

# Tankar om



Foto: Bengt Nilsson

Döden  
Sorgen  
Den kristna tron

# Sorgen - en process att ta fasta på.

Något av det mest smärtsamma och svåra en människa går igenom är förlusten av en nära anhörig. Speciellt då det sker oväntat, eller i jobbiga obearbetade konflikter eller då de försvinner mitt i livet. Då känns det ofta att det fanns så mycket mer kvar som döden lurade dig och den döde ifrån. Då döden kommer mitt i livet så upplevs den oftast som en oerhörd kränkning.

Döden kan också komma väntat och kanske t.o.m. efterlängtat som en befriare efter ett långt liv eller en lång tids sjukdom. Men även då kan det göra ont och kännas tungt.

För många rycks benen undan då det sker och det kan kännas som att famla i mörker utan att se någon öppning. Då den första chocken lagt sig så är tiden mogen för att jobba sig igenom detta, för det är ett jobb som ofta tar mycket kraft och gör oss trötta. Saknade och sorgen efter en som man älskat och levt med smärtar och gör ont och minnen gör sig påminda. Låt det liv ni levt tillsammans få ta tid, tankeutrymme och plats i ditt liv.

Frågor om döden, om vad som är viktigt i livet, om meningen med allt, blir ofta också viktiga. Den Gud som vi tror skapat oss och som finns bakom våra liv, hur kan denne Gud få vara en kraft i livet den här stunden? Var finns Gud i detta? Kan vara frågor som vi bär med oss.

I vår kristna tro så finns övertygelsen om att det finns ett liv efter döden, ett liv som beskrivs som ett paradys, utan smärta och sorg. Jesus har gett mänskligheten ett mycket ljust hopp, där Gud står på din och min sida och där Jesus själv lovat att "den som kommer till mig ska jag sannerligen inte kasta ut".

Räkna med att du får den kraft du behöver i den situation du nu befinner dig i. Gud är inte långt borta, utan finns med i din sorg och lider och gråter med dig.

Må Guds frid som är mer värd än allt annat ge ditt hjärta och dina tankar skydd. Bön. Gud ge mig frid.

*Mats Bohman, Präst i Carlskyrkan*

## **Tankar om sorg**

- \* Sorg är en nödvändig process vid förlust av en nära anhörig.
- \* Sorg är ingen sjukdom, utan en naturlig reaktion på en extrem situation.
- \* Sorgen börjar ofta med en chock, där man inte är i stånd att känna något som helst.
- \* När verkligheten börjar komma ikapp, kommer sorgen som en bölja av smärta, ofta rent fysiskt.
- \* Sorgen har sin individuella rytm och förstärks vid födelsedagar, högtider och bestämda platser som förbinds med den döde.
- \* Det är vanligt med rastlöshet, handlingsförlamning, trötthet och dåligt minne en period.
- \* Det är vanligt med skuldkänslor för sådant som inte blev sagt och gjort eller för det som blev sagt och gjort.
- \* Det är vanligt att känna vrede- över sig själv, sjukhuset, läkaren eller den döde.
- \* Det är vanligt att växla mellan gråt och skratt, sorg och glädje.
- \* Det är vanligt att i perioder vara rädd för att bli tokig.
- \* Det är vanligt att känna en lättnad tillsammans med sorgen, om förhållandet till den döde varit svårt eller om det varit en svår eller lång tids sjukdom.
- \* Det är vanligt att prata om och om igen om det som skedde i samband med dödsfallet- eller att låta tankarna kretsa omkring det.
- \* Det är vanligt att uppleva sig förändrad- man känner inte igen sig själv.
- \* Det är vanligt att känna som om man aldrig kommer ut ur den mörka tunneln man är inne i.
- \* Sorgen är inte farlig- om alla olika känslor får komma fram och inte hindras.
- \* Obearbetad och förträngd sorg kan stänga ute känslor och djupare kontakt med andra människor. Man fryser ned sina känslor, stelnar och blir lättare sjuk.
- \* Den sörjande har själv bästa möjlighet att veta hur han eller hon har det, hur sorgen upplevs, vad han eller hon behöver.
- \* Den sörjande har rätt att avgöra om han eller hon inte orkar eller vill släppa sorgen in på sig.

