

# ”Vi måste våga prata om sorgen”

Pojkvännen dog i en hjärtattack – så hanterade Sara, 31, förlusten

För snart fyra år sedan dog **Sara Lodins** pojkvän **Rudy** oväntat i en hjärtattack. Det tog två år innan Sara kände att hon kunde fungera någorlunda normalt. Värst var ensamheten och tystnaden.

**S**ara Lodin, 31, träffade Rudy i hans hemland Belgien. Hon var 23 år och han 28, och de blev jättekära. De planerade för ett liv tillsammans och flyttade ihop. Först bodde de i Belgien och sedan ett par år i Sverige.

2005 bestämde de sig för att återvända till Belgien. Sara skulle bara avsluta en uppsats i Sverige, Rudy åkte i förväg till Belgien och bodde hos sina föräldrar medan han letade efter en lägenhet. Men efter två veckor dog Rudy, bara 32 år gammal.



**RUDY.** Sara med pojkvännen. Han blev bara 32 år gammal.

– Han fick en hjärtattack. Han var inte hjärtsjuk så det var väldigt oväntat, jag trodde inte att det kunde hända i den åldern, säger Sara.

De hade pratat kvällen innan och han hade låtit normal men lite stressad. På morgon ringde hans mamma och berättade att han var död. Sara åkte till Belgien, på en vecka var likvakan och begravningen över och hon åkte tillbaka till Stockholm – och en stor tomhet.

– Det var extremt överkligt. Det var som om han aldrig funnits i vår lägenhet, vi var ju på väg att flytta. Och jag hade inget att komma tillbaka till, jag hade inget studiemedel och inget jobb. I fyra månader var jag bara hemma och gjorde ingenting.



Sara kunde knappt äta eller sova, var chockad och hade panikångest. Efter fyra månader bestämde hon sig för att hoppa på kulturvetarlinjen. Men hela det första året är som ett töcken, hon har knappt några minnen från den tiden. Hon förvånades över tystnaden som plötsligt omgav henne.

– **Många i omgivningen** pratade inte alls om Rudy. Folk tror ofta att man blir ledsen av att prata om den som är död, men man är ledsen för att personen är död. Det var jobbigt, när jag mätte som sämst behövde jag folk och jag hade önskat att fler vågade höra av sig.

För att få skriva av sig startade Sara en blogg, genom den fick hon kontakt



**TUNGT.** "Jag gråter inte inför folk och många trodde nog att jag mådde bättre än jag gjorde" säger Sara Lodin som förlorade sin pojkvän.

## ” Jag har svårt för när folk säger att man kommer över det.

med andra i samma situation, det hjälpte henne. Men det andra året tyckte hon var värre än det första.

– Man pratar om ett sorgeår med den första födelsedagen och den första julen, men för mig var det första året bara suddigt. Det andra året var värre. Det blir ju bättre men inte för att man passerar ett visst datum, det beror på vem man har runt omkring sig och hur livet ser ut i övrigt.

Efter det andra året började hon att

försöka hitta en ny väg och planera livet utifrån de nya förutsättningarna. Det var smärtsamt men blev enklare

av att hon fick ett jobb och började gå hos en kurator.

– **Jag har svårt för** när folk säger att man kommer över det eller går vidare. Det blir som om den stora förlusten jag har varit med om inte betydde något. Det handlar mer om att ha ett bra liv fastän man sörjer.

I dag mår Sara ganska bra, hon kan

uppskatta och känna tacksamhet över familjen som har varit ett stort stöd, de bra vännerna och jobbet som hon gillar. I början av 2008 startade hon en hemsida, [www.sorginfo.se](http://www.sorginfo.se), med information, kontakter och länkar för andra som sörjer. Det var något hon själv hade saknat och behövt.

– För mig är det viktigt att våga prata om sorgen. Jag vill prata om det dels för att hedra Rudy men också för att hjälpa andra. Det här är inget man kan vara med om och bara lägga bakom sig, säger Sara. ■

**TEXT:** ELIN GUNNARSSON  
[elin.gunnarsson@expressen.se](mailto:elin.gunnarsson@expressen.se)

**FOTO:** CHRISTIAN ÖRNBERG  
[christian.ornberg@expressen.se](mailto:christian.ornberg@expressen.se)

## Låt det ta tid

**Att tänka på för dig som är anhörig till en sörjande:**

- 1)** Sorgen har sin tid, den går inte att forcera. Låt processen ta tid.
- 2)** Var bara närvarande utan att vara krävande.
- 3)** Förvänta dig inte att den sörjande ska vara på ett visst sätt.
- 4)** Säg inte emot, acceptera den sörjandes känsla av att allt är hemskt.

