



AnnBritt Svensson vet att det går att komma över en sorg eftersom hon själv gått kursen vid en separation.
Foto: Paola Nordgren

Tiden läker inte alla sår

KRISTIANSTAD. De flesta har nog någon gång känt sig mer eller mindre ledsna. Känt att de inte vet hur de ska gå vidare efter en separation, ett dödsfall eller en känslomässig förlust.

Men AnnBritt Svensson, handledare i sorgbearbetning vet.

– Många har som små fått lära sig att det inte är okej att vara ledsen. Gråt inte lilla vän, var inte ledsen, är sådant som vi hört sedan vi var små. Men man måste få vara ledsen. Men när man sedan bestämt sig för att gå vidare och lämna sorgen bakom sig så går det faktiskt.

Myter om sorg

AnnBritt Svensson gick själv en kurs i sorgbearbetning vid en skilsmässa och det var under den kursen hon bestämde sig för att själv hålla i liknande kurser.

– Det finns många myter om sorg, tiden läker till exempel inte alla sår men sorgen förändras med tiden. Det finns de som gått hem och väntat i 20 år utan att det egentligen har hänt någonting. Håll dig sysselsatt eller ersätt förlusten är andra myter. Samhället vet helt enkelt inte hur de ska förhålla sig till folk som sörjer. Annbritt Svensson förespråkar folk att gå på djupet, att titta på relationen man haft och att vara ärlig mot sig själv.

Våga släppa

– Vi brukar göra ett förlustdiagram att utgå ifrån, sedan är det mycket samtal i små och stora grupper. Vi går igenom hur personerna tidigare hanterat sina förluster och gör oss av med de föreställningar som inte fungerat samtidigt som vi bearbetar det som är ofullständigt i våra liv.

Mycket handlar enligt AnnBritt Svensson att våga släppa sorgen när man sörjt färdigt. Och att fokusera på den egna relationen till sin sorg.

– Det är väldigt intressant. Jag märker alltid en stor skillnad på människorna i gruppen när de kommer på det här själva. Det brukar dröja 3-4 tillfällen innan de får upp ögonen och kan se sin situation med andra ögon. Det är häftigt.

Paola Nordgren

Publicerad: 01. november 2010 10:18