

Hur undviker man den totala hopplösheten?

Mötet med efterlevande handlar om att våga vara kvar i deras ångest och smärta och se dem i ögonen när de berättar om det allra värsta som har hänt i deras liv, att en älskad person tagit sitt liv.

Man skuldbelägger sig för allt som man har sagt och gjort och för allt man inte sagt och gjort. När man ser i backspeglarna tolkar man situationer på ett annat sätt än när situationerna uppstod.

När man är nydrabbad hamnar man i en glaskupa och blir en betraktare till livet. Chocken gör att man inte kan förstå att detta är sant. Omgivningen vet att det är sant och ofta är det vi anhöriga som tröstar dom istället för tvärtom. Ibland tolkar omgivningen vår förlamning som att vi inte sörjer om vi inte kan gråta. Det är viktigt att få prata om såna här saker med andra efterlevande som också upplevt samma saker för att känna tryggheten i att jag inte är ensam.

Chocken kan vara upp till tre månader och då surfar man på en adrenalinivåg, när den sinar faller man i ett mörkt hål.

Det är också av största vikt att vi som "överlevt" och hittat ett levbart liv berättar och förbereder nydrabbade för hur sorgensan kommer att se ut och ger konkreta råd att hantera dessa "dippar" i mörkaste djup som kommer utan förvarning vissa dagar. Hur man lär sig att överleva ibland minut för minut ibland timme för timme. Vi efterlevande är en stor riskgrupp att ta våra liv eftersom det känns som om vi aldrig kommer att överleva detta och att vi aldrig mer kan känna glädje och hopp. Att det kommer dagar när vi vaknar på morgonen och den första tanken är inte "hen är död". Vi kommer aldrig att glömma våra kära men sorgen kommer med tiden att börja gå bredvid oss istället för att invadera varenda cell av oss hela tiden. Då kommer vi att kunna glädjas åt de goda minnen vi har och känna tacksamhet för den tid vi fick.

Sömnen är avgörande, annars orkar man inte med kaoset som uppstått, förlusten tar all vår energi. Sök läkare för sömnproblemen om du inte kan sova.



Pirjo Stråte är samtalsledare och en av kontaktpersonerna i Stockholm. Hon har hört tusentals anhörigberättelser under sina 22 år inom SPES och har många gånger fått höra att SPES stöd räddat livet på efterlevande.

Det är också viktigt att tackla den katastrofberedskap som uppstår i familjen. Familjemedlemmar vaktar ofta varandra av oro för att förlora ytterligare en närstående. Vi behöver därför svara på sms och samtal så fort som möjligt för att inte oroa den som vill få kontakt.

Det är bra om olika familjemedlemmar får tala bara om sin sorg utan att behöva ta hänsyn till andra familjemedlemmar med hjälp av separata samtalsgrupper.

Hur undviker man den totala hopplösheten?

Vi människor har inte förmågan att föreställa oss känslor, vi kan bara föreställa oss bilder. Därför behöver vi använda minnesbilder för att påminna oss om att varje dag består inte enbart av hopplöshet och smärta.

Hur får vi dessa användbara minnesbilder?

Om du inte är en dagboksskrivare kan du anteckna varje kväll i din kalender vad du har gjort idag.

När dagar med förtvivlan och känslan av att jag inte orkar längre kommer, med eventuella tankar om att vilja försvinna, bläddra tillbaka i din dagbok eller kalender och läs vad du har gjort de senaste två veckorna. Då kommer du att upptäcka att det finns dagar som du mått bättre, att alla dagar inte är nattsvara. Tänk då att jag behöver bara överleva den här dagen och inte tänka på imorgon.

När vi har en "dålig" dag glömmet vi bort alla andra dagar och det känns bara som att "jag kommer aldrig att må bättre, det är ingen idé att fortsätta jag är bara en belastning".

Att tala med varandra i grupp gör att vi kan spegla oss i varandras upplevelser och få igenkänning. Det ger trygghet och hopp.

Pirjo Stråte