TILL MINNE AV

Miriam Johansson

✶ 8 mars 1936
† 24 mars 2023

Den här boken har vi sammanställt efter begravningsgudstjänsten.
Vi hoppas den blir till ett fint minne.

Tack för att vi fick förtroendet.

Med vänlig hälsning
Otto Jonsson och Rickard Engdahl

FONUS

ETT PERSONLIGT
AVSKED

Vår Älskade

Miriam Johansson

* 8 mars 1936 Blåhult
† 24 mars 2023 Rörsås

Annika, Anita, Torbjörn, Martin och Marcus med familjer
Syskon, övrig släkt och många vänner

Tack för rosorna vid vägen
Tack för törnet ibland dem
Tack för resta himlastegen
Tack för evigt tryggat hem

Begravningsgudstjänsten äger rum i Ullervads kyrka fredag 21 april kl. 10:30. Efter gravsättningen är ni välkomna till minnesstund i Marci Hus. Anmälan tel. 0501-718 00 eller på minnessidan senast måndag 17 april. Istället för blommor ge gärna en gåva till Ungdomsgården i Pakruojis bg 699-4131. Tack till personalen på avd. Linden, Ullerås. Mer information finns på minnessidor.fonus.se

Mariestads tidningen
31 mars 2023

Vårt varma tack för all värme och omtanke vi visats vid vår kära Mamma

Miriam Johanssons

bortgång.
Tack även för att ni gjorde begravningsdagen till ett ljust minne med vackra blommor, minnesgåvor och personlig närvaro.

Barnen med familjer

Mariestads tidningen
5 maj 2023

Begravningsgudstjänsten för Miriam Johansson, Rörsås har ägt rum i Ullervads kyrka.
Kyrkomusiker Kristina Gustavsson spelade musiken och ackompanjerade solist Sylve Johansson. Församlingspräst Josef Moe Ekesryd ledde gudstjänsten och utgick från Rom 8:38-39 samt förrättade överlåtelsen och sjöng förbönen.
Under klockringning fördes kistan till gravsättning på Ullervads kyrkogård.
Vid graven tog barnen med familjer, syskon, släkt och många vänner ett sista farväl.
Prästen lyste frid över Miriams minne och som avslutning sjöngs sången "Tänk för att få vara ett Guds barn"
Sedan följde minnesstund i Marci Hus.
Vackra blommor och en stor mängd gåvor till Fritidsgården i Pakruojis, Litauen hedrade minnet av Miriam Johansson.

Miriam Johansson

✶ *8 mars 1936*
† *24 mars 2023*

Begravningsgudstjänst
Ullervads kyrka
fredag 21 april 2023

SAMLINGSMUSIK

KLOCKRINGNING
Förunderlig nåd – Trad.
Inledningsmusik

Hem – D. Ådahl
Solosång

INLEDNINGSORD - BÖN

PSALM 249

1. Blott en dag, ett ögonblick i sänder, vilken tröst, vad än som kommer på! Allt ju vilar i min Faders händer, skulle jag, som barn, väl ängslas då? Han som bär för mig en faders hjärta, han ju ger åt varje nyfödd dag dess beskärda del av fröjd och smärta, möda, vila och behag.

2. Själv han är mig alla dagar nära, för var särskild tid med särskild nåd. Varje dags bekymmer vill han bära, han som heter både Kraft och Råd. Morgondagens omsorg får jag spara, om än oviss syns min vandrings stig. "Som din dag, så skall din kraft ock vara", detta löfte gav han mig.

3. Hjälp mig då att vila tryggt och stilla blott vid dina löften, Herre kär, ej min tro och ej den tröst förspilla som i ordet mig förvarad är. Hjälp mig, Herre, att vad helst mig händer, taga ur din trogna fadershand blott en dag, ett ögonblick i sänder, tills jag nått det goda land.

GRIFTETAL - ÖVERLÅTELSE - BIBELLÄSNING

Nåd över allt förnuft – N. F. Nygren
Solosång

FÖRBÖN - HERRENS BÖN

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, på jorden så som i himlen. Ge oss idag det bröd vi behöver. Och förlåt oss våra skulder, liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss. Och utsätt oss inte för prövning, utan rädda oss från det onda. Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet. Amen.

VÄLSIGNELSEN

PSALM 207

1. En liten stund med Jesus, o, vad den jämnar allt och ger åt hela livet en ny och ljus gestalt. När jag är trött av vägen och allt som möter mig, en liten stund med Jesus, och allt förändrar sig.

3. En liten stund med Jesus, och hjärtats oro flyr, och blicken vändes åter från jordens små bestyr till livets verkligheter, de ting som ej förgås när himlarna och jorden av sin förvandling nås.

