmast sörjande och omgivningen vägledning och stöd i sorgen. Det var tillåtet att visa sin sorg och man kunde förvänta sig respekt och stöd från omgivningen.

Sorgen kräver fortfarande sin tid även om de yttre hjälpmedlen saknas i stor utsträckning. Under hela första året upplever många att varje ny dag fjärrmar en från den döde. Det som hände förra året vid samma tid minns man väl. Då ställs mot nu. Gemenskapen tillsammans *då* ställs mot ensamheten och känslan av övergivenhet *nu*.



Dagar av hågkomst

Särskilt bemerkelsedagar, helger och liknande väcker ofta starka känslor som det kan kännas svårt att orka med. Och när ettårsdagen av dödsfallet börjar närma sig känner många en ökande oro och förtvivlan. Minnet fylls av bilder av hur det var då. Ibland kan det nästan kännas som om det händer på nytt. Oron kan ibland också komma att gälla andra närstående, som om just den här dagen bär död och olycka med sig. Genom hela vårt liv

Om dej

Moarna sjöng om dej
Skogarna sjöng om dej.
 sjöng sin mumlande
 ekosång;
sent om kvällarna
dovt bland hållarna.
 Skuggan i dalen
 blev djup och lång.

*Helmer Grundström (1943) ur
Från myr och mo*



har vi i olika grad kvar vår tendens från vår barndom till magiskt tänkande när livet blir tungt och svårbegripligt.

Också senare, efter ettårsdagen, är det vanligt att speciella bemärkelsedagar och årsdagar för med sig mer tankar på den döde då man också blir mer nedstämd och sorgsen och saknaden känns tyngre än annars.

För många är det så att de genom hela livet bär med sig sin sorg efter den förlorade personen, en sorg som då och då väcks till liv av plötsliga minnen eller tankar på den döde. Samtidigt är dessa senare perioder av nedstämdhet oftast ganska kortvariga och sällan så djupgående som de är under den första tiden efter dödsfallet.

Att de ändå kommer är naturligt om relationen varit betydelsefull och givande. Det är sällan tecken på att något gått fel, om inte känslorna blir så intensiva och långvariga att man inte förmår att på egen hand ta sig upp till brunnens kant igen. Fastnar man i sin förtvivlan är det ett tecken på att man kan behöva mer professionellt stöd för att ta sig vidare genom sorgen.

En del tycker att dessa högtidsdagar, dessa speciella dagar av hägkomster, underlättas om man både ger utrymme för att prata om och tänka på den döde men samtidigt för in något nytt och annorlunda i ens gamla traditioner. Det blir ett sätt att både hedra den döde och att hjälpa sig själv att finna banor för sitt nya liv.

Livet går vidare

Dessa naturliga perioder av nedstämdhet till trots brukar de flesta ändå så småningom återfinna en glädje och tillfredsställelse i hur deras fortsatta liv gestaltar sig. Kanske finner du i likhet med många andra i samma situation att nya mål tar form och att nya och andra saker än tidigare kommer att ge mening åt ditt liv. Samtidigt märker du då, förhoppningsvis, att de minnen du bär med dig från tidigare och från relationen till den du stått nära allt mer blir till en positiv trygg erfarenhetsbas inom dig. De utlöser eller förknippas inte längre enbart med sorg och förtvivlan.



Några tips om du vill läsa vidare:

Böcker för vuxna

- Lars Björklund och Göran Gyllenswärd: *Vägar i sorgen*, Bokförlaget Natur och Kultur, 2009
- Elisabeth Cleve: *En stor och en liten är borta*. Wahlström och Widstrand, 2002
- Joan Didion: *Ett år av magiskt tänkande*. Atlas, 2005
- Atle Dyregrov: *Sorg hos barn. En handledning för vuxna*. Studentlitteratur, 2007
- Atle Dyregrov: *Att ta avsked. Ritualer som hjälper barnet genom sorgen*. Rädda Barnens förlag, 1994
- Steinar Ekvik: *Ta det som en man*. Cordia, 2006
- Yvonne Grönning: *Kärleks pris. En berättelse om sorg*. Bokförlaget Natur och Kultur, 1996
- Sandro Key-Åberg: *Till de sörjande*. Bonniers bokförlag, 1984
- Nancy O'Connor: *När en anhörig dör. En bok om sorgearbete*. Bokförlaget Prisma, 1986
- Cyndee Peters: *Timme för timme, dag för dag. - Min väg genom sorgen*. Bokförlaget Trevi, 1988
- Cyndee Peters: *Vidare*. Bokförlaget Trevi, 1994
- Ingela Rådestad: *När möte blir avsked*. Om att sörja ett mycket litet barn. Almqvist & Wiksell Förlag AB, 1992
- Alex Schulman: *Skynda att älska*. Forum, 2009
- Eivind Skeie: *Sommarlandet*. EFS-förlaget, 1986
- Malin Sävstam: *När livet stannar*. Albert Bonniers förlag, 2007
- Robert M. Warrebäck: *Robbans bok om när pappa dog*. Proprius förlag AB, 1995

Bilderböcker för små barn

- Ulf Nilsson och Eva Eriksson: *Alla döda små djur*. Bonnier Carlsen, 2006
- Ulf Nilsson och Anna-Clara Tidholm: *Adjö, herr Muffin*. Bonnier Carlsen, 2002
- Angelica Lundqvist: *Knutte far till himlen*. Bokförlaget Natur och Kultur, 1992

Böcker för äldre barn och ungdomar

- M Danielsson, C Ginner och E Lindström: *Så känns sorg*. Rabén & Sjögren, 2007
- Göran Gyllenswärd: *Sorg finns*. Rädda Barnens förlag, 1999
- Henning Mankell: *Eldens hemlighet*. Bokförlaget Rabén & Sjögren, 1995
- Peter Pohl & Kinna Gieth: *Jag saknar dig, jag saknar dig*. Bokförlaget Rabén & Sjögren, 1993
- Susanne Sjöqvist: *Du är hos mig ändå*. Wahlström & Widstrand, 1993

Fler lästips kan du få från närmaste bibliotek, där du också kan låna nämnda böcker.

