

Till ungdomar som sörjer – vid Corona pandemin

Sorg är en normal reaktion på förlust och sorgen är naturligtvis en unik upplevelse för var och en. Speciellt hårt drabbas vi om döden kommer plötsligt och oförberett.

Människors sorg kommer att kännas olika för olika personer och därför följer den inga särskilda faser eller mönster. Men man kan ändå finna likheter som går igen hos många personer och som det därför kan vara bra att känna till. Det blir då lättare att veta om allt går som det "ska" eller om man eventuellt behöver söka vidare hjälp.

I denna tid som är annorlunda på många sätt på grund av covid-19 så har du även förlorat någon som stod dig nära. Du kanske är fylld av en mängd känslor av olika slag just nu. Du kanske tänker att det som skett är överkligt och du kanske får tankar som "har det här verkligen hänt?".

De är normala och naturliga känslor och tankar. Kanske det blir lättare för dig om du vet att det är så här man kan reagera när man förlorat någon nära.

Tusen frågor snurrar kanske runt i ditt huvud och du går kanske gång på gång tillbaka till det som hände vid själva dödsfallet, vad läkaren eller någon annan vuxen sa eller då du fick beskedet. Det är svårt att förstå att den som nysst levde nu är död och aldrig mer kommer tillbaka.

Du kanske reagerar i den här situationen med att vara mer irriterad mot andra eller att tänka att du själv eller någon annan skulle ha gjort något annorlunda. Ibland kanske du känner dig helt utan känslor och ganska ensam. Du kan också få ont i huvudet eller i magen. Du kan nu vara på många olika sätt och det sätt som du är på vet man är både normalt och vanligt.

I den här situationen kan du behöva prata med en vuxen om det du är med om och ställa de frågor du har. Kanske passar det inte eller kanske vill du inte prata med en vuxen person som stått den avlidna nära. Den personen är kanske också ledsen just nu. Då kanske du kan hitta någon annan att prata med, kanske någon i din familj eller släkt, en lärare eller någon annan professionell person.



Om du inte vill prata om det svåra kan det ibland vara lättare att skriva ner vad man känner eller kanske teckna och rita.

Det är också viktigt att du varvar stunder då du är glad med stunder då du är ledsen. Du orkar ju inte vara ledsen hela tiden, eller hur? Det betyder inte att du inte sörjer! Hur det är inom dig vet bara du. Det är naturligt att växla mellan att vara ledsen och att vara glad då man förlorat någon som stod en nära.

Så fortsätt med aktiviteter i den takt som du orkar eller känner för och som du blir glad av. Det är det bästa för dig just nu. Det hade säkert den som dött tyckt om, att du gör det som är bra för dig.



Man vet att det är bra om du är med på visningar och begravningar även om det just nu känns jättejobbigt, att det knappt går. Det kan vara så att du inte kan delta i nuläget på grund av smittorisken som covid-19 medför, men de som kan delta kan ta foton eller så kanske möjligheten finns att du kan delta digitalt.

Säkert är det så att många mår bra av att delta på begravningen av en nära, även om begravningen sker digitalt. Något du vid senare tillfällen kan vara glad för, att du har varit med om. Men du behöver ha en vuxen person med dig vid dessa tillfällen, någon som kanske kan stå utanför kyrkan eller se den digitala filmen tillsammans med dig. Du behöver ha en vuxen med som ser till dina behov och som du direkt kan prata med och som du kan ställa de viktiga frågorna till. Om det inte går att ordna så att du är med på begravningen just nu så kan det bli bra för dig i alla fall, kanske du kan hålla en ritual hemma istället.

Du kommer senare märka att vissa dagar kommer det att bli svårare för dig, vid till exempel årsdagar, vid jul eller påsk, eller då personen som avlidit skulle ha fyllt år.



Just nu är det en svår period så det är viktigt att du tar hand om dig och låter sorgen ta den tid den behöver. Det kommer inte alltid att kännas så här. Det kommer att bli annorlunda och så småningom kommer det också att kännas bättre, men skulle det inte bli så kan du söka hjälp. Du kan själv, eller du kan be någon vuxen hjälpa dig att kontakta Elevhälsovården i skolan, Ungdomsmottagningen, Primärvården eller Barn och Ungdomspsykiatrien.

Speciellt om du efter en tid känner lika stark saknad eller plågas på samma sätt som nu. Du kan behöva hjälp dels om du undviker allt som har med den döda att göra eller dels om du fortfarande efter en tid är rädd för att något annat ska hända. Speciellt om det påverkar hur du lär dig i skolan och gymnasiet eller hur du tar för dig under dina fritidsaktiviteter.

Du skall inte gå själv med dina tankar för länge, så att du kanske är helt för dig själv. Det är bra om det finns både vänner och vuxna runt omkring dig, som du återkommande kan prata och dela minnen tillsammans med. Då kommer det svåra och jobbiga att kännas lite lättare att bära.

Lästips:

M Danielsson, C Ginner och E Lindström: Så känns sorg. Rabén & Sjögren, 2007

Göran Gyllenswärd: Sorg finns. Rädda Barnens förlag, 1999

Henning Mankell: Eldens hemlighet. Bokförlaget Rabén & Sjögren, 2007

Peter Pohl & Kinna Gieth: Jag saknar dig, jag saknar dig. Bokförlaget Rabén & Sjögren, 2011

Suzanne Sjöqvist. Du är hos mig ändå. Ungdomar och barn om att mista en förälder. Wahlström & Widstrand, 2005

Thydell Johanna. I taket lyser stjärnorna. Natur & Kultur.2003.

©Foto: Yanan Li & Adobe Stock