

*Till minne av*



*Britta Snårbacka*

*★ söndag 5 mars 1933*

*† tisdag 2 april 2024*

*Kära familj,*

*Minnena lever alltid vidare. Vissa minnen har en naturlig plats i medvetandet medan andra tas fram när tiden är mogen.*

*Vi tackar för det förtroende vi visats vid ceremonin.*

*Med vänliga hälsningar,*

*Begravningsbyrån Vita Liljan*





Vår Mamma Mormor  
Gammelmormor Svärmor

**Britta Snårbacka**

\* 5 mars 1933

har stilla somnat in

2 april 2024

BEA och BENGT  
RALF  
MILLA och BERTIL  
Barnbarn Barnbarnsbarn  
Släkt och Vänner

*Älskad - Saknad*

Begravningsceremonin äger rum  
i kretsen av de närmaste.

Tänk gärna på  
Hjärt-Lungfonden.  
Tel. 0200-88 24 00.

Se Brittans minnessida på  
[vitaliljan.se](http://vitaliljan.se)

*Mitt i Haninge 13 april 2024*





*Britta Snårbacka*

\* söndag 5 mars 1933  
† tisdag 2 april 2024

Begravningsceremoni i  
Österhaningesalen  
fredag 26 april 2024

INLEDNINGSMUSIK

Tröstevisa – B. Andersson

instrumentalt



VÄLKOMSTORD



SOLOSÅNG

För kärlekens skull – K./T. Gärdestad

sång & Piano



MINNESORD



SOLOSÅNG

Tro – M. Fredriksson

Sång & Gitarr



MINNESORD

AVSKEDSTAGANDE

Himlen är oskyldigt blå – T. Gärdestad  
instrumentalt



SOLOSÅNG

Håll mitt hjärta – B. Skifs/P. Hallström  
Sång & Gitarr



AVSLUTNINGSD



DIKTLÄSNING



AVSLUTNINGSMUSIK

Thank You for the Music – B. Andersson/B. Ulvaeus  
instrumentalt



Vår Mamma Mormor  
Gammelmormor Svärmor

**Britta Snårbacka**

\* 5 mars 1933

har stilla somnat in

2 april 2024

BEA och BENGT  
RALF  
MILLA och BERTIL  
Barnbarn Barnbarnsbarn  
Släkt och Vänner

*Älskad - Saknad*

Begravningsceremonin äger rum  
i kretsen av de närmaste.

Tänk gärna på  
Hjärt-Lungfonden.  
Tel. 0200-88 24 00.

Se Brittans minnessida på  
[vitaliljan.se](http://vitaliljan.se)

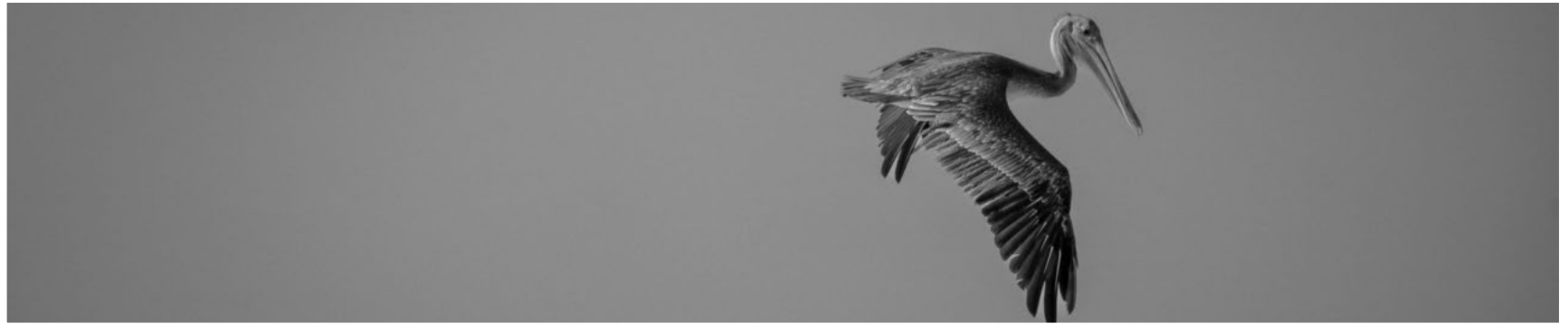
Officiant & Solist: Joakim Rosendal

Solist: Linnéa Wickander

Piano: Bertil Wickander



*Vita Liljan*  
BEGRAVNINGSBYRÅ



## Minnestal

*Inledningsmusik: Tröstevisa - Inspelat*

*Vi är idag samlade här i Österhaningesalen för att ta avsked av Britta Snårbacka.*

