

”Man har aldrig sörjt färdigt”



SVÅRT VARA FÖRBEREDD

– Man tror man är förberedd, men det blir ändå en sorts chock, säger Margareta Björn om sin pappas död.

SORG Margareta Björn, 77, har varit med om ett tiotal begravningar hittills i år.

– Vi borde prata mer om döden, i stället skjuter vi den ifrån oss, säger hon.

Själv hade Margareta privilegiet att finnas på plats vid sjukbädden, såväl när hennes pappa som senare när hennes mamma gick bort.

Margareta Björn bor med sin man Larry, 79, i en rymlig lägenhet vid Liljeholmskajen i Stockholm.

Hon växte upp i Stockholms innerstad,

bakom NK, på Smålandsgatan.

– Som litet barn var jag ofta sjuk och min mamma stannade hemma. Hon kom sedan att arbeta i hemmet hela sitt liv.

– Min pappa var polis. Han började som patrullerande konstapel och slutade som byråchef på rikspolisstyrelsen.

Precis som sin man är Margareta Björn utbildad ämneslärare och jobbade som lärare fram till pensioneringen vid 65 års ålder, år 2006.

Hon var enda barnet i familjen, något hon menar har kommit att prägla föräldrelationen.

– Mamma hade fyllt 30 år när hon födde

mig och pappa var 25. Det är klart att det uppstod en ganska stark bindning till föräldrarna eftersom jag var ensam barn.

Svår njursjukdom

Pappa Joel gick i pension vid 67 års ålder, 1983.

Mamma Ebba fick sin ordinarie folkpension 1976 vid 65.

I mitten av 90-talet drabbades pappan av en svår njursjukdom, vilken senare ledde till att han kom att permanent vårdas på Huddinge sjukhus.

– Sista gången han var hemma var julafton år 2000. Då längtade han mest till-

baka till sjuksängen. Jag var mycket hos honom på sjukhuset och minns att jag en januaridag var tvungen att åka hem för att sova och sade till personalen att ”Hitta inte på något livsuppehållande, för det här är en människa som vill dö med värdighet!”

– Klockan åtta på morgonen nästa dag var jag tillbaka på sjukhuset. Tio minuter senare tog han sitt sista andetag.

Fanns med vid dödsbädden

Några år senare, 2005, gick mamma Ebba bort. Då hade hon redan några år vistats på ett äldreboende.

Även denna gång hann Margareta Björn vara med vid dödsögonblicket.

– Mamma hade tio år tidigare drabbats av en stroke och på sätt och vis kändes det skönt att hon fick avsluta livet.

Hur mycket betydde det att du fick finnas vid bägges dödsbädd?

– Det var väldigt viktigt. Även om det var väntat, så kom pappas död så plötsligt, på bara några minuter. Man tror man är förberedd, men det blir ändå en sorts chock.

– I mammas fall handlade det nog om en veckas utdragen döds kamp. Kanske var det i någon mening litet ”enklare” när man redan hade upplevt den andra föräldrarnas död.

Ett tiotal begravningar

Det gångna halvåret, fram till och med hösten, har Margareta gått på ett tiotal begravningar.

– I en del fall har det handlat om personer som varit över 90 och där dödsfallet på sätt och vis varit väntat.

– Men i något fall har det handlat om en yngre person som hastigt och oväntat avlidit och det känns naturligtvis extra svårt.

– För några år sedan dog min bästa väninna och jag minns att jag på begravningen i ett tal uttryckte det som att ”någon tagit bort min högra hand”.

Kunde du prata med dina föräldrar om praktiska arrangemang kring deras bortgång?

– Ja. De hade båda upplevelsen av att vårda och besöka sina föräldrars gravstenar.

– Pappa sade till mig att ”Du ska inte behöva gå till någon grav för att sköta den. Jag vill bli strödd!” Mamma lyssnade och instämde i att det verkade praktiskt.

– De begravdes båda i en minneslund vid Brännkyrka kyrka och även om vi inte vet exakt var de nu finns, så besöker jag och min man ofta lunden.

Någon professionell hjälp att möta sorgen sökte Margareta Björn aldrig.

