

Intro

Varför är du tyngd av sorg, min själ,
och full av oro?
Sätt ditt hopp till Gud!
Jag skall åter få tacka honom,
min räddare och min Gud.¹

Förr eller senare möter den oss, den där brutala delen av livet som vi inte vill kännas vid. Det som vi kanske är rädda för, vill undvika och helst inte tänka på: sjukdom och död. Somliga av oss drabbas av sjukdom och förluster redan som barn och vet därför av erfarenhet att livet som vi känner det kan förändras i ett enda slag för att aldrig mer bli sig likt. Andra har förskonats från de där riktigt stora livssorgerna. Och kanske bävar vi alla för den dagen då någon som står oss nära inte längre kommer att finnas där. Många går runt med en stark rädsla för att själva drabbas av någon allvarlig sjukdom eller katastrof. Vi har alla en relation till det vi kallar för skiten i livet, ingen kommer undan.

*Hur gör man om man blir drabbad av det värsta?
Går det att vara beredd?
Är det bara att ta sig igenom på något sätt?
Och var finns Gud?*

I det här kapitlet delar vi med oss av några av våra svåraste livserfarenheter. Samtidigt delar vi erfarenheten av att känna en Gud som bär genom allt.

Job

Job verkar vid en första anblick vara en stabil person med en orubblig gudstro. Han har också en tydlig längtan att leva ett liv som överensstämmer med Guds vilja. Job har allt som en man på den här tiden kan önska sig: god ekonomi, en stor familj och ett rejält hus med tillhörande marker och djur. Han var utan tvekan sin tids svar på en framgångsrik person med rejält kapital och hög status i samhället. Livet är gott att leva för Job, allt flyter på, lyckligt ovetande om att allt snart kommer kastas omkull.

Under en kort tid inträffar sedan en rad fruktansvärda händelser i Jobs liv. Hans rikedomar tas ifrån honom när hans hus brinner ner och allt blir totalförstört. Som om detta inte vore ett nog stort livstrauma så dör dessutom hans barn. Barnen som inte bara är viktiga för att de är hans barn utan också för att de är hans försäkran om att någon tar hand om honom när han blir gammal och, inte minst, för hans namn och släkt vidare i framtiden.

Job står nu helt ensam och utblottad. Framtiden är utradad. Allt som han hade levt för och älskat finns inte längre kvar. Upprörd, fylld av sorg, vrede och ångest vänder sig Job till Gud. Allt kommer fram och han håller inte tillbaka:

Nej, för mig finns ingen hjälp,
alla vägar är stängda.
(...)
Kvällen kommer,
och jag är full av oro till gryningen.
(...)

... mitt liv är meningslöst,
jag vill inte leva mer.
(...)
Jag äcklas av livet.
Jag kan inte hålla tillbaka min klagan,
jag vill ge ord åt min bitterhet.²

Jobs klagan är varken vacker eller förskönande. Detta är en person som tvivlar på Gud och Guds godhet. Han har tappat livsglädjen, tron på sig själv och vill inte leva längre. För det finns ingen mening med något längre. Han håller inte tillbaka och låter skiten komma ut. När livet är fruktansvärt, och allt han trott på, allt han älskat och trott var sant rycks undan, då låter han klagan och sorgen tömmas ut tillsammans med all sin smärta och sitt mörker. Inte friserat och tillrättalagt eller vackert formulerat.

Oavsett hur sant och gott vi lever kan vi drabbas av jobbiga saker. Ingen kan skydda sig eller göra en deal med Gud för att gå oskadd genom livet. Fattig som rik, kristen, tvivlande eller ateist, någon gång kommer varje människa gå genom mörker. Jobs bok beskriver detta för oss på ett krasst och rättframt sätt. Job har en stark tro men han går inte fri från lidande, sjukdom eller död. Detta kan vi veta: oavsett om vi drabbas av lite eller mycket skit under vår livsresa beror det överhuvudtaget inte på hur mycket eller lite vi tror. Lidandet, smärtan och döden finns i världen. Alla drabbas.

Men i slutet av Jobs bok, när han öst ur sig all sin vrede och sorg, då sker en intressant förändring. Job verkar genom sin kamp och smärta ha upptäckt att han inte är en-

sam. När den värsta smärtan och sorgen klingat av märker Job att Gud är kvar. Job börjar känna hopp och förnyad tillit till Gud. Det kanske kan bli bra igen?

Jobs bok berättar om en person som inte flyr från lidandet. Job vågar stå kvar i smärtan. Han säger som det är. Vad händer i dig när du drabbas av smärta? Vågar du stå kvar? Vad känner du? Vad tänker du? Sätt ord på det du känner. Säg det till någon du litar på. Skriv ner det. Be ut det. Gud vet redan vad du tänker och vad du känner. Det är ingen liten porslins-Jesus vi tror på, han går inte sönder om vi säger hur vi känner.

Gud som trygg hamn

Beroende på vad vi varit med om under våra uppväxtår och hur vi är som personer har vi olika förutsättningar för att hantera och möta trauman och kriser i livet. Den som redan tidigt i livet drabbats av stora kriser och trauman har ofta en ökad känslighet eller skörhet. Den grundläggande tryggheten finns inte där på samma sätt som för den som haft en trygg och lugn första tid i livet.

Den som tidigt varit med om stora trauman och förluster vet att allt kan vändas upp och ner, kastas omkull för att aldrig bli sig likt. Sådana erfarenheter kan skapa större osäkerhet kring det som känns ovisst och kan leda till att man söker extra mycket trygghet och försäkrar om att inget ont ska få hända.

Som barn bygger vi upp en grundläggande trygghet. Då skapas vetskapen att vi är omslutna och att vi finns i en

värld som vill oss väl. I psykologins värld finns det ett begrepp för detta: Anknytning. När ett barn uttrycker sina behov behöver de mötas av en anknytningsperson, någon som ser en och som visar omsorg. Barnet knyter an till den eller de personer som tar hand om det och fyller dess behov, både fysiska och mentala. Det gör att barnet vågar utforska och ta kliv allt längre bort och ut i världen, för hon vet att det finns en trygg plats hemma som hon alltid kan återvända till. Anknytningspersonerna är de barnet instinktivt vänder sig till när hon blir rädd, är hotad eller orolig. För barnet vet att det är tryggt där. Där finns en famn som omsluter och skyddar henne. Den som växer upp med kärleksfulla och trygga vuxna kommer med betydligt större sannolikhet själv bli en trygg person som lutar på att vad hon än möter så kommer det ändå att bli bra.