4. En liten stund med Jesus, vad frid den har med sig, när kärlekslösa domar av mänskor såra mig. Om missförstådd och sargad från vänners krets jag går, en liten stund med Jesus dock helar alla sår.

5. En liten stund med Jesus, vad kraft den har med sig, vad lust den ger att vandra på Herrens viljas stig, vad mod den ger att leva och lida för hans namn, en ljuvlig försmak redan av vilan i hans famn.

6. Så giv mig, käre Herre, ja, giv mig ofta då en liten stund med Jesus i hemmets tysta vrå. Mitt hjärtas djupa längtan är denna enda blott: En evighet med Jesus och allt, ja, allt är gott.

Tröstevisa – B. Andersson

Avslutningsmusik

KLOCKRINGNING

Vid graven:

AVSKED

FRIDSLYSNING

GEMENSAM SÅNG

Tänk att få vara ett Guds barn, tänk att få vila i Hans famn. Tänk att få vara viss att Han tar hand om mig. Tänk att få bo i Jesu namn.

Vid minnesstunden:

GEMENSAM SÅNG

Mötas och skiljas är livets gång Skiljas och mötas är hoppets sång Nu skiljs våra vägar, nu säger vi farväl, men vi hoppas att vi ses igen.

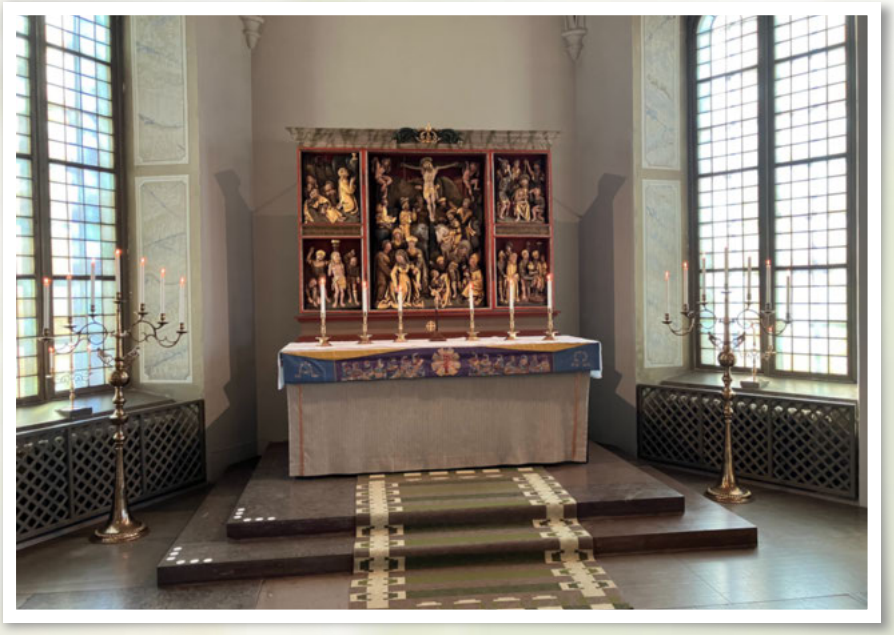
Präst: Josef Moes-Ekesryd
Organist: Kristina Gustavsson
Solosång: Sylve Johansson