*Vi är också här för att minnas henne, för att hedra henne och för att säga tack för allt som hon har givit till var och en av er.*

*Det har smyckats med blommor det har valts musik för att idag göra den här ceremonin extra fin.*

*Idag har vi också tänt ljusen och jag tänker att ljusen får symbolisera det ljus som Britta har tänt inom var och en av er. Ett ljus som även om hon inte längre är kvar, ändå är ett ljus som aldrig kan dö ut.*

*Harry Martinsson skrev en gång:*

*"Varje djup sorg har en förlorad glädje till föremål*

*Tappa inte bort denna riktning*

*Låt inte sorgen glömma sitt ärende*

*Sorgen är den djupaste ära som glädjen kan få"*

*Men det är inte lätt den vi älskar och håller av dör.*

*Trots att vi vet så väl att vi alla en dag ska dö så går det inte riktigt att förbereda sig, för hur gör man det? Efter ett helt liv så lämnas många gånger så många frågor kvar, ord man vill säga, saker man vill göra.*

*och vad som händer när vi människor dör, Vet ingen.*

*I olika religioner har man en tro på ett liv efter detta. På en plats där allting är så mycket bättre än vi kan tänka oss.*

*Vi har nog alla också hört historierna som Astrid Lindgren visat oss.*

*Om Nangijala, en plats där det är tid för lägereldar och sagorna.*

*Vad vi väljer att tro är upp till oss själva.*

*Men att tänka att Britta nu är någonstans där allting är bra. Det är nog ändå en klokt tanke att bära med sig.*

*Vi ska nu få höra Linnéa och Bertil framför*

Gärdestads låt För kärlekens skull.  
Musik: För kärlekens skull – T & K  
Gärdestad (Linnea & Bertil)

Jag kände tyvärr inte Britta. Men jag fick ett fint möte tillsammans med er Bea och Camilla. En stund där ni med värme talade om er älskade mamma Britta. Britta som fått ett långt och fint liv här med er.

Britta som föddes och växte upp en liten bit utanför Helsingfors i Finland.

En plats som Britta och hennes föräldrar tyckte om väldigt mycket. Det fanns en stor stolthet över dem just för deras boende som dem gillade.

Boendet som låg i ett bra område där dem även bodde nära Finlands president som på den tiden var Kekkonen.

Britta hade ett bra liv där under sin uppväxt med Mamma Martha och sin pappa Waldemar och sina 2 syskon Svea och Ekko.

Det var enkla förhållanden men en fin uppväxt.

Den platsen i Finland som Britta växte upp i är också en plats som länge funnits med er i familjen. Britta flyttade på slutet av 50-talet

hit till Sverige men Finland har alltid funnits kvar och varit en plats ni åkt till på lov och somrar.

En plats som inom er finns kvar med stor värme och med många fina minnen. När Britta kom hit till Sverige så träffade hon sin stora kärlek Göran. 1961 gifte dem sig i Täby där dem bodde och där även livet fick en ny riktning när du Bea föddes. Strax efter det så flyttade ni till ett hus i Haninge och med två års skillnad så kom Ralf 1963 till världen och sedan 1965 lillasyster Camilla. Familjen var komplett.

Och något som jag tyckte kändes tydligt när vi satt och pratade tillsammans så var det att ni i familjen varit nära varandra hela livet. Britta har alltid funnits där vid er sida. Det har varit många fina semestrar tillsammans i familjen och med släkt och vänner runt omkring i Sverige, Finland och Norge.

Släkten på Brittas sida har inte varit så stor men på er pappa Görans sida desto större. Göran som kom från mellersta Finland och orten Esse. så jag kan tänka mig att det blivit några mil

och timmar ihop under er uppväxt mellan Sverige och de orterna.

När ni som är barn till Britta växte upp så var Britta hemma med er. uppväxten i Hammars småbruk var en plats där ni tillbringat mycket tid bland alla grannar och barn som tillsammans växte upp där.

Ni har också hållit ihop under livet. Några av er är här idag. Och ni bär alla på minnen från tiden då och fram tills idag. När Britta började jobba, så var det i början i köket på Lidaskolan där ni barn bland annat gick. Du Bea nämnde att det var lite pinsamt att ha en mamma som jobbade på skolan du gick i. Men jag tror också det idag har blivit till fina minnen.