Barn som inte haft en trygg barndom, på grund av till exempel psykisk ohälsa, missbruk, sjukdom eller föräldrar som inte såg en och mötte ens behov på ett tillfredsställande sätt, kan förstås ändå få ett bra liv. De första åren i en persons liv förutbestämmer inte livskvaliteten. Det är aldrig försent att söka det stöd, den kärlek och den omsorg man behöver. Den som saknar grundläggande trygghet och anknytning från de första åren i livet kan hitta trygghet, närhet och omsorg från andra människor i ens närhet. Det är möjligt att knyta an och hitta vilan hos en person som inte är ens förälder. Alla människor behöver trygga platser och en kärleksfull blick som ser en för den man är. Någon som säger: här är du välkommen, här är du trygg, jag ska ta hand om dig.

Den som har blivit sviken och övergiven gång på gång

kan ha tappat tilliten till både Gud och människor. Och det är inte alls konstigt. Vi har en gudsbild som präglas av de människor som funnits i våra liv, på gott och ont. Men många som upplevt en otrygg barndom och känslan av att bli övergiven berättar också om hur Gud kan bli den där trygga platsen och personen som man kan gå till för att hitta en kärlek som aldrig sviker. Gud kan bli ens trygghet. För Gud har en blick som ständigt ser och en famn som alltid är öppen. Det finns alltid en plats där man är mottagen och älskad, precis som man är. Att landa där, i Guds trygga famn, kan vara svårt och krångligt om man har blivit sviken av människor som man älskar. Men om man lyckas landa, så kan det verkligen skapa en stor trygghet och ro som hjälper en att möta svårigheter och kriser i livet med större tro på att det kommer lösa sig.

Att må dåligt

När orostankarna maler eller när sorgen ligger som en tung filt runt ens axlar, då kan man känna sig fruktansvärt ensam och övergiven. Det känns som att man sitter helt själv i ett rum fyllt av mörker och tomhet, med hjärnan är fylld av frågor och tvivel.

*Ingen känner som jag ...
Hur länge ska det vara såhär?
Finns det ingen som förstår mig?
Var är Gud egentligen?
Finns Gud ens ...*

När vi läser Bibelns texter om människor som mår dåligt, har ångest eller drabbas av sorg, verkar inte så mycket ha förändrats. Vi är ganska lika varandra vi människor. Även om Bibelns värld på många sätt är väldigt olik vår. För vi kommer från olika kulturer och olika århundraden. Men det finns något där. En nerv, en erfarenhet och en äkthet som kan få landa i hjärtat och kanske ge tröst i en situation av mörker och ångest.

Bibeln är fylld av människor som klagar, gråter och förbannar Gud. Man kan ha hört att en kristen ska vara glad och sjunga lovsånger om allt det goda Gud har gjort dagarna i ända, men om man läser Psaltarens texter eller Jobs bok inser man ganska snart att en verklig och hållbar gudsrelation rymmer alla känslor.

Gud, lyssna till min bön, dölj dig inte när jag ber,
hör mig och ge mig svar.

Jag våndas i min oro, jag får ingen ro för fiendens
rop, för de ondas skrän. De öser sin ondska över
mig, de ansätter mig i sin vrede. Mitt hjärta grips
av ångest, dödsskräck faller över mig.³

Helt vanlig oro eller sjuk av ångest

Den som oroar sig kan ibland få höra: "Men du, det hjälper ju inte att oroa sig, du vet att 90 procent av det du oroar dig för det händer faktiskt aldrig." Om man är en orolig själ, då är detta ett helt värdelöst råd. Säkert menar personen väl men en orolig person vet att de där 10 procent som

aldrig händer, det kommer med 100 procent sannolikhet att drabba en själv.

En orolig person behöver inte råd, den behöver trygghet. Den som är orolig eller lider av ångest har redan börjat skissa på flyktvägarna, kollat nödutgångarna och håller garden uppe för att skydda sig. Om personen hade kunnat sluta oroa sig då hade den gjort det, för länge sedan. Oro och rädsla är i grund och botten inget dåligt, tvärtom har dessa känslor fått människan att överleva sabeltandade tigrar, pest och världskrig. Rädslan gör att vår kropp går in i beredskapsläge. Kroppen kopplar på det sympatiska nervsystemet och pumpar ut adrenalin. Det här gör att man kan springa ifrån faran eller skydda sig mot det som hotar. Det finns helt otroliga historier om föräldrar som blivit så starka att de kan lyfta bilar och stora stockar när deras barn är i livsfara. För att skydda vårt eget och andras liv slår kroppen på alarmknappen och då kan människan för en kort stund plötsligt få helt otroliga krafter. Problemet är att vår hjärna och vår kropp inte kan skilja på om det är en verklig fara vi möter eller om det är en fara som bara finns i tanken eller fantasin. Och det här ställer till det rätt mycket för oss. När rädslan tar över kroppen kidnappas hjärnan och man slutar att tänka logiskt och långsiktigt. Det ska lösas här och nu. Vi kan oroa oss för arbetslöshet, våldtäktsmän, ekonomisk kris, sjukdom, död, krig och katastrof. Hjärnan kan hitta på vad som helst och skapa värsta monstren.

De allra flesta oroar sig, det tillhör livet. Vi kan inte kontrollera allt och vet faktiskt inte vad som händer imorgon. Så det är helt normalt att oroa sig och vara ner-

vös inför utmaningar man ställs inför. Till exempel inför ett prov eller ett föredrag, när någon i ens närhet väntar på besked från läkaren efter en undersökning, eller om man går hem ensam genom skogen om kvällen. Detta är inget konstigt. Men om man fastnar i de här mörka bilderna, fantasierna och rädslan kan man börja må dåligt. Det kan upplevas som en väldigt stark känsla att det snart kommer att hända något fruktansvärt. Eller som en ständigt oro i kroppen och oförmåga att koppla av. Oron kan sätta sig i kroppen i form av:

- stelhet och/eller smärta i nacke och axlar
- huvudvärk som kommer och går
- andningssvårigheter
- yrsel
- illamående
- svaghet i benen
- skakiga händer
- svettningar
- ont i magen
- en klump i halsen
- tryck över bröstet.

Detta är en starkare form av oro som vi känner under namnet *ångest*.

Att få ångest vid särskilt svåra tider eller utsatta situationer är helt normalt. Om ångesten gör att man börjar undvika saker eller om den begränsar ens liv, då kan det vara bra att få hjälp att hantera den. Eller om den där starka rädslan liksom inte släpper taget, då kan det vara bra

att prata med någon. Ju mer man undviker det som man är rädd för, desto mer växer ångesten. Och desto mer begränsad och ensam riskerar man att bli. Undvikandet kan leda till:

- Att man väljer bort fester eller andra sociala sammanhang (ofta i sista minuten).
- Att man sjukanmäler sig när man ska hålla föredrag eller hålla i en presentation.
- Att man kontakter läkaren för att få ett lugnande besked vid minsta sjukdomssymtom.