– Men jag har en tro på Gud, som innebar att jag kunde lämna mig till honom även i sorgen.

Borde prata om döden

Av och till under vårt samtal blir Margareta Björn rörd.

– Det är ju så när man talar om och minns sina närmaste som gått bort.

Men det känns inte på minsta sätt ”jobbigt” att prata med henne om dessa saker.

Är det kanske så att vi skulle ha mycket att vinna på att enkelt och odramatiskt samtala med varandra om det som ju faktiskt är en naturlig del av livet?

– Ja, det tycker jag verkligen! Vi skjuter det ifrån oss hela tiden. Det är som att döden inte existerar.

– Förr i tiden var den så mycket närmare oss, man såg och tog farväl av sina anhöriga i deras hem. Den var inte bara något som, vilket ofta är fallet i dag, inträffar på ett sjukhus.

Med dina erfarenheter, kan du ge något råd till läsare som ”kämpar” med de här frågorna?

– Sorg efter en anhörigs bortgång är ingen man ”fixar undan”. Du ser ju under vårt samtal hur jag av och till smått börjar gråta vid minnena.

– Det är inte så att man någonsin har ”sörjt färdigt”. Man får leva med förlusten, men det är inte heller så att man måste gråta varje dag resten av livet.

TEXT OCH FOTO: SÖREN VIKTORSSON

”Det är som att döden inte existerar.”

Terapeuten: Nyttigt att prata om döden

SORG Sorg i samband med närståendes bortgång är ingen sjukdom.

– Den är en naturlig reaktion som måste få ta plats och tid. Kunskap om sorgen och dess olika faser är till stor hjälp, framhåller psykologen och terapeuten Ann-Kristin Lundmark.

Få ämnen är vi människor lika duktiga på att undvika som döden.

– Det är synd för man har så mycket att vinna på att i tid tala om den. Dels gäller det naturligtvis önskemål kring praktiska arrangemang, som begravning och testamente.

– Men det faktum att man förmår tala om döden brukar faktiskt också göra att den känns en smula mindre skrämmande, säger Ann-Kristin Lundmark.

När Estonia förliste, för 24 år sedan, fick hon ansvaret att hjälpa anhöriga till en grupp av offren. Och i samband med tsunamin på Thailand, för 14 år sedan, var hon en av två svenska psykologer som åkte ner i första skedet.

– Sorg är alltid svår för den eller de som drabbas. Man brukar skilja mellan ”normal sorg” och ”svårare sorg”.

– Det första är när exempelvis en riktigt gammal person avlider, kanske efter en tids sjukdom. Begreppet ”svårare sorg” används vid olyckor eller andra händelser som sker snabbt och inte hade kunnat förutses.

Sorgens olika faser

I sin bok ”Sorgens olika ansikten” berättar Ann-Kristin Lundmark om de olika faser som brukar följa på dödsfall.

Den första kallar hon ”chockfasen” och hon skiljer mellan ”förväntad död” och ”icke-förväntad död”.

– Chockfasen kan pågå alltifrån en kort stund till en vecka. Den är naturligtvis svårare när det handlar om en plötslig



SORGEN BEHÖVER UTLOPP

Sorg är, betonar Ann-Kristin Lundmark, inte någon sjukdom. Men man kan bli sjuk såväl kroppsligt som mentalt om inte ledsnaden och smärtan får utlopp.

olycka än om en person som sedan länge varit svårt sjuk. Man kan betrakta chockfasen som att den sörjande får en kortvarig frist från att ta in verkligheten.

Stort behov av tröst

Så följer ”reaktionsfasen”. Mycket av det praktiska och kanske även begravningen ligger då vanligtvis bakom en.

– Man kan bli ledsen eller arg och ibland även likna ett barn, det vill säga ha mycket stort behov av tröst.

Det är mycket viktigt att inte ”hoppa över” den här fasen.

– Förr kunde ju exempelvis barn som deltagit i en begravning utan att gråta efteråt få höra att de varit ”duktig flicka” eller ”duktig pojke”.

– I dag vet vi så mycket mer, inte minst om hur kroppen reagerar när den inte får uttrycka sorg. En morgon kan man exempelvis vakna med smärtor i en arm eller en axel och förstår inte varför.