## Söka hjälp?

**Det kan vara bra att söka hjälp:**

- 1)** Om du känner att omgivningen inte orkar lyssna och du behöver prata mer.
- 2)** Om du har varit med om traumatiska upplevelser i samband med dödsfallet.
- 3)** Om du känner en stor tomhet och meningslöshet eller mycket skuld.
- 4)** Om det finns andra orsaker som förhindrar ditt sörjande, till exempel att du är utbränd och inte har några krafter kvar.

**Experterna: Så möter du människor i sorg – VÄND**

## Experterna svarar:

# Så hanterar du sorgen

**Sorgen följer inga regler. Den påverkas både av vem du är, vem du har förlorat och hur omgivningen reagerar. Men du kan lära av andras erfarenheter.**

TEXT: ELIN GUNNARSSON

– **Sorgen är olika** för alla. Att bemöta alla med sorg på samma sätt är som att man skulle behandla alla kroppsliga sjukdomar på samma sätt, säger psykologen Göran Gyllensvärd som tillsammans med prästen Lars Björklund skrivit boken "Vägar i sorgen" (Natur och Kultur).

Att sörja är inte bara att gråta. Ofta finns känslor av hopplöshet och tomhet, saknad, längtan, ilska, skuld och förtvivlan också. Alla uttrycker inte heller sorgen likadant, en del visar mycket känslor, andra tänker mer men det betyder inte att de sörjer mindre.

– Mycket av sorgen är tankar och det hör till. Omgivningen förväntar sig tårar, men man ska inte se sorgen som mindre bara för att det inte finns tårar, säger Lars Björklund.

**Sorgen påverkas** av vem det är vi har förlorat. Du förlorar alltid en relation, men vid en del dödsfall känner många också en meningsförlust. Det kan hända till exempel om din älskade eller ditt barn dör, då känner många att livet har förlorat sin mening.

– Innebär dödsfallet enbart en relationsförlust så hanterar du det oftast själv, sorgen angriper inte din livssituation. Om dödsfallet också innebär en meningsförlust så blir det en större kris, säger Lars Björklund.

Även vid traumatiska eller oväntade dödsfall kan förlusten innebära en stör-

re kris. Då är omgivningens stöd oerhört viktigt för den som sörjer. Att bara vara där, se, lyssna och bekräfta.

– Sorg uttrycks inte om den inte tas emot. Man vill ofta berätta mer än man tror att omgivningen orkar höra. Många slutar innan de är klara om de ser att folk inte vill eller kan lyssna, säger Göran Gyllensvärd.

**Om man inte får** det stödet i sin sorg så känner man sig väldigt övergiven och sorgbearbetningen kan stanna upp. Att tro att sorgen gått över efter en viss tid är ett annat vanligt misstag som omgivningen kan göra. Ett dödsfall som inneburit en meningsförlust kan ta lång tid att bearbeta. Den stora processen i sorgen är att den går från att vara outhärdlig till att bli en del av livsberättelsen, att förlusten integreras. De många frågorna om varför behöver få svar. Minnena, som till en början är smärtsamma, behöver man bli vän med.

Många blir hjälpta i sin process av att gestalta sorgen.

– Ibland räcker inte orden till. Då kan det vara enklare att skriva, måla eller göra musik om den som är död. Om man kan lägga sorgen utanför sig själv så tar man det ur presens och kan lägga det till historien, säger Lars Björklund.



**HJÄLPER SÖRJANDE.** Psykologen Göran Gyllensvärd och prästen Lars Björklund möter människor i sorg.

– Sorgen är olika för alla, säger de.

FOTO: MIA CARLSSON

**”Minnena behöver man bli vän med.**

## Vem kan hjälpa?

✦ De man känner bäst och har förtroende för är de som oftast kan vara till stor hjälp i sorgen. Men för en del i djup sorg kan det hjälpa att tala med en utomstående, till exempel en psykolog eller präst som är van vid att möta sorg. Om du har fastnat i din sorgbearbetning är det också bra att söka professionellt stöd.

**Hur många kalorier förbränns under sömnen?**

**Sms:a 118 118 och fråga vad du vill.**

Sms-frågor om namn och nummer 12 kr, inkl moms. Övriga frågor 18 kr, inkl moms.