Senare så blev det skolkontoret i Haninge där Britta jobbade med kontorsarbete och som sekreterare. Lagom tills datorerna kom in i arbetslivet så kunde Britta gå i pension.

i början av 90-talet så fick Britta uppleva en ny lycka när barnbarnen kom till världen. Matilda, Elin, Linnéa och Anton. Ni har varit mycket hos er mormor. Då ni bodde nära varandra en tid så fanns ju möjligheten att vara hos er mycket.



säkert finns det saker som betyder extra mycket för er. Stunder som ni tillbringat med er älskade Britta.

Kanske saft som hon gjort från alla bär i trädgården, bullar som bakats eller något helt annat.

Ta allt ni vill med er vidare i era liv. Låt lilla Hugo få höra historierna om er uppväxt och era glada stunder med er mormor.

Jag tror att Brittans stora glädje här i livet var sin familj, släkt och vänner. Men hon fann också en lyckå i sin trädgård med allt hon planterade där, i broderandet och allt som hon har sytt.

Så låt den husliga Britta finnas kvar. Den varma och kärleksfulla mamman, mormodern och vännen.

Musik: Tro- M. Fredriksson (Jocke sjunger)

Det är med fina tankar som ni alla kan se tillbaka på Brittans liv.

Med många fina resor, gemenskap och kärlek,

och det är idag för allt det vi tillsammans är här för minnas och hedra Britta för allt det hon betytt men vi är också här för att

tillsammans få ta ett avsked och när vi gör det en dag som denna så är det ofta farväl vi säger.

Far- Vål, för nu får Britta fara på nya resor och på nya äventyr.

(alla står upp)  
(överlämnande)

Dikt

Det är tid för en lång resa,  
en färd till ett annat land,  
ett land som finns i vårt inre,  
osynligt och utan band.

Där är ljuset ett sätt att leva,  
ett smycke är mörkret där,

och det största berget man har att bestiga  
är att lämna sin egen värld.

Det är tid för en lång resa

Avskedstagande: Himlen är oskyldigt blå – T  
& K Gärdestad (instrumental)

Musik: Håll mitt hjärta – B. Skifs (Jocke spelar)

Ceremonin här börjar snart att komma till slut.

Men med er vidare i era liv bär ni alltid Britta.

För hon finns kvar där inom er.

Hon finns kvar i allt som ni tillsammans gjort

och allt som hon upplevt.

Hon finns på alla de platser ni besökt.

Resorna utomlands, vägarna i Norge och båten över till Finland.

Hon är kvar i det landet som hon en gång kom ifrån.

Hos Lasse som också finns kvar i hennes släkt.

Hos vänner och bekanta.

Hon är för alltid en del av er barn, barnbarn och barnbarnsbarn.

och det spelar ingen roll om det är något stort som just en resa som får er att minnas och tänka på Britta eller om det är något litet som ett kort telefonsamtal.

Kanske är det nu i sommar när maskrosorna börjar växa som får er att tänka på den unga Britta som i Finland plockade mängder med maskrosor till kaninerna som familjen födde upp.

eller kommer ni med ett leende på läpparna att tänka på när familjens mus Molly smög upp till Britta som skrek till helt plötsligt.

Kanske minns ni barnbarn alla stunder som mormor fick passa er.

vad det än är så är det era minnen som alla är

*värda att behålla.*

*Så låt henne finnas med er i vår när det ska odlas ute.*

*Låt henne få finnas med er när ni reser och kanske campar.*

*På programmet som ni har fått idag så är det en bild på en pelikan.*

*för Britta var en person som aldrig klagade. När ni frågade hur hon mådde så svarade hon alltid*

*Jag är pigg som en pelikan.*

*och i era hjärtan tror jag alltid den där pigga pelikanen Britta alltid kommer finnas med värme och stor kärlek som ni alltid kan njuta av när ni behöver henne.*

*Så efter ceremonin här och många av er kanske åker vidare hem till Camilla för en minnesstund.*

*Ha då den Britta där med er.*

*Låt er historia med Britta få höras.*

*För så länge som ni låter henne finnas där med er så kommer hon alltid att finnas kvar.*

*För ni har varit med om henne så ni kan aldrig förlora henne.*

*Innan vi ska avsluta ceremonin här inne med en sista låt så skulle jag också vilja avsluta med en dikt som är skriven av Henry Scott Holland och som översatts till svenska. För kanske är det ord som Britta skulle kunna säga till er.*