FONUS
ETT PERSONLIGT AVSKED
MARIESTAD
tel. 0501-718 00

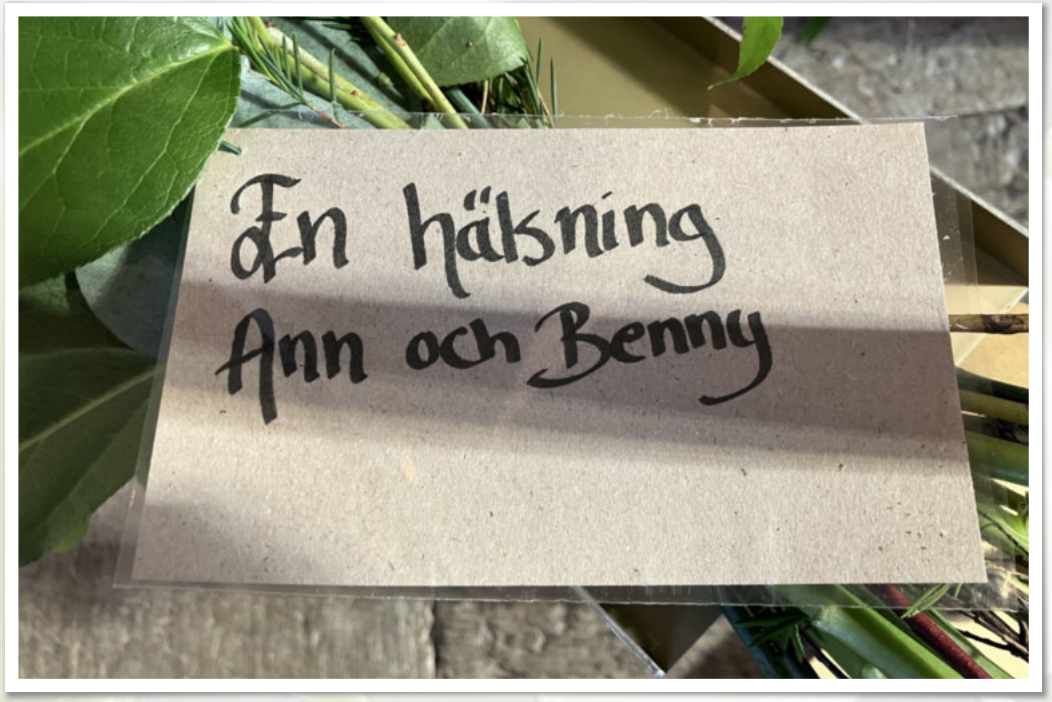
© inmemory.se

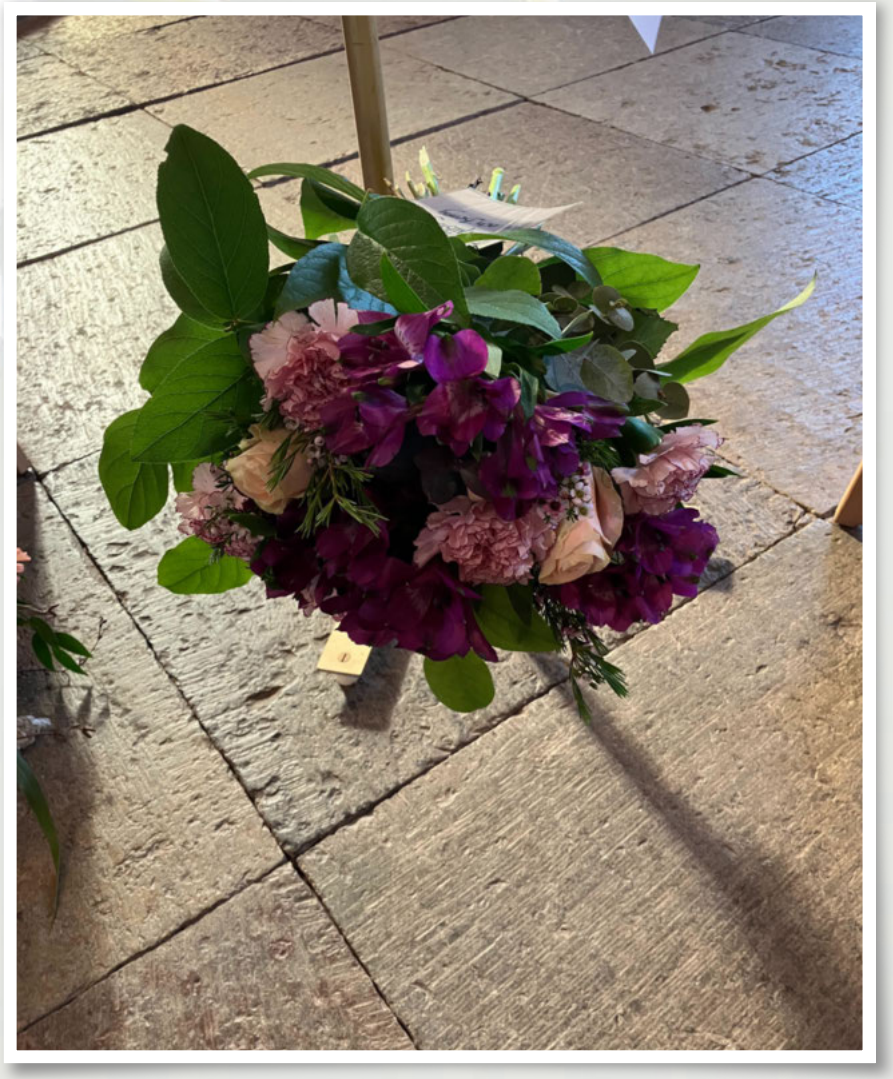
Mirjam Johansson
1936 – 2023

Tack för all
kärlek och
omsorg
Barnen med
familjer



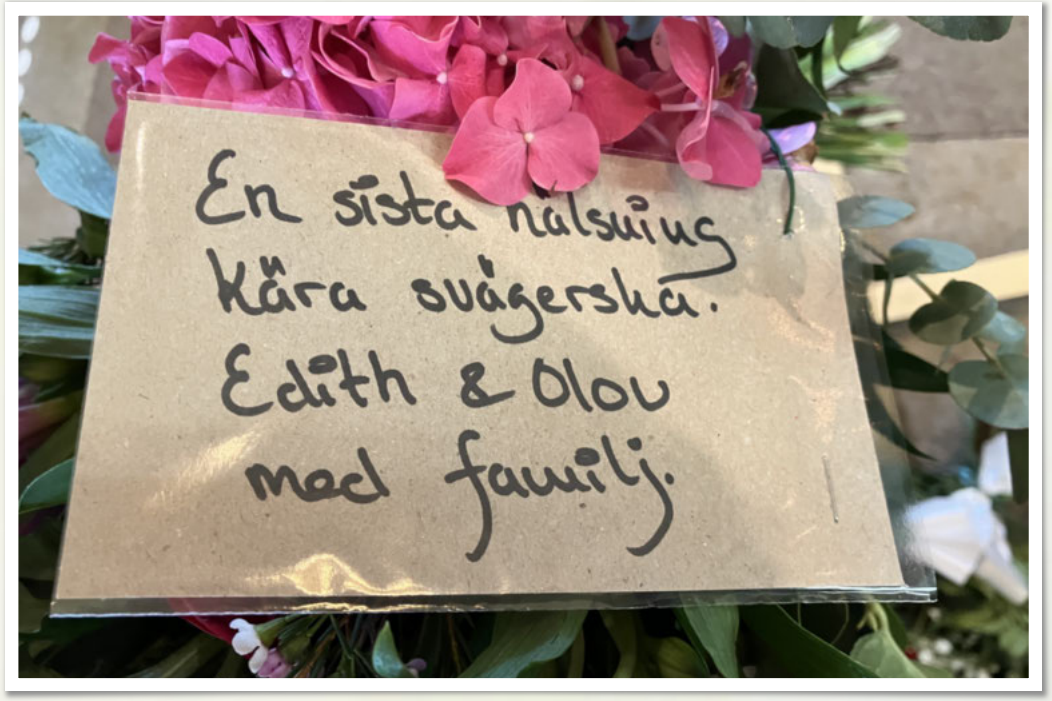
2:a Tim 4:7-8
Miriams syskon med familjer


En hälsning
Ann och Benny



Minnet vår glädje
återseendet
Vårt hopp.
Mariestads Pingstförsamling

Vila i frid.
Kristina &
Stig-Arne Darenberg


En sista hälsning
Kära svågerska.
Edith & Olov
med familj.

En sista
hälsning
Familjen
Sterner

En sista Hälsning
Anders Sundell

En sista Hälsning
Anders Sundell

Yvonne Ångström
En kär kusin

Till minne av
Miriam Johansson

bidrar vi till att nytt liv växer och gror i Vi-skogen.
Tillsammans med Vi-skogen arbetar Fonus för en hållbar
miljö och för att bekämpa fattigdom i östra Afrika.

FONUS

ETT PERSONLIGT
AVSKED

VI-SKOGEN

Att leva med sorg

Att sakna

Det är ett privilegium
att känna saknad.
Smärtsamt förstås och tungt.

Men det berättar
om en närhet som fanns.
Om värme, ljus
och skratt.

Att sakna är
den andra sidan
av att ha fått.

Att inte känna
saknad är som att
aldrig ha älskat.

Bente Bratlund Mæland

Miriam Johansson

Att leva med sorg

Sorg är en reaktion på att förlora någon som har stått en nära. Det kan kännas som att hela tillvaron förlorar sin mening, och man tvivlar på att man någonsin kommer bli glad igen. Då hjälper det sällan med lättvindig tröst eller förmaningar – varken från andra eller från en själv. Det går inte att bara ta sig samman eller att hantera situationen exemplariskt. Istället är det viktigt att ta känslorna man har på allvar.

Olika känslouttryck

Sorgen har många ansikten. Vi kan inte bedöma vad en människa eller en relation har betytt genom att titta på de känslor som en person visar utåt. Som individer har vi olika sätt att visa känslor och förhålla oss till svårigheter. Somliga visar sin sorg öppet, andra bär den som en tyngd i hjärtat, åter andra släpper bara fram tårarna i ensamhet. Sorgens intensitet varierar. Människor i sorg behöver inte alltid vara sorgsna. Känslorna kan växla på ett sätt som kan vara svårt att förstå, både för en själv och för andra.

