



## YSTAD



# Lena lär oss att våga släppa fram sorgen

Publicerad 1 november 2007 10.07 Uppdaterad 17 juli 2010 2.10

ystad. Monsterpumpor i trädgården och godissugna barn utklädda till spöken. Kyrkogårdar upplysta av tända ljus och människor som sørjer. Allhelgonahelgen är en högtid med många ansikten.

För många är allhelgonahelgen en tid då tanken går till de människor vi förlorat.

ANNONS

– Tyvärr är sorg något vi sällan pratar om, säger Lena Onborg som är samtals-terapeut och certifierad handledare i sorgbearbetning.

Lena Onborg definierar sorg som "en normal, naturlig känslomässig reaktion på någon form av förlust".

Den kan komma genom något konkret som en separation eller ett dödsfall, men även förlust av tillit eller en relation som inte fungerar.

– Sorg beror ofta på ofullständig kommunikation, säger Lena Onborg. Om en människa går bort känner vi en förlust för att vi inte sagt allt vi hade velat till personen. Då klandrar vi oss själva.

Lena Onborg talar om myter som vi omger oss med för att slippa konfrontera sorgen.

– Vi säger gärna till andra och oss själva; ryck upp dig, tiden läker alla sår eller mister du en står tusen åter, säger Lena Onborg. Det är visserligen sant, men det hjälper oss inte i sorgen. När någon närstående dör är det enligt Lena Onborg viktigt att bearbeta sorgen.

Att stanna i sorgen, acceptera den och inte vara rädd för den.

– Vi är fostrade i att känslor är lite farligt, säger hon. Men känslor borstar man inte bara av sig hur som helst. Och att bära på en ryggsäck med sorg begränsar livet för den drabbade.

Lena Onborg varnar för att inte ta sorgen på allvar.

– Om vi stoppar i oss sorg på sorg, kan sedan en pytteliten händelse få oss att braka igenom, säger hon. Och när vi brakar igenom rejält kan vägen tillbaka bli lång.

Är vi människor rädda för döden?

– Ja, jag är övertygad om att vi alla är mer eller mindre rädda för döden, säger Lena Onborg. Det är som att döden skulle vara något onaturligt, fast det är lika naturligt som att födas.

Enligt Lena Onborg hanterar vi människor sorg och förluster på väldigt olika sätt.

För vissa kan sorgen bli en slags trygghet, att klamra sig fast i, istället för att bearbeta den.

– Det är vanligt att man isolerar sig med sin sorg och inte vill prata om den, säger Lena Onborg. Men vi behöver få gråta, lika väl som vi skrattar. – Prata om sorgen i familjen eller med vänner. Prata om den människa du förlorat, och om döden, säger Lena Onborg. Tillåt sorgen.

Sedan finns det professionell hjälp att få. Lena Onborg är en av dem som hjälper människorgenom "programmet för sorg-bearbetning". För tio år sedan drabbades Lena Onborg själv av en händelse som utlöste sorg. Det var en ekonomisk krasch som påverkade både privatliv och företagande.

– Kraschen rubbade min trygghet, men jag packade ner känslorna och fokuserade på en överlevnadsstrategi, berättar hon. Tio år senare fick jag hjälp att hitta källan och kunde bearbeta sorgen.

Marika Johansson

Läs mer om sorgbearbetning på [www.sorg.se](http://www.sorg.se)

Större eller mindre text



Gå med för att se vad dina vänner rekommenderar.

## Mest läst på Ystad

- 1 **Husraset blir fall för polisen**
- 2 Lastbil fastnade under balkong
- 3 Fem demonstrerade utanför fängelset
- 4 Vågorna fortsätter gå höga
- 5 Fyra anhållna för inbrott på Fridhemsgatan
- 6 Rusning till bibblans utförsäljning
- 7 Med lagen på sin sida
- 8 Dramatisk räddning av förlist tysk båt
- 9 "Ranelid får helt fria tyglar"
- 10 Tre bilar krockade vid Glemmingebro

## Mer från Ystad



### Husraset blir fall för polisen



### Vågorna fortsätter gå höga



### Med lagen på sin sida

### Tre bilar krockade vid Glemmingebro

### En till sjukhus efter skärmflygsolycka

### Häst fastnade i en bäck



### En fot i Indien – en i Skåne

## Läsarpulsen

- 1 **Korvrekam rör upp känslor**
- 2 Simrishamnskorv blev rikssnackis
- 3 Dramatisk räddning av förlist tysk båt
- 4 Två bilar i krock vid Eljaröd
- 5 Lastbil fastnade under balkong
- 6 Flera inbrott i Hammenhög
- 7 "Jag har aldrig känt mig så nedvärderad"
- 8 En person skadad i krock med lastbil
- 9 Hundratals trafikböter vid bilträff
- 10 Eva Rausing hittad död

ANNONS

**YRKES KONTAKTEN**  
vår kunskap - din trygghet

[klicka här](#)

## Toppyhետerna just nu

- "Hela Skåne gynnas"
- Lastbil fastnade under balkong
- Simrishamnskorv blev rikssnackis
- "Jag har aldrig känt mig så nedvärderad"