*Dikt*

*Musik: Thank you for the music – B. Andersson (instrumentalt)*

*Joakim Rosendal*







*Vila i frid*

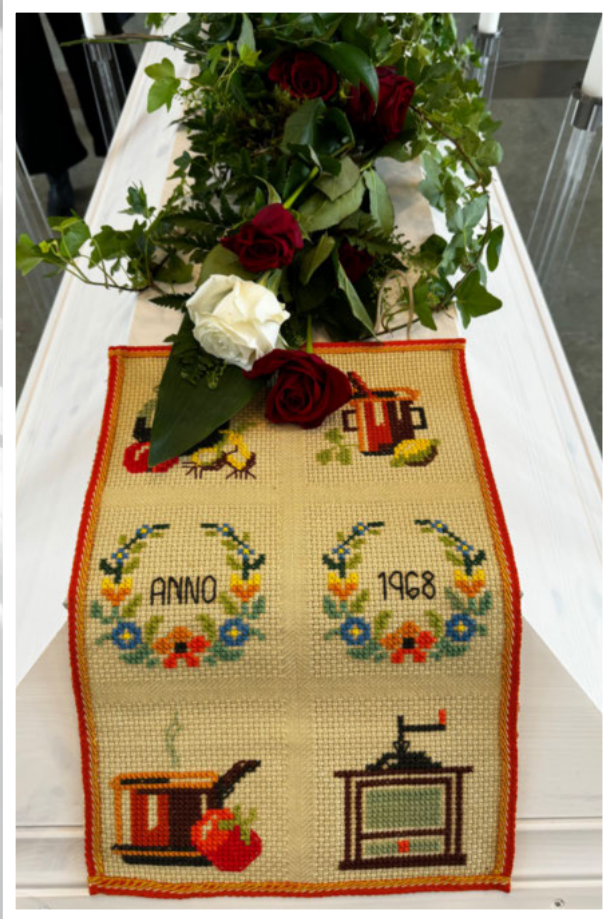
*Bea med familj, Ralf, Milla  
med familj*













Minnena finns kvar  
Fattat min  
älskade mormor  
Matilda



*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 Møeland*

## 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 tar 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 utträttat 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 både unga och 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 komma i kläm 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 känslövägorna



har lagt sig. Tankar och känslor, kropp och sinne, ligger varandra nära.

### **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 det inte 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 sorgear. 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 kommer ofta göra sig påmind en lång tid efter dödsfallet. För den som mist ett barn kommer exempelvis skolstarter, avslutningar och födelsedagar att påminna om det som kunde vart. Just därför är det svårt att sätta ett slutdatum för sorgen. Samtidigt kommer ljusare delar av livet att ta över allt mer.

### **Tillfällena av sorg**

Allt som händer 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



*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 Borli*

yttra faktorer som man inte kan påverka. Men även efter långvarig sjukdom kan själva dödsfallet komma oväntat och olägligt. 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 anförtra 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 måste betala 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 sorgprocessen av vissa 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, och då behöver man inte bli konfronterad med förväntningar om 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 ofta är komplicerade. Lättnad över att komma ur ett problematiskt förhållande eller att slippa betungande omsorg, kan varvas med känslor av förtvivlan och saknad. Den enskildas 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 brutna 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 balansen mellan att gömma sig och att köra på; mellan att låta känslorna ta överhanden och att försöka hålla

allting inom sig. 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 till 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 gått igenom en förlust eller en kris känner i efterhand att erfarenheterna har

*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 Klouck*

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. 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 när 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 kunna förstå de andra.

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](http://1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/sorg-nar-nagon-har-dott)

BRIS – Barnens rätt i samhället  
[bris.se](http://bris.se)

Febe – Nätverk för föräldrar som mist ett barn  
[febe.net/valkommen-till-febe](http://febe.net/valkommen-till-febe)

RAV – Riksorganisationen för anhöriga till våldsdödade  
[rav.se](http://rav.se)

SPES – Riksförbundet för SuicidPrevention och EfterlevandeStöd  
[spes.se](http://spes.se)

Spädbarnsfonden  
[spadbarnsfonden.se](http://spadbarnsfonden.se)

Svenska institutet för sorgbearbetning  
[sorg.se](http://sorg.se)

Svenska kyrkan  
[svenskakyrkan.se/jourhavandeprast](http://svenskakyrkan.se/jourhavandeprast)

UMO – Ungdomsmottagning på nätet  
[umo.se/att-ma-daligt/sorg-och-kris/sorg](http://umo.se/att-ma-daligt/sorg-och-kris/sorg)

VIMIL – Vi som har mist någon mitt i livet  
[vimil.se](http://vimil.se)

VSFB – Vi Som Förlorat Barn  
[vsfb.se](http://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*



*Scanna QR-koden för att  
beställa fler exemplar av minnesboken*



*Vita Liljan*  
BEGRAVNINGSBYRÅ