

MÅNADSBREV Mars 2009

En liten men mycket gripande artikel i en av kvällstidningarnas webupplaga berättar om en man som ”dog av sorg”. I artikeln citeras barnen som berättar att deras föräldrar levet ihop i mer än 60 år och när hustrun dog, så försvann all livsglädje för pappan och änkemannen. Trots att familj och vänner gjorde allt man kunde för att stötta mannen, så la ha sig ner en kväll, somnade och vaknade inte mer.

Parets liv hade kantats av djup kärlek, ett gemensamt intresse för resor och artikeln beskrev hur paret verkligen kompletterade varandra. Så vill troligen många människor leva. Att få ha en livskamrat som alltid finns vid ens sida och där man utvecklar gemensamma intressen på lika villkor.

Forskning visar att det är relativt vanligt att människor dör av sorg. Det finns t.o.m. forskning som visar att dödligheten bland människor som sörjer är lika stor som de som dör av cancer.

Det är givetvis viktigt att sjukvården uppmärksammar problemet och medverkar till att de överlevande får stöd i syfte att förhindra sjuklighet och en tidig överdödlighet. Sorg är en stark riskfaktor, såväl fysiskt som psykiskt

För varje sorg är det som om man har en viss mängd tårar, som måste gråtas ut om man ska må bra. Dessa tårar behöver få komma ut. Sorgearbete kan ta lång tid. Om det stannar upp utan att tårarna fått komma ut brukar man säga att sorgen frusit. En frusen sorg kan yttra sig på många olika sätt – som långvariga kroppsliga besvär som ont i ryggen, ont i magen, ett oroligt hjärta eller ett högt blodtryck. Kanske börjar man ta tabletter mot högt blodtryck när boten egentligen skulle vara att få hjälp att tina upp den frusna sorgen!

Hur kan man hjälpa en människa i sorg?

Det vi först och främst kan slå fast är att det aldrig går att sätta sig in i en annan människas känslor och upplevelser i samband med förlusten av en närstående och att respektera dem som dem precis så som de är.

Ett nyckelord är att lyssna. Har man gått igenom något svårt behöver man få berätta, inte en gång utan många gånger om och om igen. Det är ett sätt att arbeta sig igenom sorgen. Om sorgen inte får uttryckas söker den sig andra vägar. Det kan t.ex. vara så att känslorna slår över och att man söker dölja sorgen genom aktiviteter av olika slag. Vanligast är att man går in helt och fullt i arbete eller föreningsliv. Man kan också fly till något mer destruktivt som tabletter eller alkohol.

Barn behöver speciell omsorg. Man kanske försöker ”skona” barnen genom att utesluta dem från den som är svårt sjuk eller döende, från de döda, från begravningen och från sorgen. Barn kommer ändå att uppleva det som händer genom de vuxnas sätt att reagera. Barnen mår bättre om de får vara med. Barn tar allt på sitt eget sätt beroende på hur gamla och hur mogna de är och de brukar inte ta på sig mer än de orkar bära. Det viktiga är att barnen inte lämnas utanför. Barns sorg kan frysa lika väl som vuxnas kan göra det.

Må väl i vardagen hälsar Riksföreningens styrelse gm Agneta Brandt, Ordförande