Samtliga exempel kan ge en kort och skön ångestlindring, vilket kickar igång kroppens belöningssystem. Därför känns detta beslut som det bästa och rätta alternativet just för stunden. Över tid kommer ett sådant sätt att hantera ångesten leda till att det är ångesten som styr vilka beslut man fattar. Och ångesten kommer med största sannolikhet inte att bli mindre utan snarare starkare och mer skrämmande.

Om det är rädslan som styr livet har ångesten blivit alltför dominerande. Den som hamnat i en sådan livssituation, eller bara känner sig styrd och begränsad av sin ångest i mindre skala, kan hitta vägar vidare där ångesten inte längre får sista ordet i ens liv.

Den som känner att ångesten har tagit över områden av ens liv kan söka hjälp och samtalsstöd hos till exempel en präst, pastor, diakon eller på vårdcentralen. När man berättar för en person man har förtroende för kan det faktiskt kännas lite lättare redan där och då. Det kan

visa sig att det stora ångestmonstret i huvudet inte är så farligt och skrämmande som man trott. En person som är van att lyssna kan hjälpa dig att se klarsynt, med ett utifrånperspektiv, och kanske känns det inte längre lika skrämmande och svårt efter några samtal.

Om situationen fortfarande är tung och svår att hantera kan du be personen att hjälpa dig vidare till professionell vård, eller så kan du själv söka hjälp hos en terapeut eller psykolog. De är vana att arbeta med olika typer av ångestproblematik och har goda verktyg för att hjälpa den som lider av ångest.



Jennie: **”Det måste vara något fel på mig”**

Jag ligger i min säng och studerar de blekrosa väggarna. Kramar min nalle hårt och borrar ner näsan i den luggslitna pälsen. Kan inte gråta. Gråten har fastnat som en tjock och äcklig klump i halsen. Det känns som att bröstkorgen ska sprängas. Andetaggen fastnar i halsen. Jag vill kräkas och gråta. Men kan inte. Och jag tänker att ”Det måste vara något fel på mig. Någon allvarlig, säkert livshotande sjukdom. Kanske kommer jag också dö. Gode Gud, låt mig inte dö. Låt ingen mer dö.”

Trycket över bröstet. Tankarna som rusar fram som en skenande elefanthjord. Envisa och mörka tankar som en ilsken jordgetingsvärm. Oförmågan att tänka klart och sant. Klumpen i halsen. Oron som kryper i kroppen. Benen som blir svaga. Illamåendet. Yrseln. Tunnelseendet. Allt det där är jag idag alltför välbekant med. Jag vet vad det är. Det är ångest.

Men då, när jag var tio år gammal och låg ensam i min säng och inte vågade prata med någon, då var jag livrädd. Jag trodde på riktigt att jag skulle dö. Min mamma tog mig till läkaren. Jag satt ned-sjunken på en stol med huvudet sänkt och läkaren frågade mig:

– Jennie, är det något särskilt som har hänt?

– Nää, jag tror inte det.

– I skolan, hemma, med kompisar, vad som helst. Något som skapat oro och ledsenhet hos dig?

– Jag vet inte ...

Jag tittar upp på mamma. Hon tittar ut genom fönstret. Blicken fäst långt i fjärran.

– Mm kanske, min pappa. Han ehh, han dog i somras.

Då öppnas spännet som hållit fast det där skärpet som suttit spänt runt min bröstorg. Jag kan andas. Tar ett djupt andetag och så kommer tårarna. Jag gråter. Först snyftar jag men sen bara forsar sorgen ut och jag kan nästan inte andas på grund av tårfloden som sköljer över mig.

Det här är min första erfarenhet av ångest. Jag hade förlorat min pappa. Jag som var hans prinsessa, hans ögonsten. Han som hade hållit mig hårt och burit mig på starka armar. Han, Bosse, med de snälla bruna ögonen, han ville inte leva längre. Den där galet varma VM-sommaren 1994 stängde han in sig i sin lägenhet. Så sjuk i sin alkoholism och depression att han inte såg någon annan utväg än att avsluta sitt liv. Det är så fruktansvärt sorgligt och ledsamt att det blev så. Tänk vad han kunde ha fått uppleva. Han kunde ha fått livsglädjen och skrattet tillbaka. Min pappa blev 46 år gammal. Min lillebror och jag var då åtta respektive tio år gamla. Och min mamma som blev ensam med oss var så uppfylld av sin egen ilska och sorg över det som hennes man hade gjort och utsatt henne för att hon inte kunde hantera sina barns sorg.

I ett litet samhälle på en ö i Bohuslän år 1994 fanns ingen stöttning, vare sig från skola, kommun eller sjukvård. Mitt bästa stöd var min jämnåriga bästa kompis, Anna. Till henne kunde jag säga allt. Men annars bar jag allting inom mig. Saknaden. Ilskan. Frågorna. Alla varför, om och men. Skulden. Sorgen. Till slut skapades en stor, svart sorgesten i mitt bröst. När sorgen frös fast skapades ångesten. Den där fladdriga och mörka känslan man inte riktigt kan få tag på men som bara tar över hela ens varelse och förmörkar livet. Den där ångesten har varit min oinbjudna följeslagare sedan jag var tio år gammal. Jag lever fortfarande med den fastän snart 30 år har passerat.

Ångesten kan fortfarande göra mig rädd, men inte skräckslagen. Jag kan hantera den. Jag lever med den. Försöker att inte göra en så stor grej av den när den dyker upp. Acceptera den. Låt den komma och gå. Tills den klingat av. Ångest har varit en del av mitt liv så länge jag kan minnas. Det är inte min identitet men det präglar mig och min vardag. Då jag lever i perioder med mycket ångest känner jag mig oftast väldigt ensam. Som att ingen på hela jorden förstår hur dåligt jag mår. Jag har känt mig övergiven och isolerad. Jag har gått ner på knä. Skrikit. Varit förbannad på Gud. Men jag har aldrig tappat bort min tro. I perioder har jag tillåtit mig att bara vila i andra människors tro. Jag har låtit mina egna böner och min bibelläsning få vila. För där och då, i mörkret, blir det mest ändå bara rorigt. Men jag vet ändå, att på något sätt är jag omsluten och buren.