Att inte känna igen sig själv

Många som har mist en närstående reagerar på att de inte känner igen sig själva. Känslornas intensitet kan vara skrämmande. Sorgen kan välla in i vågor när man minst anar det. Det finns mycket som påminner om den som är borta och om det som var. Det kan skapa en känsla av otrygghet – att man inte har full kontroll över sig själv och sin nya livssituation. En änka uttryckte det såhär: ”När jag ska bort på besök måste jag vara beredd på att jag kan börja gråta om jag bjuds på min mans favoritkaka, eller påminns om honom på något annat sätt. Jag talar om det för dem jag ska besöka, så att de är förberedda.” Den här änkan accepterade sina egna reaktioner och satte ord på vad hon kände. På så sätt blev det också lättare för dem som fanns i hennes närhet att förstå henne. Om hon hade hållit sig hemma av rädsla för att uppfattas som konstig eller gnällig, hade hon gått miste om den kontakt och det stöd som omgivningen hade att erbjuda.

Sorgen tar på krafterna

Efter ett dödsfall är det vanligt att tankarna maler i huvudet. Som sörjande har man ofta ett behov av att prata om det som har hänt. Det är till hjälp för att greppa dödsfallet och för att bearbeta känslorna efter förlusten. Tankar och känslor kring förlusten tar på krafterna, och tär på reserverna för andra göromål. Det är vanligt att känna sig trött och kraftlös, att tappa aptiten och få sömnproblem. En sörjande berättade att hon kände sig dålig utan att vara sjuk, och utsliten utan att ha uträttat någonting. Sorgen är emellertid ett arbete i sig, en process som behöver tid och uppmärksamhet. Det handlar ofta om en tillbakablick på relationen till den avlidne, och därmed på det egna livet. En vanlig fråga är: ”Vad händer med mig nu?”

Tillbakablickar och upprepningar präglar unga som gamla. När fokus riktas mot förlusten och det som har varit, påverkar det både minne och koncentration. Många sörjande upplever att de inte riktigt kan samla sina tankar. Man kan gå omkring och uträtta saker nästan omedvetet, för att sedan stanna upp utan att veta vad man egentligen höll på med. Utifrån den sorg man genomlever, behöver det inte alls vara ett tecken på att någonting är fel.

För äldre som sörjer kan både de själva och andra personer bli lidande om man skyller detta på åldern. Självklart kan en sjukdom och mer varaktiga förändringar inträffa samtidigt som en förlust, men för de flesta blir det lättare att samla sina tankar när de värsta känslovågorna har lagt sig. Kropp och knopp hänger ihop och påverkar varandra.

Sorgen tar sin tid

Vi ställer inte om till en ny verklighet över en natt. Denna insikt är tydlig i talesättet: ”Tiden läker alla sår.”

För den som nyligen har förlorat en närstående har den typen av visdomsord sällan någon betydelse. Det kan vara omöjligt att föreställa sig att sorgen har ett slut. De flesta upplever dock att den värsta smärtan lindras med tiden, även om saknaden finns kvar. Gradvis kan det bli lättare att tänka på och prata om personen som gått bort, utan att de smärtsamma känslorna tar över. Det innebär inte att man glömmer, utan snarare att man kan se tillbaka utan att sorgen skymmer allt annat.

Även om tiden är på den sörjandes sida, innebär inte det att tiden i sig löser problemen. Man måste uppleva och genomleva påminnelserna om, och konsekvenserna av, att ens kära har gått bort. Vi talar ofta om ett sorgeår. Efter ett år har man gått igenom årstider, högtider och årsdagen efter dödsfallet. Det kan innebära att man har tagit ett steg framåt. Det innebär såklart inte att det är den tid som det är naturligt att sörja. Sorg kan inte generaliseras. En person som måste skjuta sina egna reaktioner åt sidan under den första tiden efter dödsfallet, kanske kan ge plats för dem först när andra i familjen och de yttre omständigheterna har lugnat sig.

Sorgen kan göra sig påmind en lång tid efter dödsfallet. För den som har mist ett barn kommer exempelvis skolstarter, avslutningar och födelsedagar att påminna om det som kunde ha varit. Just därför är det svårt att sätta ett slutdatum för sorgen. Samtidigt kan ljusare delar av livet utökas med tiden.

Tillfällen av sorg

Allt som händer för första gången efter dödsfallet kan vara extra jobbigt. Händelser delas lätt upp som ”före” eller ”efter” dödsfallet. Det är som att man måste sörja relationen och allt man delade genom ett litet steg i taget. En änkeman berättade att han trodde den värsta sorgen var över – tills han kom till lantstället och såg allt som hade varit hustruns och deras gemensamma liv. Denna del av förlusten framkallade minnen som bar på mycket sorg.

