

” Sorg är inget vi ska sopa under mattan

KRÖNIKA
Tina Persson

Vad är sorg för dig? Sorg är så mycket mer.....

Det har varit alla helgons helg, då vi tänker på dom som lämnat jorde livet under det gångna året.

Jag tror det var många som tände ljus och tog en extra stund i tankarna gällande denna annorlunda tid vi får vara med om. En tid vi inte kan förstå oss på och som ger och kommer att ge oss enorm sorg.

För vad är sorg?

Vad är sorg för dig? Hur skulle du vilja ta hand om din sorg? Hur skulle vi tillsammans kunna ta hand om sorgen, på ett mer hälsosamt sätt? Kan sorg ge psykisk ohälsa? Kan sorg ge skador för livet? Mitt svar är ja! Sorg är så mycket mer och det är något vi tillsammans behöver hjälpas åt att ta hand om, för att vi ska må bättre.

Det jag har insett och förstått, är att sorg är så mycket mer. Så mycket mer än när någon lämnar jordelivet. För mig är det sorgen över att jag ingen egen familj lyckas få. Sorgen över att min mor övergav mig när jag val 11 år och varför hon aldrig vågade berätta varför och hur hon tänkte. Sorgen över att min far sopade allt under mattan. Sorg över att jag fastnade i självmobbing. Sorg över att tiden går så fort och det finns så mycket mer jag vill göra, innan jag blir för gammal. Sorg över människor som har sårat mig, men även sorg över att nära vänner fått lämna jordelivet.

Sorgbearbetning behövs!

Jag har gått två utbildningar inom sorgbearbetning, som fick mig att inse att sorg finns i så mycket och att det är viktigt att vi hittar bra sätt, för att bearbeta vår sorg.

Sorg är inget vi ska sopa under mattan och sorg är inget vi ska stoppa ner i vår rygsäck. Utan det är något vi ska kärleksfullt bör ta hand om för att sedan kunna gå vidare, starkare än förut. Det är många som stoppar sorgen i rygsäcken och fortsätter gå, men det är också många som fastnar och ältar sin sorg. Inge av detta är hälsosamt, utan båda valen ger oss skador för livet.

Det har börjat en ny serie med Claes Elfsberg som heter just "Sorgen och jag" Jag hoppas att många kommer att våga se den, kanske bara för att få möjligheten att gråta. Jag vet att jag behöver gråta, men har svårt att gråta för när jag växte

upp så sopade vi allt under mattan. Att gråta var onödigt, nu var det bara så och så sopade vi allt under mattan.

Att gråta vågade jag inte, för jag visste att då kommer jag bli mobbad eller så blir pappa bara arg på mig. Så jag slutade gråta och det är idag något jag ofta längtar efter att få göra. Jag behöver verkligen en rejäl trigger för att börja gråta, så kanske att programmet kan öppna mina gråtkanaler.

Vi behöver hjälpas åt!

Sorg är så mycket mer, så tänkt om vi istället för att kliva undan och ta avstånd, vågade hitta modet och istället vara nyfikna på ett kärleksfullt och omtänksamt sätt. Tänkt om vi med omtänksamhet och kärlek kunde hjälpas åt att stärka våra medmänniskors hälsokonto, istället för att be dom sörjande stänga av och återgå till livet.

Så hur ska vi gå tillväga? Precis som jag skrivit tidigare, våga prata. Varför inte ta det på ett personalmöte, i skolan, med familjen och bland vänner? Varför inte hitta en grupp på sociala medier eller starta en egen studiecirkel? Varför inte våga gå och prata med någon som erbjuder sorgbearbetning i grupp eller individuellt?

Varför inte skriva ner frågor som vi vill prata om och lägg dom i en burk. Sen så tar vi en fråga i taget och delar med oss.

Corona har verkligen ställt till det för oss, men jag tänker så här. Detta är vår plattform just nu, så hur kan vi göra mitt bästa utifrån den? Hur kan vi bearbeta vår sorg, utifrån den plattform vi står på just nu? Hur kan vi ta vara på livet, trots allt som händer?

Sorg är så mycket mer, så varför kan vi inte hjälpas åt att lätta på bördan. Där vi kärleksfullt och omtänksamt, nyfiskt och modigt börjar prata om livet. Corona har gett oss alla en tuffa utmaningar, men även nya möjligheter. Låter inte klokt, men ändå så är det sant.

Som Hälsoinspiratören Tina vill jag smörja upp tankar som fastnat, för att lättare upptäcka möjligheterna mitt i allt som händer.

Äntligen en ny hemsida!

Hälsoinspiratören Tina Persson