Du har mätt upp min oro. Samla mina tårar i din lägel, de är ju uppskrivna i din bok. Mina fiender skall vika när jag ropar till dig. Det vet jag: Gud är med mig.⁴



Depression – när dagarna är nattsvarta

Att bli ledsen, vara orolig eller drabbas av sorg är en del av att vara människa. I perioder kommer livet vara ganska bekymmersfritt och tuffa på i någon slags vardagslunk. Andra perioder kommer vara fyllda av oro och bekymmer, kanske sömnlösa nätter, men du tar dig ändå igenom dem. Sedan finns det tider i livet då det är nattsvart på riktigt. Då handlar det bara om att ta sig genom dagen, ja ibland till och med nästa timme.

”Blott en dag ett ögonblick i sänder” skriver Lina Sandell. Hon var en kvinna som fick mer än nog av livets smärta. Lina Sandell levde med sjukdom nästan hela sitt liv, förlorade bägge sina föräldrar tidigt i livet och förlorade sitt enda barn vid förlossningen. På ett helt unikt sätt beskriver hon genom sina texter livets smärta, oro och ångest. Texterna bottnar i Linas egna erfarenheter. Det finns något djupt mänskligt och äkta i hennes ord som människor genom tiderna har hittat tröst och tro i. Hennes psalmer och sångtexter är på riktigt. Lina Sandell visste att när en människa är riktigt under isen så handlar det bara om att överleva. Att ta en dag i sänder. Ibland kanske bara en timme i taget. Eller till och med bara andas igenom och be om att orka ett endaste ögonblick.

Det mörka och smärtsamma är en del av livet. De flesta av oss klarar faktiskt att hantera även de mest smärtsamma förlusterna. På något sätt kan vi navigera oss vidare och ta oss ut på andra sidan. Plötsligt är det lättare att andas igen och mörkret skingras. Livet känns hoppfullt och fint igen.

En del av oss har lättare att fastna i det tunga och svåra. Vi blir kvar i oron och fastnar i negativa tanke-loopar. Ibland vaknar vi med en tung känsla i bröstet, kämpar oss genom dagen och har svårt att somna för att tankarna bara mal på. En stark oroskänsla som tar över hela kroppen tränger sig på. Ingenting känns kul, inte ens det vi brukar tycka om att göra. Matlusten försvinner. Vi känner en enorm trötthet som aldrig går över.

Depression är en av de vanligaste sjukdomarna i Sverige. Var femte person får diagnosen depression någon gång under livet och det är vanligare bland kvinnor än män. Om man är nedstämd, går runt med en känsla av hopplöshet och har känt sig tröttare än vanligt under mer än två veckor, då är rådet från sjukvården att söka sig till sin vårdcentral för att få hjälp. De behandlingsmetoder som är vanligast idag och som har bevisats ha bäst effekt vid diagnosen mild till måttlig depression är:

- råd och stöd för att hitta goda rutiner i vardagen
- antidepressiv medicin
- samtalsstöd
- fysisk aktivitet.

Om man inte får behandling vid depression riskerar man att gå djupare ned i sin sjukdom. Det blir en nedåtgående spiral av negativa tankar och beteenden. En deprimerad person känner sig trött och vill inte göra någonting. Man håller sig hemma, träffar inte sina vänner och tappar bort sina vardagliga rutiner. Då känner den deprimerade sig ofta mer sjuk, ensam och ledsen. Steget till aktivitet och

vardagsliv blir därmed ännu svårare. Om den drabbade istället kan hålla fast vid sin vardag och sina rutiner känns det oftast lite bättre. Personen kanske blir väldigt trött efter att ha träffat sina vänner en stund, men har då åtminstone fått lite positiv input och något annat att tänka på. Det kan i sin tur leda till att man tar tag i andra saker, som att handla mat eller lämna in en skoluppgift. En positiv aktivitet kan liksom "dra igång" fler positiva händelser. Man får plus på det positiva kontot, och förhoppningsvis ger detta energi till nästa dag eller nästa uppgift som ligger framför.

Man behöver vara extra varsam med sig själv under en depression och ställa lagom höga krav och förväntningar. Depression kan beskrivas som en "självförtroendesjukdom" då man ofta tappar tron på att man klarar av att göra saker som man annars, vid normalt mående, fixar hur lätt som helst. Det gäller att hitta en lagom nivå av aktiviteter och uppgifter under dagen för att känna att man faktiskt klarar saker.

Den typ av depression som går att hantera själv, med hjälp av stöd och eventuell medicin, kan beskrivas som en mild eller måttlig depression. Då är livet tungt och de negativa tankarna mal på, men den deprimerade känner ändå att det går att ta sig igenom dagarna.

Sedan har vi den svåra, nattsvarta depressionen där en person inte ser något ljus överhuvudtaget. Man kanske bara gråter. Eller blir helt apatisk och likgiltig. Går runt med ständig ångest. Man börjar fundera på om det här livet verkligen är värt att leva.

Om du går runt med mörka tankar, som "livet känns

meningslöst” eller ”jag vet inte längre om jag orkar leva”, då behöver du berätta det för någon!

I stunden kan livet kännas totalt meningslöst för den deprimerade. Det blir den personens sanning. Men det är inte sant. Det kommer inte alltid vara nattsvart. En depression går alltid över. Ångesten tar slut. Mörkret kommer att skingras.

Om du känner såhär och upplever att det inte finns någon att prata med, så finns det många du kan kontakta som vill lyssna på dig och hjälpa dig. Det finns hjälp! Du är inte ensam!

Om du lever nära någon eller känner någon som har en tung, depressiv period just nu och pratar om att allt är hopplöst och kanske inte orkar leva längre så är det viktigt att våga ställa frågor kring detta. Fråga till exempel: ”Har du tankar på att ta ditt liv?”, ”Hur tänker du om liv och död just nu?”

Det är jättejobbigt att prata om men genom att fråga och finnas där kan du faktiskt förhindra att en person tar sitt liv. Lyssna och försök att ställa öppna frågor som ger personen möjlighet att berätta. Var också tydlig med att du kommer att agera om det skulle bli aktuellt att verkställa dessa planer. Lova aldrig att hålla den här personens tankar eller planer hemliga! Om det blir allvar måste du kunna be om hjälp.

En person som mår såhär dåligt är oftast helt uppslukad av sina egna tankar och är inne i sin egen värld. Därför är det viktigt att någon vågar störa och visa omsorg, inte ”tillåta” personen att vara kvar där ensam i mörkret.

Om personen uttrycker konkreta planer på att ta sitt

liv är det viktigt att få hjälp av en professionell person som har verktyg för att stötta och hjälpa. Och du kan behöva hjälpa till att ta det steget, till exempel genom att hitta en bra kontakt, hjälpa till att ringa eller följa med vid det första mötet.

Om det är en akut situation: ring 112 eller ta kontakt med akutpsykiatrimottagningen.

