Sorg och förlust

Vi tror att många människor vänder sig till olika sorters hjälpare när de upplever sorg i livet. Detta en beskrivning av förlust och sorgens faser.

Vad kan skapa känslor av sorg under ett liv? Lika mycket som vi är olika som människor reagerar vi olika på skeenden som en följd av många olika faktorer. Det kan bero på typ av förlust och hur nära relation man har till det som går förlorat. Sannolikt är dock uppväxtens nivå av trygghet, anknytning till föräldrar, befintligt stöd och övrigt psykiskt mående grunden för hur man hanterar förluster. Att få insikt om att man är på väg att förlora något eller någon närstående kan bli livets allra svåraste utmaning att gå igenom. Det kan få det som annars är viktigt att kännas mindre meningsfullt. Att få prata om det som ska ske, har hänt, få perspektiv och kunna styra bort destruktiva tankar kan vara nödvändigt. Detta för att sorgen inte ska dominera den sörjandes psykiska och fysiska hälsa. Det är viktigt att ta ett grepp om sorgen så att det inte går ut över allt som finns kvar och som måste upprätthållas. Den egna hälsan, ett hem, barn, jobb och vänner är det som kan finnas kvar och vara nödvändigt att sköta om. Definitionen av sorg kan vara ”en naturlig reaktion på en livshållning som rubbas”. Exempel på vad som kan skapa sorg är bortgång av vän eller familjemedlem, förändring på arbetsplatsen, arbetslöshet, missfall, abort, finansiella problem, husdjurs bortgång, missbruk, mobbing på arbetsplats/organisation, funktionshinder, sjukdom, separation, skilsmässa, relationsproblem, pensionering, familjekonflikt och ensamhet. En sorgdrabbad person kan uppleva symtom som trötthet, ångest, oro, stress, panikångest, koncentrationssvårigheter, tappad aptit, överätande, smärta, ilska, okontrollerad gråt och sömnsvårigheter.

Vilken slags hjälp kan vara bra under sorg? Vi tror att alla gagnas av att ha kunskap om hur sorg drabbar människor och hur man med hjälp av samtal kan låta klienten få utrymme att prata om hur det känns. Man kan få möta människor som är i olika faser av sin sorg eller står inför en oundviklig förlust. Det är viktigt att ta reda på var i sorgen klienten befinner sig och att vara medveten om att alla är och reagerar olika. Din uppgift är att möta en sörjande med empati och professionalitet. Faserna kan beskrivas såhär:

Chockfasen – under denna fas misstror man information och uppfattar inte riktigt det man ser och hör. Många ”stänger av” och känslor kanske inte infinner sig alls. Man brukar säga att det är människans psyke som skyddar sig från det som hänt. Hur länge chockfasen varar är olika, från timmar, dagar till veckor.

Reaktionsfasen – under denna fas kommer oftast alla känslorna. Humörsvängningar med ilska över det som hänt blandas med tårar, känsla av tomhet och apati. Det finns en förväntad tid av reaktionsfasen som är ca 1 månads tid men stora variationer finns.

Bearbetningsfasen – under denna fas börjar man ta in och bearbeta det som hänt. Man är fortfarande ledsen eller arg men inte lika intensivt som tidigare. Här upplever man trötthet och oro för vad som finns kvar att leva för. Det kan vara mycket svårt att hantera de känslor man har kring det man förlorat. Man säger generellt att denna fas kan pågå i upp till ett år men

Expressa Utbildningscenter

återigen finns stor individuell variation.

Nyorienteringsfasen – under denna fas kan man börja blicka framåt. Känslan av förlusten har avtagit något och glimtar av en fungerande framtid finns med i bilden.

Oavsett när i sorgen klienten kommer till dig och hur lång tid det har gått sedan förlusten skett finns det några saker som kan vara hållpunkter för dig som terapeut:

- Att klienten känner sig sedd och förstådd.
- Att klienten får tala ordentligt om det som gått förlorat.
- Att kommunikationen om den eller det förlorade får ett ordentligt avslut. Kanske genom att klienten får säga allt man inte kunnat eller hunnit, samt får ta något slags farväl.

Att känna sorg är normalt och naturligt. Känslor av förlust och sorg är inget vi ofta pratar om förrän det sker något stort och bristen på kunskap om sorgens mönster hotar att isolera oss. Kanske speciellt så i Sverige och andra sekulariserade länder där döden sällan ses som en del av livet. Om döden inte existerar förrän den plötsligt uppstår kan chocken och sorgen kännas katastrofal för de som drabbas. Att inte veta hur man hanterar sorg ger stor risk för att sorgeprocess och läkning tar lång tid och mycket resurser. Osäkerheten kring hur en sörjande ska bemötas kan göra att omgivningen efter ett tag slutar höra av sig och/eller undviker att tala om det som har hänt. Detta kan resultera i att sorgen blir ännu större för den drabbade, när övrig mänsklig kontakt avtar. Personer i sorg har inte reagerat fel och behöver inte det vi kallar tröst eller att få försöka förändras för att inte känna. Klämkäcka råd hör inte hemma i samtalen. Den sörjande tillåts uttrycka sig. Som hjälpare kan du få vara med i någons känsligaste stunder. Den som är i sorg kan vilja uttrycka mycket detaljer kring hur förlusten skett. Om det är dödsfall eller sjukdom så tror många att samtal om detaljer ska undvikas och bara förvärra för den sörjande. Man har sett att det är hjälpsamt att få lufta detta men utan att det ska ske vid varje möte. Klienterna bör inte uppmanas att sluta gråta, vara starka eller sörja i smyg. Det finns då en större risk att man tar till preparat och skadliga vanor för att slippa känna smärtan. Dessa kan vara missbruk av spel, mat, sex, narkotika, alkohol, shopping och träning. Handlingar som tillfälligt kan lindra ångest men som ofta gör att sorgeprocessen tar längre tid.

Förlåtelsens betydelse är stor, så även acceptansens och försoningens. När det gäller konflikter och ofärdiga samtal kan klienten tycka att förlåtelse låter orimligt. Speciellt i situationer när man känner sig ofördelaktigt behandlad i o m förlusten. Förlåtelse menar man är läkande och detta är enbart till för klienten själv – för att läka dennes tankar och känslor om det som hänt. Att acceptera något rättfärdigar inte någon annans mindre bra handlingar – utan syftar till att ge klienten själv ro i sinnet nog att kunna gå vidare.

Det vi uppmanar er som färdiga hjälpare är att alltid göra en avvägning om du tror att du kan hjälpa en person i sorg som vill bli din klient. Att känna en tveksamhet är naturligt för

Expressa Utbildningscenter

någon som ännu är oerfaren i samtal. Det visar en mycket stor mognad att säga till klient att man inte tror att man är tillräckligt kunnig i sorgehantering. Att du nekar att ta emot en traumatiserad eller deprimerad klient är troligen det bästa beslutet både för dig och den sörjande personen. Denna person kan behöva få mer hjälp och resurser.

För den som vill fördjupa sig i sorgbearbetning finns det litteratur och utbildning i ämnet. Man kan läsa mer på ”Svenska institutet för sorghantering” www.sorg.se

Källhänvisning: ”Sorg”, Psykologiguiden.se, 2014, Maria Ferm och ”När brustna hjärtan läker – en introduktion till sorg och sorgbearbetning”, 2012, Svenska Institutet för Sorgbearbetning, Anders Magnusson

Expressa Utbildningscenter