Det är också under den här fasen skuldkänslor kommer, likt ett brev på posten.

Den sista fasen i kriskurvan är ”nyorienteringsfasen” och den får vi, enligt Ann-Kristin Lundmark, leva med livet ut.

– Man måste acceptera att man är någon som drabbats och kunna leva med det. Det betyder inte att man ”godkänner” det inträffade, men anpassar sig till fakta.

När livet återvänder

En förutsättning för att kunna gå in i nyorienteringsfasen är att vi har kunnat sörja ordentligt.

Hur vet man att man börjat komma in i nyorienteringsfasen?

– När livet återvänder, du skrattar plötsligt med magen och ser åter blomorna på marken. Och du börjar kunna njuta av livet igen utan att genast känna skuld.

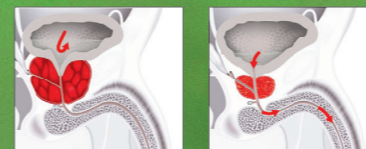
TEXT OCH FOTO: SÖREN VIKTORSSON

SWISS MADE +

ETT MANLIGT PROBLEM

SOM GÅR ATT LÖSA...

...ÄNDÅ ÄR 7 AV 10 MÄN I SVERIGE OBEHANDLADE.



FÖRSTORAD PROSTATA

NORMAL PROSTATA

Efter 60-årsåldern, ibland tidigare, svullnar prostatan hos de flesta män. Resultatet blir att prostatans successivt klämmer åt kring urinrör och sädesledare. Ofta blir även urinblåsan påverkad. Alla får inte besvär – men väldigt många.

VANLIGA SYMTOM

De tidiga symtomen är lätta att känna igen: Det blir svårare att kissa och tömma urinblåsan, toalettbesöken blir tätare – även på natten.

TESTOSTERON-OMVANDLING

Besvärerna beror bl.a. på att testosteron, det manliga könshormonet, omvandlas till dihydrotestosteron i prostatan vilket stimulerar tillväxten. Fenomenet kallas godartad prostataförstoring och är helt ofarligt. Men jobbigt att leva med.

7 AV 10 MÄN ÄR OBEHANDLADE

Trots att prostataförstoring är ett både vanligt och väldigt manligt problem, tycker många män att det är obekvämt att prata om. En viktig anledning till att 7 av 10 män i Sverige är obehandlade, egentligen helt i onödan, eftersom det går att få hjälp.

I USA TÄNKER MÄN ANNORLUNDA

I framförallt USA men också i Tyskland, Österrike och Schweiz använder många män, med stor framgång, en receptfri medicinalväxt som heter Sabal. Från samma växt tillverkas Sabamin, ett välbeprövat, växtbaserat läkemedel från det schweiziska läkemedelsföretaget Bioforce. Ett bolag startat av forskaren och hälsoprofilen Alfred Vogel.

GODKÄND AV LÄKEMEDELSVERKET

Till skillnad från vanliga läkemedelsföretag arbetar Bioforce inte med några syntetiska substanser utan enbart med väldokumenterade, ekologiska och färska växtextrakt.

Däremot är Sabamin, precis som ett ”vanligt” läkemedel, godkänt av Läke-medelsverket i Uppsala. Ett viktigt skäl till att du kan lita på Sabamin.



SABAMIN ÄR RECEPTFRITT OCH FINNS PÅ ALLA APOTEK OCH HÄLSOBUTIKER.

Sabamin är ett växtbaserat läkemedel använt vid lättare urineringsbesvär orsakade av godartad prostataförstoring, exempelvis nattliga urinrängningar. Kontakta läkare innan behandling för att inte missa eventuellt bakomliggande allvarlig sjukdom. Om besvärerna kvarstår eller förvärras efter 6 månader kontakta läkare för förnyad bedömning. Läs bipacksedeln noga innan användandet. Sabamin marknadsförs av Bioforce AB, 046-234700, www.avogel.se



CIRKA 6: PER DAG

ENKELT ATT ANVÄNDA
– EN KAPSEL PER DAG

ETT ENKELT VAL