Det är också typiskt att sådant som man tidigare kunde irritera sig på, nu är något som man verkligen saknar – slarv, syrliga kommentarer och tandkrämstuber som klämts på mitten.

Sorgen går i vågor

Sorg är inte en strömlinjeformad process med olika faser som leder fram till acceptans av dödsfallet. Känslorna varierar. Om man räknar med att det ska gå bättre och bättre för varje dag som går, kommer många bli besvikna. Sorgen påminner mer om ett kuperat landskap, med djupa dalar och svackor mellan tillfällena då utsikten är klar och man kan blicka framåt. Om man står och stampar och allt känns hopplöst, kan man betrakta det som att man tar sig igenom ännu ett område av svårframkomlig terräng, snarare än att man går tillbaka.

Omgivningens påminnelser

Förutom att tankarna kommer oinbjudna, bjuder även vår omgivning på ständiga påminnelser. Och visst gör det ont att påminnas om det som var och inte längre finns – men samtidigt är det till hjälp för att ta in förlustens verklighet, och för att kunna bearbeta de egna känslorna. Därför är det inte alltid en bra lösning att genast städa undan allt som påminner om den avlidne, eller att undvika alla påminnelser. Olika människor gör detta i olika takt. Var och en måste följa sin egen rytm, men det bästa är att inte göra en alltför effektiv städning på en gång – åtminstone inte åt någon annan. Helst bör man låta det gå lite tid innan man flyttar eller gör stora förändringar, så att man inte handlar i panik eller på impuls när man är i obalans.

Hur det sker

Sättet dödsfallet sker på kan påverka ens reaktioner. Vid plötsliga och oväntade dödsfall får man inte möjlighet att förbereda sig. Det blir en chock. Efter dramatiska händelser kan man plågas av bilder och intryck. Dessa kan bli förstärkta av nyhetsrapporteringar och andra yttre faktorer som man inte kan påverka. Men även efter långvarig sjukdom kan själva dödsfallet komma oväntat och olägligt.

Minnena

Ta det med dig!
Det minsta av grönska
som har hänt dig
kan rädda ditt liv en dag
i vinterlandet.

Bara ett strå,
ett endaste blankt litet strå
från sommaren i fjol
fastfruset i marken,
kan hindra skredets
tusen dräpande ton
från att störta utför.

Hans Børli

Vård och omsorg kan ha krävt så mycket av de närmaste, att de inte har haft någon större möjlighet att förbereda sig på den omställning de själva måste gå igenom.

Intryck från dödsbädden kan sitta i länge, och de sörjandes berättelser uppvisar ofta stor detaljrikedom när det kommer till vad som sades och gjordes, eller sådant man känner att man underlät att göra. Om de närmaste inte har varit på plats är det viktigt att de får så mycket information som möjligt om det som har hänt, och att de får möjlighet att se den avlidne. Det är både en konfrontation med verkligheten och en möjlighet till avsked. Att värna om anhörigas behov efter dödsfallet kan bidra till att förebygga senare problem.

Borta, men ändå nära

Många människor i sorg har en känsla av att den kära på ett eller annat sätt är nära och tycker sig se, höra eller förnimma dem. Somliga är rädda för att uppfattas som onormala om de berättar det – men sådana upplevelser är vanliga. Känslomässiga band bryts inte omedelbart, och den sörjande kan fortsatt vara upptagen av den som har gått bort. En sådan känslomässig öppenhet gör också att man kan reagera när man ser någon som liknar den avlidne. Många kommer också på sig själva med att tänka tankar i stil med att ”det här ska jag berätta när jag kommer hem!” Det kan hända trots att man är smärtsamt medveten om att den kära har gått bort.

Om jag bara hade...

En del plågar sig själva med tankar kring vad de borde ha gjort, eller sådant de underlät att göra. Skuld kan röra sig om tidigare konflikter i relationen, själva dödstillfället eller tankar kring att man hade kunnat göra något för att förhindra det som skett. Här är det viktigt att ens omgivning lyssnar så att den som sörjer inte måste tampas med tankarna på egen hand.

Hellre än att förneka varje grund till skuld, kan det ibland vara nödvändigt att förlåta sig själv. Som människor har vi sällan tillräckligt mycket kontroll eller kraft för att agera perfekt, varken i vardagen eller i krissituationer. Istället för att fastna i tankar som ”jag borde ha förstått hur sjuk han var”, kanske man kan acceptera att ”jag klarade inte av att pussla ihop alla bitar och förstå hur det var fatt förrän det var försent”. Man kan också tänka ”jag önskar att jag haft mer tålamod, men med situationens förutsättningar så klarade jag inte mer”.