Om du behöver prata med någon:

- Ring 112. Be att få bli kopplad till jourhavande präst (jour alla dagar kl. 21–06).
- Mind- självmordslinjen, tfn 901 01. Du kan även chatta på mind.se.
- Jourhavande medmänniska, tfn 08–702 16 80.
- SPES – Suicidprevention och Efterlevandes Stöd, tfn 020–18 18 00 (alla dagar kl. 19–22).

Medicin

Både vid ångest och depression kan man behöva medicin för att bli frisk. Depression och allvarlig ångest räknas som sjukdomar. Precis som vid andra sjukdomar behöver man medicin för att kunna fungera och må bra. Medicin hjälper en att komma upp och ut ur mörkret, men det är ingen quick-fix. Det finns inga piller som gör en människa lycklig. Men medicin kan hjälpa till om man hamnat i svåra ångesttillstånd eller i en depression som inte går att ta sig ur genom ”enbart” terapi och goda levnadsvanor.

Medicin hjälper många människor att kunna fungera

och komma tillbaka till sitt vardagsliv igen. Men det bästa vid ångest och depression är att kombinera flera bra saker som medicin, samtalsstöd och fysisk aktivitet. Att hitta bra rutiner och positiva aktiviteter i vardagen är också en nyckel för att må bra på sikt.



Jennie: **I depressionens mörker**

Allt i kroppen känns konstigt. Seg i huvudet, kan inte tänka klart. Så fruktansvärt trött. Jag känner mig rädd. Rädd för allt, fast jag vet inte varför. Hela huvudet är som ett getingbo fullt av mörka och jobbiga tankar: "Skolan, nej det kommer aldrig gå. Det där provet i matte kommer förstöra allt. Jag måste nog gå om gymnasiet. Några vänner kommer jag ju inte ha kvar i sådana fall. Vem vill vara vän med någon som bara är trött, tråkig och rädd? Och pojkvän. Ha, vilket skämt. Så ful, finneg och ointressant som jag är. Inte en chans. Och kyrkan kan jag väl inte gå till när jag mår såhär. Vad ska de tro? Vem är jag egentligen? Jag kommer få vara kvar hemma, ensam, inget jobb, inga vänner, ingen pojkvän. Och den där pricken på armen, har inte den vuxit lite? Kanske har jag cancer? Ska jag dö nu? Och mamma kommer aldrig sluta dricka. Jag måste göra något för

att fixa det här. Men. Jag. Orkar. Bara. Inte. Jag vill inte.”

Jag fick diagnosen depression för första gången några veckor innan min artonårsdag. Nu när jag tänker tillbaka på den våren så är det mesta ganska blurrigt. Det var mest en tung känsla. Så mycket tårar. Jag grät för mig själv hemma på toaletten för att inte tynga min mamma som mådde dåligt och var sjukskriven på grund av depression. Men på något sätt kände jag ett behov att berätta för någon hur jag mådde eller så var det mina kompisar som hjälpte mig att söka hjälp, jag minns faktiskt inte riktigt. Däremot minns jag hur jag en dag går till skolsköterskan och berättar hur jag mår. Jag ville egentligen klara mig själv och vara stark men samtidigt var det så skönt att bara få säga hur det var. Inte försöka vara stark, hålla ihop och kämpa på längre. Skolsköterskan lyssnade och såg lite bekymmersamt men kärleksfullt på mig där bakom sitt skrivbord. Hon tyckte absolut att jag skulle söka läkarhjälp. Innerst inne visste jag nog att jag behövde hjälp och fick nu erkänna att jag inte längre kunde fixa det själv.

Någon vecka senare sitter jag på en obekväm stol i ett väntrum och försöker fokusera på någons slags konst med havsmotiv, en fågel över stormigt hav. Det kändes som att jag skulle kräkas och svimma på samma gång. Efter en evighetslång väntan hör jag mitt namn ropas upp och går på ostadiga ben in i läkarens lilla rum. Läkaren lyssnade tålmodigt på alla

mina orostankar och ångestmonster. En noggrann medicinsk undersökning tyckte han också var bra att göra med diverse prover som skulle lämnas.

Efter någon veckas orolig väntan fick jag besked om att jag hade ganska allvarlig B-12-brist. Detta troligtvis på grund av att jag var vegetarian och knappt åt något protein överhuvudtaget. Så jag fick injektioner med B-12. Jag fick även tid hos en fysioterapeut som hjälpte mig med mina spänningar i axlarna och ryggen genom massage och akupunktur. Och så fick jag min första behandling med antidepressiva. Min förhoppning och tro var att SSRI-behandlingen skulle göra mig ”frisk” snabbt och effektivt. Men riktigt så fungerar det ju inte. Det tar minst fyra till sex veckor innan man märker om medicinen har en positiv effekt på måendet.

De första veckorna när jag började äta antidepressiva mådde jag så dåligt att jag ville krypa ur skinnet. Försökte leva på som vanligt fastän jag hade en ångest som åt upp mig inifrån. Ville vara duktig och inte belasta min mamma. Det var tungt länge och skolarbetet kändes som att dra runt på en tung släpvagn. Men allt lämnades in i tid och betygen blev satta. Sen kom äntligen sommarlovet, och med hjälp av värmen och solen vände livet igen.

På flera sätt fick jag bra hjälp vid min första depression. Förutom fysioterapeuten mötte jag en läkare som tog mig på allvar. Men jag fick inget samtalsstöd. Ingen kurator, ingen terapeut, ingen psykolog. Samma misstag då som när min pappa

dog när jag var tio. Jag blev ensam med mina tankar, min oro och min rädsla. Tänk om jag redan då hade fått någon att prata med. Någon som kunde ha berättat för mig hur depression fungerar. Någon som kunde ha gett mig råd och vägledning för hur jag kan göra för att inte hamna där igen. Då kanske jag inte hade fortsatt att ramla ner i det mörka hålet som kallas depression. Jag vet inte. Men idag vet jag att det samtalsstöd som jag fått har varit den bästa hjälpen. Medicinen hjälper mig upp. Den får mig att orka upp och hjälper mig att kunna tänka klart igen. Men medicinen löser inte bekymren, de negativa tankemönstren och beteenden som jag har. Där är samtalsstödet helt ovärderligt.

Idag har jag diagnosen *Recidiverande depression*. Det är ett finare sätt att säga återkommande depression. Detta innebär att jag lever med ökad sårbarhet för att drabbas av en ny depression. Därför har jag tagit beslutet att alltid äta en låg dos SSRI-medicin. Jag har haft depressiva perioder även då jag äter medicin. Men de perioderna blir inte lika djupa och jag har lärt mig att leva med mitt mående och min hjärna. Jag vet att jag behöver ta hand om mig och vara noga med mina rutiner. Därför försöker jag:

- Sova tillräckligt mycket varje natt, helst 7–8 timmar.
- Ha regelbunden fysisk aktivitet i min vardag, helst pulshöjande träning som till exempel löpning.