## **Råd till dej som sörjer.**

- \* Det hjälper ofta i längden att ha sett och varit hos den döde en stund, även om det känns svårt och mer än man orkar. Du har rätt att avgöra vad som är bäst för dej.
- \* Fantasier är som regel värre än verkligheten, de kan ge skrämmande mardrömmar under lång tid, därför kan det vara bättre att se den döde efter en olycka. En hand kan räcka om ansiktet inte kan ses.
- \* Be om den hjälp och stöd du behöver, folk vill hjälpa till men vet inte riktigt vad du vill och behöver.
- \* Undvik att ta stora och avgörande beslut, som att flytta från hus, för fort.
- \* Ta tid på dej att ta bort saker och ting efter den döde. Dessa ting kan hjälpa dej att minnas och att sörja.
- \* Låt barnen delat i sorgen, även de har behov av att ta känslomässiga farväl av den som är borta. Låt en trygg vuxen vara nära dem, som kan förklara för barnet vad som händer. Svara på deras frågor.
- \* Tala med någon om dina känslor, var inte rädd för att gråta. Det hjälper att sätta ord på sorgen.
- \* Förklara för dem som står dig nära att de inte behöver trösta eller säga mycket. Det är nog att de är där och lyssnar.
- \* Om besöken mattas av eller upphör efter en tid, så prova själv att ta kontakt. Många är rädda för att tränga sig på.
- \* Märker eller tror du att grannar eller vänner undviker dej, hjälp dem att bryta isen, ofta känns det jobbigt även för dem och de vet inte riktigt hur de ska bete sig.
- \* Om du märker att du betar dig avvisande och är kort i tonen, säg till dina närmaste att de inte ska ta illa upp. De kommer att förstå dig.
- \* Sök gärna stöd hos andra som upplevt sorg. De vet hur svårt det är, men också att det finns en väg ut ur mörkret. Den vägen går till sorgens botten men leder också med tiden fram i ljuset igen.

## **Råd till familjen, grannar och andra som vill hjälpa människor i sorg.**

- \* Du kan hjälpa den anhörige att få se och vara hos den döde, men respektera om han/ hon inte önskar det.
- \* Ta inte omgående bort saker som tillhört den döde. Den sörjande bör få göra det i sitt eget tempo, med hjälp och stöd efter eget önskemål.
- \* Du kan gärna komma med mat, städa, ta dig an barnen - men vänta inte något tack. Den sörjande har inte någon energi att tänka på andra.
- \* Den sörjande kan vara kort och irriterad, ta inte det personligt. Kom igen en annan dag också.
- \* Fråga den sörjande vad han eller hon önskar, om du är osäker.
- \* Gå inte förbi den sörjandes sorg i tysthet. Undvik inte att prata om den döde. Säger du något som får den sörjande att brista ut i gråt, har du inte gjort något fel- kanske tvärtom.
- \* Respektera den sörjande när han eller hon inte ser någo ljuspunkt i sin sorg. Försök inte få henne/ honom att se något annat.
- \* Du kan inte hjälpa den sörjande att inte sörja. Du kan nämligen inte väcka den döde till liv igen. Här är du hjälplös.
- \* Du kan stödja den sörjande på vandringen genom sorgen, genom att acceptera och ta emot de känslor han/ hon delar med dig, lyssna och lyssna igen. Gå in i den sörjandes förtvivlan i stället för att springa undan den. Då kommer du att finna att sorgen är en process och att det sker något med sorgen även om det tar tid.
- \* Förvänta dig inte av mannen eller hustrun att de ska vara starka och hjälpa sin hustru eller sin man. De mår bättre av att sörja tillsammans.
- \* Förvänta dig inte av barnen att de ska vara duktiga och snälla och inte kräva något. Det är nu de behöver stöd och hjälp. Barn sörjer också.