Kontakt och stöd

De som sörjer kan behöva någon att prata förtroligt med – en god lyssnare som de kan anförtro sig åt. Lika viktigt kan det vara att ha någon som kan hjälpa till med det praktiska när det behövs, eller bara finnas där. Släkt och vänner blir ett viktigt stöd. Man behöver inte befinna sig vid sammanbrottets rand för att söka hjälp. Att söka hjälp i en kris innebär att man aktivt försöker klara av att förhålla sig till situationen.

I en kris är det lätt att känna sig överväldigad. Frågor och tankar om allt som måste göras kommer om vartannat. Då kan det vara bra att få hjälp att sortera vad som behöver göras direkt och vad som kan vänta till imorgon, nästa vecka eller nästa år.

Samtidigt måste det finnas en lyhördhet inför vad den sörjande själv tycker är viktigt. Det är inte bara rationell logik som gäller. Kanske betyder det mycket att kunna ta vara på det som den avlidne satte värde på, eller att göra verklighet av gemensamma planer.

Olika reaktioner

Sorg sägs vara priset vi betalar för vårt engagemang. Det finns inget enkelt sätt att undvika sorg om vi har brytt oss om en annan människa.

Samtidigt har mycket kritik riktats mot att sorgeprocessen ofta delas upp i olika stadier. Sådana normer kan göra det svårt att möta individens reaktioner för vad de faktiskt är. Det är illa nog att uppleva sorg. I det ska man inte behöva bli konfronterad av förväntningar på vad man ”borde” känna.

I mötet med döden söker vi ofta förklaringar som ska mildra händelsen. ”Så ont som han hade var det kanske bäst att han fick slippa lida mer” – sådant kan den sörjande säga och mena. När den typen av kommentarer förmedlas på ett sätt som insinuerar att man inte har rätt att beklaga sig, kan de vara negativa. Även om man

på ett plan är lättad över att en älskad person inte behöver lida mer, kan den egna känslan av förlust vara mycket stark. Typiskt för sorg är att känslorna kan vara komplicerade. Lättnad över att komma ur ett problematiskt förhållande eller att slippa betungande omsorg, kan varvas med känslor av förtvivlan och saknad. Den enskildes känslor är som de är, och det finns inget facit på hur de ”bör” vara.

Det kan göra ont att mista en person som man har varit i beroendeställning till, även om förhållandet mest har präglats av oenighet. Kommentarer i stil med att ”nu måste du allt vara glad över att slippa allt elände” kan få den berörda att känna skuld, inte lättnad. Vilka känslor som dominerar kan växla snabbt, men det är nyttigt att veta att lättnad kan vara en naturlig del av sorgen. En del relationer kan ha slutat fungera känslomässigt långt innan dödsfallet inträffade, eller så har parterna sörjt relationen steg för steg på förhand. Då kan mycket av det känslomässiga sorgearbetet vara klart redan vid dödsfallet. Men likväl upplever många att det blir något annat när dödsfallet inträffar.

Ibland kan ett dödsfall ge upphov till starkare känslor än vi trott eftersom förlusten rör vid känslomässiga band som vi, trots att vi kanske har förberett oss eller levt utan kontakt en längre tid, ändå inte har kapat. Kanske närde vi vissa förhoppningar och drömmar som nu aldrig kan realiseras. På så sätt kan den andres död påminna oss om förgängligheten och brustna förhoppningar också i vårt eget liv.

Hur hanterar man förlusten?

Vi människor har olika sätt att förhålla oss till omställningar. En del tar aktivt itu med alla problem, medan andra närmar sig situationen försiktigt. Ytterligare andra undviker helst problemen helt och hållet. Dessa mönster upprepar sig också i sorgen.

En del personer som är goda problemlösare på andra områden i livet, kan emellertid känna att de står och stampar i denna situation. Det är inte bara yttre problem som behöver lösas – även känslor måste bearbetas. Hur mycket man än anstränger sig, kan man aldrig få tillbaka den som har gått bort. Om man brukar vara duktig på att reda ut saker och ting, kan man därför känna sig frustrerad och lida av situationen. Man kan inte säga att ett visst sätt att hantera sorg är det bästa.

Var och en måste själv hitta en balans mellan verklighetsflykt och vardag. Ibland kommer man må bäst av att hålla känslorna inom sig, och ibland kommer de behöva flöda okontrollerat. För många är det viktigt att upprätthålla kontinuitet och sammanhang mellan den nuvarande och tidigare tillvaron genom att fortsätta med sina vanliga rutiner. Det ger en ram och struktur åt vardagen, och kan vara till hjälp för att ta sig vidare.