- Att vara vaksam på kroppens signaler för stress, till exempel att jag börjar få svårt att varva ner och komma till ro.
- Gå regelbundet i någon form av samtal som terapi, andlig vägledning eller själavård.
- Vara väldigt måttlig och restriktiv med alkohol. Till exempel att aldrig dricka när jag mår dåligt. Alkohol ger en snabb ångestdämpande effekt, därför kan det vara lätt att ta till detta som en typ av medicinering. Men långsiktigt blir ångesten starkare om man dricker utifrån ett ångestdämpande syfte.
- Boka in sådant jag blir glad av i kalendern. Det låter banalt men jag märker att jag mår bättre av att ha roliga saker att se fram emot.
- Ha regelbundna stunder av meditation och bön. Att andas, lyssna in kroppen och ta in goda ord genom en andaktsbok, en psalm eller en sång hjälper hjärnan att hålla kursen när det blir rörigt och ”mörkt” i tankarna.
- Gå regelbundet i mässan. Där kan jag låta mig bli mottagen och buren utan motprestation. Nattvarden beskrivs som ett nådemedel, vilket är väldigt viktigt för mig. Det är ett fysiskt och verkligt sätt att få vila och ta emot allt det goda som Gud vill ge. Utan motprestation. För mig är det tröstande och helande.

De här grejerna kan låta helt banala och enkla, ja rentav självklara. Men för mig som lever med en

ökad sårbarhet för depression är det viktigt med rutiner och goda vanor. Vissa perioder är det svårt att styra över sina rutiner, som till exempel när jag har fått barn eller när det har varit stressiga perioder i livet. De perioder jag mår sämre blir jag inte automatiskt deprimerad men jag får ofta en tilltagande ångest. Men så fort jag kommer tillbaka till vanliga rutiner så vänder det igen, det fungerar. Vissa personer har större marginal för lite ”slarv” med saker som sömn och mat men för mig är det helt enkelt inte värt det.

I långa perioder har livet varit fruktansvärt jobbigt och ibland så tungt att jag nästan har velat ge upp. Där, i depressionens mörker, är livet överjävligt. Men det jag lärt mig: *depressioner går över*. Då, i depressionen, tror jag inte på det själv. Det ljusa kan inte tränga igenom. Därför är jag beroende av människor som bär. Personer som får mig att orka vidare och att inte ge upp. De hjälper mig att trotsigt hålla fast vid hoppet, det kommer att vända. Genom dem lyckas ljuset att bryta igenom:

Du, jag vet att det inte känns så nu. Men det kommer att bli bra.

Du kommer bli bra igen. Livet kommer bli bra igen. Jag lovar.

Natten skall vika där ångest nu råder.⁵



Fysisk sjukdom – när kroppen inte mår bra

Alla människor drabbas av sjukdom. Det är en del av livet på den här jorden. Den fantastiska kroppen med alla celler, organ och små delar – ibland fungerar inte allt i den. Och vi har förmånen att leva i en tid och i ett land där vi har tillgång till fantastisk sjukvård. Det finns massor av mediciner och hjälp att få. Trots det måste vi ibland tvingas leva med sjukdomar och åkommor som på olika sätt påverkar våra liv.

För många av oss är det en stor fruktan: tanken att drabbas av cancer eller någon annan livshotande sjukdom. Oron kan gnaga och nästan bli som en cancersvulst i sig själv. Några lever hela livet med olika sjukdomar och funktionsvariationer. Eftersom normen är att vara frisk och ha en "normal" kropp innebär att ha någon form av diagnos ofta en känsla av utanförskap och att vara annorlunda.

Ett sjukdomsbesked kan kännas som en lättnad "Äntligen förstår jag varför jag mått som jag mått!" Men det kan också kännas som en stor tung sten att tvingas bära runt på. Allvarlig sjukdom drar allting till sin spets – döden kommer plötsligt nära och det går inte längre att ta någonting i livet för givet.



Elisabet: **Sju dagar i koma eller ”Var har jag varit någonstans?”**

Jag var 25 år när jag drabbades av sjukdom. Den slog ned som en bomb och kastade omkull precis allt i mitt liv. Jag var nygift och skulle precis avsluta min utbildning. Det var härligt att leva, framtiden kändes ljus och jag var beredd på äventyr. Men det äventyr som kom var inte ett sådant jag hade väntat mig.

En decembereftermiddag hittades jag krampanades på en toalett. Det gick inte att väcka liv i mig och istället hamnade jag på intensivavdelningen på Örebro sjukhus. Massor av tester togs och läkarna var förbryllade. En ditintills frisk 25-åring var plötsligt medvetlös med en väldigt svullen hjärna och ingen förstod varför. Läkarna testade allt de kom på men de förstod inte vad som hade hänt. Jag låg i koma i sju dagar.

På den sjunde dagen, samtidigt som min man Christian och resten av min familj satt vakandes runt mig, pågick bön i många kyrkor runt om i Sverige. Precis vid gudstjänsttid på förmiddagen kom en läkare med något lättare steg. Han hade googlat sig till en extremt ovanlig diagnos som han tyckte stämde överens med mina värden. Det visade sig att

han hade rätt och när de satte in "hästdoser" av kortison och några andra mediciner så kunde de se att svullnaden på min hjärna lättade. Jag hade tydligen drabbats av en diagnos det enbart finns ett femtiotal dokumenterade fall av i världen. En autoimmun sjukdom som nästan ingen visste någonting om.

De lyckades få ner min hjärnsvullnad och där-
efter var det dags att väcka mig. Ingen visste hur
skadad min hjärna var efter att ha legat i koma en
hel vecka. Men jag vaknade och jag kunde prata.
Första meningen som kom ut var "Vart har jag varit
någonstans". För jag kan tyvärr inte säga att jag sov i
stilla frid som medvetlös, jag hade istället torterats
med fruktansvärda mardrömmar. Jag hade också
en minneslucka som sträckte sig ett par månader
bakåt, så det tog tid att förstå tid och rum och vad
som hade hänt.

Månaderna som följde handlade bara om att kom-
ma tillbaka till livet och att lära sig gå igen. Läkarna
försökte ta reda på hur de skulle behandla min ovan-
liga sjukdom. Samtidigt var jag ett enda virrvarr
av tankar och känslor. Gud hade gjort ett under:
jag levde – halleluja! Samtidigt kändes det inte så
halleluja. Jag kände mig rädd efter alla mardrömmar
och hade svårt att sova. Känslan av skuld var stark:
"Vad jobbig jag är som blir sjuk och tar så mycket
uppmärksamhet och tvingar alla andra att anpassa
sig efter mig."