## **Bearbetningsfrågor om ditt egna fortsatta liv och det kommande avslutet.**

De flesta upplever den egna döden som något svårt och vill ofta därför inte tala om det, men faktumet kvarstår och frågan om vad vi ska fylla livet med viktigt. Gör en tjänst för dina nära och samtala med dem om det.

Här kommer några frågor att fundera över för livets skull.

**1. Vad tycker du är det viktigaste i livet? (Familj, Hälsa Vänner, Hus, bli känd, karriär, rikedom, barn, barnbarn, m.m.)?**

*Vad skulle du vilja skulle sägas om dig den dag du dog? (Egenskaper, utträttade handlingar, värderingar du stått för)*

**Lever du så idag?** Om inte vad hindrar dig från att leva så? Finns det något som du redan idag kan ändra på som hjälper dig att leva som du vill resten av ditt liv?

**2. Finns det något i ditt liv eller någon relation, som är ouppklarad?**

Vill du att det ska förbli på detta sätt? Är det något du kan göra idag för att försöka lösa det? Bestäm dej för när du ska ta tag i saken. Finns det några goda ord, ord av uppskattning eller ord om förlåtelse som du skulle vilja få sagt men ännu inte uttalat? Kan du skriva ner det och skicka ett brev idag? Eller på annat sätt ta tag i det?

Kan du förlåta de som handlat fel mot dig, sår som finns i ditt liv, och lämna det? Om inte, försök att söka samtalshjälp.

Kom ihåg att det folk bråkar om oftast är småsaker, inte värda det lidande det ger. KOM IHÅG, Vi lever till vi slutar leva. De sista orden kan vara mycket viktiga för de anhöriga, för hur de kan hantera din bortgång.

**3. Har du en negativ syn på dig själv, fast i mindervärdes känslor som bryter ner dig? Vill du ha det så, (Gud vill det inte) vad kan du göra åt det? Behöver du hjälp att bryta med ett mönster som förstör för dig och andra? Sök samtalshjälp i sådana fall.**

**4. Vad skulle du vilja göra idag, något du längtar efter? Vad hindrar dig från att nå det? Kan du göra något för att försöka förverkliga det?**

Om du har 3 år kvar av ditt liv, vad skulle du då göra?

Om du har 3 månader kvar av ditt liv, vad skulle du då göra?

Om du har 3 dagar kvar av ditt liv, vad skulle du då göra?

**5. Du har kanske ganska färskt i minnet saker som rör begravningen av en anhörig. Har du några rekommendationer önskemål om din egen begravning?** Det kan underlätta om du kan samtala med dina anhöriga om hur du ser på det hela? Kanske skriva ner dina tankar, om hur och var du skulle vilja bli begravd? Förslag till psalmer, musik, blommor, gravsten, kista, testamente eller fördelning av minnessaker m.m.?

Förenkla för de som eventuellt ärver något. Arv och upplevd orättvis fördelning kan ge djupa sår i t.ex. en syskonskara.

## **"Vår kristna tro om livet och döden"**

I vår kristna tro, så är döden inte det definitiva slutet, utan en övergång till något nytt. *Död, var är din seger? Död, var är din udd?* 1 Kor 15:55. Tryggheten inför döden hänger framförallt ihop med Guds kärlek och den seger över döden och synden Jesus gjorde, då han dog och uppstod för mänsklighetens befrielse. Joh 5:35. Den som tillhör honom, i dop och tro, har allt att vinna och kan trots att det yttre bryts ner, leva omsluten av Guds kärlek.

**Hur är Gud?** \*Vi tro på en Gud, som är kärleksfull och bryr sig om oss och hela mänskligheten. Räkna med att Gud står på din sida.