Själva växlingen mellan undvikande känslomässiga reaktioner efter förlusten och omorientering mot framtiden kan vara nyckeln för att hantera en förlust. Som sörjande tjänar man sällan på att pressa sig själv. Men ibland känner man ändå att man måste ta sig i kragen och göra något man har gruvat sig för. När man klarar något man nästan inte trodde var möjligt, ökar chanserna för att man klarar av hela situationen.

Slutsatserna från en undersökning bland äldre änkor och änkemän visar att många, trots saknaden, är nöjda med hur de har klarat av att hantera svårigheterna ett år efter förlusten av den äkta hälften. Det har gått bättre än förväntat. Efter en förlust beskriver kvinnor i högre grad än män att de klarar sig på egen hand. Många beskriver att de blir mer självständiga och får kraft att stå på egna ben. Med respekt och lyhördhet för den enskildes upplevelser precis där han eller hon befinner sig just nu, finns det hopp om att åter se ljuset i slutet av tunneln – även för den som tidigare bara har sett mörker. Människor som har gått igenom en kris eller förlust kan i efterhand känna att erfarenheten har fått dem att växa som personer, och gett dem nya perspektiv på livet.

Hjälp vid svår sorg

I vissa fall klarar den sörjande inte av att reagera känslomässigt även om sorgen berör dem starkt. Det kan upplevas som en klump i bröstet, och att man drivs omkring av rastlöshet.

När det sker

När det vi fruktar sker,
går det att leva med sorg.

Men vi behöver omsorg
som ett varmt täcke
runt våra skuldror
medan vi fryser.

Tove Houck

Vissa försöker undvika allt som påminner om dödsfallet, och lever som om det inte hade inträffat. Andra kan i detalj redogöra för det som har hänt, men utan att involvera några känslor. Det behöver inte vara ett uttryck för likgiltighet – känslorna kanske är alltför smärtsamma att kännas vid. Vid tillfällen då detta visar sig i form av ångest, fysiska smärtor eller problem med vardagsaktiviteterna, kan det vara nödvändigt att få professionell hjälp.

En del behöver hjälp för att sorgen under en längre tid känns som ett öppet sår med intensiv och ihållande smärta. Andra behöver hjälp för att avleda tankarna från allt som påminner om förlusten, eller för att arbeta med sitt beroende av den avlidne, så att man långsamt kan anlägga grunden för ett självständigt liv.

Efter dramatiska eller våldsamma dödsfall kan det vara extra viktigt med professionell hjälp för att hantera posttraumatiska plågor med otäcka minnen, tankar eller drömmar, undvikande av det som påminner om händelsen eller ihållande oro.

En förlust är inte bara en utmaning för den enskilda individen. Familjemedlemmar kan reagera olika och ha problem med att kommunicera och förstå varandra. Detta kan skapa problem mellan partners, föräldrar och barn eller mellan syskon – när man kanske behöver varandra som mest. I dessa fall kan hela familjen behöva hjälp för att förstå varandra.

Andra problem beror inte på sorgen i sig, utan på ensamheten. Ibland kan det verka som att den som har blivit ensam håller fast vid det som har varit, i brist på annan bekräftelse i den nya situationen. Snarare än att bearbeta sorgen kan det då vara en fråga om att skapa nya kontakter och engagemang. Sörjande kan ta hjälp av varandra i en sådan situation. Nätverket blir en viktig bekräftelse på att man trots allt inte är ensam.

Text: Reidun Ingebretsen, psykolog

Mer läsning och stöd

1177 - Vårdguiden
1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/sorg-nar-nagon-har-dott

BRIS – Barnens rätt i samhället
bris.se

Febe – Nätverk för föräldrar som mist ett barn
febe.net/valkommen-till-febe/

RAV – Riksorganisationen för anhöriga till våldsdödade
rav.se

SPES – Riksförbundet för SuicidPrevention och EfterlevandeStöd
spes.se

Spädbarnsfonden
spadbarnsfonden.se

Svenska institutet för sorgbearbetning
sorg.se

Svenska kyrkan
svenskakyrkan.se/jourhavandeprast

UMO – Ungdomsmottagning på nätet
umo.se/att-ma-daligt/sorg-och-kris/sorg

VIMIL – Vi som har mist någon mitt i livet
vimil.se

VSFB – Vi Som Förlorat Barn
vsfb.se

Glädje och sorg

Vissa säger:
”Glädje är större än sorg”

och andra säger,
”Nej, sorgen är störst.”

Men jag säger
att de är oskiljbara.

Kahlil Gibran

© inmemory.se