



2017-10-27 13:41 CEST

Se, lyssna, bekräfta – första hjälpen vid sorg

”Ingen människa ska behöva vara ensam i sin sorg. Det finns hjälp att få. Från stödföreningar, terapeuter, kuratorer, psykologer och från Svenska kyrkan. Men den viktigaste hjälpen är ofta den vi ger varandra som medmänniskor”. Detta var huvudbudskapet när Svenska kyrkan Malmö och organisationen SAMS (SamArbete för Människor i Sorg) bjöd in till konferens om sorg i S:t Pauli kyrka igår den 26 oktober.

Ett hundratal åhörare hade samlats för att höra psykologen Göran Gyllenswärd och prästen och terapeuten Lars Björklund tala om sorg, hur den ser ut och hur en människa i sorg bör bemötas. Tillsammans har de skrivit boken *Vägar i sorgen* som behandlar ämnet.

Sorg är att sörja en relation

Sorg är något som drabbar oss alla någon gång i livet och i grund och botten handlar det om en sund reaktion på att förlora en relation som ger livet mening och om att ofrivilligt tvingas att omdefiniera framtiden. Det är det som smärta. Det är svårt, komplicerat och det finns ingen mall för hur sorgen ser ut eller hur man reagerar. Vissa sörjer emotionellt med tårar och ett behov av att ventilerar sina känslor genom att prata om vad som hänt. Andra sörjer instrumentellt genom ilska och ett behov av att agera. Det viktiga är att låta sorgen få ta plats och hitta ett sätt att leva med den. Att hitta ett språk för sina känslor och skapa en berättelse och bilder kring vad som hänt. På så vis blir sorgen och smärtan oftast lättare att hantera.

Se, lyssna, bekräfta

Det finns hjälp att få när sorgen drabbar. Stödföreningar, kyrkan och sjukvården kan på olika sätt hjälpa den sörjande att skapa sin berättelse om vad som hänt.

Genom stödföreningar får den som sörjer möjlighet att identifiera sig med andra som varit med om samma sak. De vet hur det är att leva med sorg och kan fungera som ett socialt stöd.

Svenska kyrkan har i alla tider mött sörjande människor. Kyrkan erbjuder både ritualer som kan hjälpa den sörjande genom den akuta sorgen och möjlighet till olika typer av stödjande samtal, både enskilt och i sorgegrupper. Stödet är kostnadsfritt och erbjuds alla, oavsett medlemskap i Svenska kyrkan. I Malmö erbjuder både kyrkor och Sjukhuskyrkan vid SUS Malmö sorgegrupper och samtal. Sjukhuskyrkan erbjuder också speciella sorgegrupper för barn och unga.

Ibland kapslar sorgen in sig. Det blir en låsning inombords och smärtan blir för stor att bära. Då kan samtal med psykolog eller terapeut vara till hjälp.

Stödföreningar, sorgegrupper och enskilda samtal kräver ofta ett eget initiativ från den som sörjer. Ibland är det därför istället stödet från vänner, familjemedlemmar, grannar och arbetskamrater det som gör skillnad. Men det är ofta svårt att veta vad man ska säga eller göra. Lars Björklund, Göran Gyllenswärd och Kjell Westerlund, ordförande för SAMS är överens: genom att se, lyssna och bekräfta en människa som sörjer kan du hjälpa. Var inte rädd för att störa eller säga fel saker. Det värsta har redan hänt. Hör av dig, lyssna och tro på vad den sörjande säger. Prata själv så lite som möjligt och

kom inte med färdiga lösningar utan svara istället på det du hör. Då blir relationen till tröst.

Fotnot: SAMS, SamArbete för Människor i sorg består av sex föreningar som verkar för ökad kunskap om sorg och sorgereaktioner: Randiga Huset, SPES Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandestöd, VIMIL - Vi som mist någon mitt i livet, VSFB - Vi Som Förlorat Barn, Febe - nätverk för föräldrar som förlorat barn och RAV - Riksorganisationen för anhöriga till våldsdödade.

Svenska kyrkan är en evangelisk-luthersk, demokratisk folkkyrka med 5,5 miljoner medlemmar. Svenska kyrkan i Malmö är ett pastorat med sex församlingar, kyrkogårdsförvaltning samt administrativa enheter. Totalt är cirka 450 personer anställda i verksamheterna. Malmö kyrkliga samfällighet bildades 1932, ombildades 2014 till ett pastorat, och styrs av en politisk beslutsorganisation. I Malmö har Svenska kyrkan 119 000 medlemmar vilket är ungefär 35% av Malmös befolkning (31 december 2022).

Kontaktpersoner



Gunilla Hallonsten

Presskontakt

Kyrkoherde

Svenska kyrkan Malmö

gunilla.hallonsten@svenskakyrkan.se

040-27 90 00