**Vad är bön för något?** \*Hjärtats samtal. Till Gud kan man be och tala med om allt. Ta som vana att tacka Gud för goda i livet, för hälsa, vänner släkt, för varje ny dag att förundras över. För det som bekymrar dej, det du behöver hjälp med tala om det för Gud, och be specifikt vad du vill Gud ska göra för dig. Öva dig gärna några minuter på kvällen/morgonen till stillhet, och lyssna till ditt inre och tala till Gud om det som berör ditt liv.

**Vad är bibeln för något?** \*Guds ord. I den kan vi hämta ord till vägledning, inspiration och kraft för våra liv. Ett inre liv behöver också näring om ett vårt andliga liv ska växa. Läs några små avsnitt nu och då med början i Nya Testamentet om Jesus och hans liv, eller en andaktsbok. Hur kan du tillämpa det du läst i ditt liv idag?

### **Varför är Jesus viktig?**

\*Jesus, är Bibelns kärna och centrumet i vår kristna tro.

\*Jesus har mer än någon annan förklarat Gud och hans kärlek till alla människor. Då vi kan bära med oss vetskapen om att vara älskad av Jesus kan vi lättare älska andra.

\*Jesus har visat oss vägen till förlåtelsens möjlighet. Han har öppnat vägen till livet, med Gud och varandra. Lär av Jesus och förlåt varandra, be om förlåtelse då du handlat fel. Be till Jesus att han kommer in i ditt liv och får prägla din tillvaro.

\*Jesus har visat oss det viktiga i livet, med en prioritering på de svaga och utsatta, fattiga, främlingar, barn, de som är utanför. Ingen kan hjälpa alla, men alla kan hjälpa någon. Alla vad ni vill att människor ska göra för er det ska ni göra för dem.

**Vad vill Gud vi ska göra i livet?** \*Gud vill att vi ska älska varandra, ta hand om varandra. Att vi ska använda de talanger och gåvor vi fått för hjälp till andra. Då orken tagit slut får vi be och bäras av andra.

**Vad händer då vi dör?** Himlen, beskrivs som en fantastisk plats där inget ont och ingen smärta och sorg finns. Det är slutmålet för livsvandringen. Lär av dödens verklighet och ta vara på livet. Det är för kort att slösas bort. Tacka Gud så länge ni får ha människor i er närhet att dela livet tillsammans med.

## Tankar om livet och döden

Jag vet vilka avsikter jag har med er, säger Herren: välgång inte olycka. Jag skall ge er en framtid och ett hopp. När ni åkallar mig och ber till mig skall jag lyssna på er. När ni söker mig skall ni finna mig. (Jer 29:11-12).

Jesus sa. Jag är uppståndelsen och livet. Den som tror på mig skall leva om han än dör. (Joh 11:25)

Herren är min herde, mig skall inget fattas, han låter mig vila på gröna ängar, han för mig till vatten där jag finner ro, han vederkvicker min själ, han leder mig på rätta vägar för sitt namns skull. Om jag än vandrar i dödsskuggans dal, fruktar jag inte ont, ty du är med mig, din käpp och stav, de tröstar mig. Du bereder för mig ett bord i mina ovänners åsyn, du smörjer mitt huvud med olja och låter min bägare flöda över. Godhet endast och nåd skall följa mig i alla mina livsdagar, och jag skall åter få bo i Herrens hus, evinnerligen. (Psalm 23)

Bön.

Gud jag tackar dig för livet du ger oss. Det är fyllt av så mycket, arbete och ansvar, glädje och sorg. Jag tackar dig speciellt för ..... . Du ser och vet vad ..... fick uppleva under livet, du såg hans/hennes längtan, vilja ja hela hans/hennes liv.

Tack för vad ..... fick ge och ta emot av omsorg och omtanke.

Hjälp mig i min sorg och ge mig den styrka jag behöver.

Lär mig att leva mitt liv för de levande den tid jag har kvar här.

Amen