



Dödsfalls- och sorghantering

År 2015 gick jag igenom fyra dödsfall, med begravningar i tre olika länder. Min morbror (vice-pappa), min mamma i Finland (jag är enda barnet), Johns mamma (sambons mamma i England – enda barnet, pappan kvar två år till, ny begravning) samt min moster (gudmor.) Det var ett tufft år, men det gick, de var alla gamla och skröpliga, hade levt fulla liv och det var dags.

Hösten 2019 började jag studera, först två hälsoutbildningar, från 2020 coachutbildningar på rad och en veckolång, intensiv Sorgbearbetningsutbildning hos sorg.se. Fortsatte med fler coachutbildningar under 2021, blev klar med den danska igår. Nu får det snart vara nog!

Kommer ihåg i början av coachutbildningen (Akademi Coachstjärnan som snabbt blev online) att vi fick en reflektionsbok att använda oss av – jag som knappt ens visste vad reflektera betydde. Så många nya lärdomar som betades av; ACT, Emotional Intelligence, Positiv och Kognitiv psykologi, Ledarskap (det kunde jag en del om – chefssekreterare i mitt förra liv), Compassion, Transformational Coaching, aktivt lyssnande på tre olika nivåer, kraftfulla frågor (coacher tipsar och utbildar inte) som kunde öppna upp för klienten att själv hitta vägen framåt och lösningarna. Och till slut Positive Intelligence (PQ) och lösningsfokuserad BRIEF coaching.

Augusti 2021 går jag igenom en stor sorg på nytt, en nära mycket sjuk yngre släkting som jag försökt hjälpa orkade inte längre. Samtidigt som väninnans älskade hund blir allvarligt sjuk och måste tas bort. Samtidigt som den sjuka personen berättat saker som jag inte hade en aning om och nu ställt relationen med slakten på sin absoluta spets. Begravningen i Finland känns som att åka bakom fiendelinjen, tur nog åker sambon med. Ovissheten om när det blir en begravning, att vi båda kan åka och att jag inte blir portad från den tar energi och tankarna rasar. Och en andra vägglössanering (pga alkoholiserad granne) sedan mars 2021 som ställer vår lägenhet upp på ända i åtta veckor framöver, katten nervös och vi har träningsvärk. **Samma vecka!** Frustrerad är bara förnamnet, men det är inget att be för. Just Do it!

Insikterna jag fått under dessa första veckor är intressanta. Jag har mycket mer koll på mina egna tankar – de är på en mycket mer medveten nivå, jag reflekterar, vilar från kaoset i hjärnan mha vissa passande tv-serier som inte kräver någon som helst kapacitet från en övertröttad hjärna, bokar av så mycket jag bara kan från kalendern då jag inte funkar fullt ut (en tenta får skjutas på framtiden, läraren är full av förståelse), unnar oss en god middag ute, en vacker second-hand handväska jag egentligen inte behöver, en kakbit, ett glas alkohol (men har noggrann koll på mängden – EN drink med mycket is i), en bit fin choklad, en lättsam bok, en långpromenad med ex-maken, långa samtal med väninnor där både jag och de pratar om livet och utmaningarna det ställer.



Mina copingstrategier förfinas, jag ser vad jag behöver för att orka med, dag för dag. Få ett datum, bestämma rutt, boka färja och tåg. Jag vet också sedan gammalt att sorgen i mitt fall släpps ut först vid begravningen så det är en viktig del i min process. Att kunna gråta, för när det väl börjar, finns det inget slut på ett tag. Eller så kommer inga tårar alls, men sorgen bearbetas i bitar. Sorgen är randig som det heter. Den kommer i större och mindre mängder, minnen som poppar upp till ytan från länge tillbaka. Och vi sörjer alla på olika sätt, olika länge – in- och utvärtes, in- och utåtagerande. Vissa är mycket känsllosamma, andra strama, vissa mitt emellan. Det viktigaste är att låta den komma ut, upp till ytan och inte kapsla in den för att du inte hinner just då. Att sörja är ett arbete, har en funktion och behöver hanteras. Gå ut i skogen och skrik, kasta grenar om du inte kan få utlopp för den hemma/i grannskapet. Vråla ut all din ilska och förtvivlan från ditt innersta. Spring, gå långt, storstäda, bygg – du behöver få utlopp för adrenalinet som pumpar.

Och personerna runt omkring en sörjande / sjuk person – förneka inte, förminska inte, kom inte med klichéer – det är det sista vi vill höra. Ett enkelt – *”Jag beklagar sorgen och tänker på dig”* är en fin början. Vill du göra mer, ring, skriv, laga mat/kom med matlådor/pajer/lasagne m m som man gör i USA, ta hand om barnen/hunden, skicka blommor, bjud på en biokväll, men kolla först så personen vill/orkar. Och lyssna! Eller ex-maken som skrev: *”Mat? Promenad?”* Han vet vad jag gillar och vi umgås med jämna mellanrum, just för långpromenad och middag på något trevligt ställe. Han finns där, så gör också sambon, vännerna, kurskollegorna – min danska lärare skrev ett långt mejl inkl *”Pas på dig selv!”* Ta hand om dig på svenska.

Och för den sörjande – försök inte göra om historien eller verkligheten. Hen dog fast han inte borde/skulle ha gjort det. Det är fakta du behöver hantera och bearbeta på ett eller annat sätt. Har du problem med detta och fastnar – lär dig **The Work** av **Byron Katie**, gå till en terapeut, Handledare i Sorgbearbetning m m. Det finns metoder som kan underlätta, men de kräver arbete. Du kan lära dig leva med sorgen och få ett fullt liv igen, det hade personen troligen också velat.



Ingen offermentalitet, den hjälper inte någon, allra minst dig själv. Varför hände detta mig? Joo, för olyckor, sjukdomar, sorger, skit m m händer oss alla, av och till, mer eller mindre, förr eller senare. Som en dam på Facebook skrev: "En dotter ska inte behöva begrava sin mamma." WOW! Vilken planet var hon ifrån? Det är en person som lever väldigt långt ifrån verkligheten. En förälder **borde** inte behöva begrava sitt barn, och ändå händer det, varje månad, år ut och år in, även i Sverige, i ett av de tryggaste länderna i världen och i alla övriga länder, byar och städer. Så vi föds, vi lever och vi dör, det är tidens gång sedan miljoner års tid.

Och idag 8.9 när jag skriver de sista raderna i detta dokument är det Tim Berglings födelsedag och Google har en bild av honom som minne. **Avicii** – vars röst jag älskade och såg 28 februari 2014 på Tele2 Arena som vakt tillsammans med väninna och sambo. Ett tungt slit när konserten var över, men en enorm upplevelse. Bilden nedan är tagen på bussresan till konserten. Man kan nog se min glada förväntan.

Inge-Mo Haraldh

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- Studerar till: **Solution Focused BRIEF Coach, DK**
- Studerar till: **Certified PQ Coach – Mental & Emotional Fitness, USA**
- Certifierad **Hälsocoach** & Diplomerad **Kost- och Näringsrådgivare**
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**



Driven, empatisk, inlyssnande och mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor 😊