Det följde tre år då livet enbart gick ut på att
överleva. Det kom återfall och jag åkte in och ut på

sjukhuset. Alla drömmar och planer som jag och Christian hade som nygifta blåstes bort. Det kändes orättvist att titta på alla runt omkring som gjorde spännande och roliga saker, som fick barn eller reste utomlands. Det var som att vårt liv var på paus.

Min erfarenhet av sjukdom är att det fysiska, allt det där som syns – mediciner och behandlingar – är bara toppen på ett isberg. Det som kanske frestar på mest med att vara sjuk är de inre processerna. Att identiteten, synen på livet och bilden av Gud förändras. Det är som att hela spelplanen som livet utspelar sig på kastas om.

Idag mår jag väldigt bra i min kropp. Jag är fortfarande beroende av mediciner och jag får regelbundet dropp på sjukhuset. Men sjukdomen har blivit som en följeslagare i livet, den sätter inte agendan längre. Samtidigt tar jag ingenting för givet, jag vet in i benmärgen att livet kan förändras på en dag.



Att stå bredvid – när de vi älskar drabbas

Ibland drabbas människor i vår närhet av sjukdom. När någon vi älskar lider kan en känsla av maktlöshet drabba oss. Vi vill kliva in och bara plocka bort sjukdomen men det går ju inte.

De som arbetar med krishantering brukar prata om de fyra H:na:

- Håll om.
- Håll i.
- Håll tyst.
- Håll ut.

Detta handlar om hur man ska agera vid en akut kris men de här råden kan också vara bra att ta med sig i mötet med vänner och familj som drabbas av sjukdom eller andra kriser.

Att *hålla om* handlar om att våga komma nära. Ibland vill vi instinktivt fly när någon drabbas av något hemskt, men det betyder så mycket att människor vågar vara nära när det hemska inträffar. Våga höra av dig, besök, kom nära. Givetvis beror det på vem som drabbas, vad personen vill och vilken relation ni har men det är alltid bättre att höra av sig en gång för mycket än en gång för lite.

Att *hålla i* handlar i det akuta skedet om att se till att den drabbade får mat och dryck, men mer långsiktigt kan det vara att se till den drabbades praktiska behov. Laga mat och åk över med matlådor. Behövs det hjälp att handla och tvätta? Allt sådant kan vara svårt att ha kraft till när något allvarligt hänt och det betyder så mycket med människor som bara kliver in och ser till ens behov.

Att *hålla tyst* kan vara en utmaning. Det kan vara frestande att vilja släta över det hemska med enkla meningar som "Allt kommer gå bra" eller "Gud kommer lösa det här!" Allt kanske kommer att bli bra, det vet vi ännu ing-

enting om. Men för den som drabbats kan det vara skönt att omges av människor som bara finns där i det tuffa; Som pratar om vädret eller sätter på en film, som gråter tillsammans och kanske, om den drabbade vill, också kan prata om det hemska som hänt.

Att *hålla ut* handlar om att finnas kvar, länge. Kanske längre än vad man egentligen tror behövs. Att finnas kvar även efter det akuta skeendet. Många som drabbas av sjukdomar och sorg kan berätta om hur det efter en tid blev väldigt tyst. Människor hörde av sig i det akuta skedet men sedan slutade sms:en komma och telefonen slutade ringa. Våga vara kvar, ha uthållighet. Fortsätt att höra av dig och finnas där även när det gått lång tid.



Elisabet: **”Börjar inte pappa bli lite gaggig?”**

Jag minns att jag och min storasyster pratade efter att familjen setts och firat jul: ”Börjar inte pappa bli lite gaggig?” Vi kände av att vår pappa, som hade ett skarpt intellekt och tusen bollar i luften, inte var precis som han brukade. Året som följde fick han sedan kliva av jobb och uppdrag som han inte längre orkade med. Han kände sig yr och konstig. Det var diffusa symptom och det tog lång tid att få en diagnos. Det visade sig att han hade drabbats av Atypisk

Parkinson, en variant av sjukdomen Parkinson, som är särskilt hänsynslös och aggressiv. Han levde i sex år till, men under de åren bröts kopplingarna mellan hjärnan och kroppen långsamt ner och han förlorade funktion efter funktion: att kunna gå, att kunna äta själv, att kunna gå på toaletten. Sista året i livet kunde han inte längre prata. Han nickade ja eller nej och han hade en liten tavla med bokstäver där vi kämpade till det yttersta med att förstå vad han försökte kommunicera. Intellektet var intakt men han hade inte längre förmåga att få ut det.

Det var helvetesår att se sin starka och glada superhjalte-pappa så fullständigt kläs av inför oss. Och samtidigt var det ljuvliga år för mig. Det låter konstigt. Men mina tre efterlängttade små pojkar föddes under pappas sjukdomsår. Jag var världens lyckligaste för att äntligen ha blivit mamma och jag verkligen njöt av mina bebisar. Och på samma gång värkte hjärtat av smärta för det mina föräldrar gick igenom.

Min pappa behövde under sina sista år hjälp med precis allt. Han hade personliga assistenter hemma och det var verkligen märkligt att dela "hemma-livet" med dessa människor som vi egentligen inte kände. Men man vänjer sig vid allt sådant. Det var svårare att vänja sig vid att se pappa lida, hans smärta och hans frustration över att inte kunna leka med sina barnbarn. Jag försökte prata som vanligt med pappa även när han inte kunde prata tillbaka men jag tyckte det var svårt. Han var ju där men

samtidigt kunde han inte svara som han brukade.

Jag kände mig ofta misslyckad som anhörig. Man vill så gärna rätta till allt det där som är fel, ta bort hela sjukdomen. Men det enda man har att komma med är att fortsätta dyka upp, dela vardagen och livet. Det känns litet och futtigt men det får lov att vara så.



En Gud som griper in?

Som kristen finns det en dimension av att Gud kan gripa in, att hoppas på ett helande som kan komma att ske. I evangelietexterna finns många berättelser om hur Jesus helar. Jesus uppmanar även lärjungarna att be för sjuka. Det berättas om en Gud som kan gripa in på mirakulösa sätt och hela människor. Detta sker ibland, även idag. Men oftast så griper Gud inte in. Åtminstone inte på ett sätt som vi kan förstå.

Att bli sjuk, att förlora någon man älskar eller att drabbas av depression kan för oss som kristna innebära en brottningskamp med Gud. Även tron kan svikta och kännas skör när man går igenom tuffa tider i livet. Gud kan bära oss genom allt och ge oss tröst men ett uteblivet bönesvar innebär också många frågor. Sjukdom och död leder ofta till en troskris. *Varför griper Gud inte in?*

Den som själv drabbas av sjukdom, eller den som står

bredvid någon som är sjuk, bär ofta på många tankar och känslor på en och samma gång. Man får lov att tro att Gud kan gripa in, men man behöver också lära sig att acceptera livet om det inte blir så. Det är en djup inre process där behovet av samtalsstöd, att få gråta och prata och vända och vrida på dessa svåra frågor kan vara stort.

Att be om helande är något som kräver stor finkänslighet. Det är många som är och har varit sjuka som i kyrkan fått utstå grova övertramp. Människor tar sig rätten att vilja be för en utan att fråga. Det kan insinueras att: *Om du bara tror mer så ...*

Ibland finns det inget man behöver mer än någon som ber för en och som hjälper en att orka tro att man kan bli frisk. Men ibland är ord om tro och helande så laddat och jobbigt att man inte orkar höra någonting om det. Den som är sjuk måste få lov att själv sätta sina gränser.

Precis som Job får vi komma till Gud och uttrycka vår rädsla, sorg och ilska. Gud kan kännas väldigt avlägsen när man brottas med ångest och sjukdom och det kan vara svårt att be. Att skriva dagbok eller brev till Gud kan vara ett sätt att sätta ord på det man känner:

Varför griper du inte in Gud?

Var är du?

Varför gör du ingenting åt den här skiten?

Att vara ärlig och formulera sin kamp och smärta kan i sig vara helande. Orden som lämnas där på pappret kan också vara ett sätt att få bearbeta sjukdomen och lidandet. Ibland är man inte redo att prata om det man bär på men

orden behöver ändå få komma ut. Då är skrivandet en hjälp att formulera och hantera den smärta som man har.

Att ha två tankar i huvudet samtidigt, som att hoppas på någon form av helande och samtidigt vara arg på Gud, är helt normalt i en svår situation. Det är också helt okej att överlämna "tron" och hoppet till andra när det är tungt. Att släppa taget och låta sig bli buren under en tid kan vara det mest läkande och helande.

Helande kan se ut på många olika sätt, men kanske inte alltid som vi tror och hoppas på. Det kan vara smärtsamt samtidigt som det ligger en befrielse i detta. Helande är inte en förutsägbar händelse som vi vet kommer att ske om vi bara ber på ett visst sätt. Exakt vad som sker när vi ber, det har vi ingen kontroll över. Bönen blir en övning i tillit och tro på att Gud finns med även när vi drabbas av sjukdom.

Död

Sorg är någonting alla drabbas av. Förr eller senare förlorar vi någon vi älskar. Döden kan vara brutal och oväntad, men ibland är döden som en befrielse efter en lång tids sjukdom eller ett stilla avsked efter ett långt liv. Oavsett hur en människa dör är det svårt att begripa att man måste skiljas från någon man älskar.

I Johannes-evangeliet 11 berättas det om hur en av Jesu vänner dör. Det skickas bud till Jesus om att hans vän Lasaros är döende, men trots det väljer Jesus att stanna kvar där han är. Han konstaterar att den här sjukdomen inte

ska leda till döden utan istället ska den ska visa på Guds härlighet. Det här är ett agerande som kan väcka frustration hos läsaren: Vad håller Jesus på med? Det är svårt att förstå hur Jesus tänker och varför han gör som han gör. När Jesus väl kommer fram till Lasaros systrar två dygn senare, är de helt förkrossade. Deras bror har dött. Systrarna ställer Jesus mot väggen och uttrycker att han bär skuld för att Lasaros är död. Nu är det ju kört. Såhär långt i berättelsen verkar Jesus knappt bry sig. Han verkar upptagen med sitt verk och har inte tid med sina vänner. Men nu kommer vändningen i berättelsen. När Jesus förstår att hans vän dött börjar han gråta. Han blir både upprörd och djupt berörd. Ändå vet Jesus att det kommer att sluta på ett mirakulöst sätt när Lasaros uppstår från de döda. Döden är inte slutet i den här berättelsen. Trots det är Jesus så upprörd och känslös att han gråter och har ångest. Han visar här på en Gud som gråter med de som gråter, som sörjer med de som sörjer. Gud ställer sig inte vid sidan av, distanserad och oberörd. Gud går in i smärtan, bär den och uthärdar den, tillsammans med oss.

Att tänka på någon vi tycker mycket om, och hur det skulle kännas om vi aldrig sågs igen, är bara helt outhärdligt. Därför väcker döden så starka reaktioner hos oss: Livet kan väl inte bara ta slut?! Den kristna tron vill förmedla ett hopp och en tro på en Gud som gör upp med döden. Ett hopp om en plats där vi får vara tillsammans med Gud där det inte längre kommer finnas någon död.

I en Alphakurs, där människor som är nyfikna på den kristna tron träffas, var det flera personer som hade gjort andliga upplevelser och var väldigt öppna för en andlig

verklighet. Och när samtalet ledde in på hur Jesus besegrat döden när han dog på korset för att uppstå igen tre dagar senare, upplevdes inte detta som något konstigt. Men när samtalsledaren berättade att döden enligt kristen tro är något onaturligt, och inte Guds vilja med våra liv, uppstod starka reaktioner hos gruppen: "Hur kan du säga så? Döden är det mest naturliga som finns! Människor föds och dör ju hela tiden, det är ju liksom livets gång."

Deltagarna i Alphakursen har rätt, till viss del. Här på jorden bryts vi ner, kroppen har ett bäst före-datum och till slut dör vi. Det är bara att acceptera att det är så livet ser ut. Det innebär inte att döden är vår slutdestination enligt Guds plan.

Det är ofattbart att förlora någon som står en nära. Att inte längre kunna hålla i handen som man känner så väl som sin egen. Att inte längre kunna känna lukten som man så ofta dragit ner i sina lungor, någon som man vet vad den ska säga innan orden ens lämnat munnen. Den man älskat och som alltid varit en del av ens liv – att den människan en dag inte längre kommer finnas är både överkligt och brutalt. Så länge vi lever här på jorden kommer vi att möta lidande och död. Och vi kommer att behöva hopp och tröst. Den kristna tron kan ge det. För livet vinner alltid till slut.

Och från tronen hörde jag en stark röst som sade:
"Se, Guds tält står bland människorna, och han skall bo ibland dem, och de skall vara hans folk, och Gud själv skall vara hos dem, och han skall torka alla tårar från deras ögon. Döden skall inte

finnas mer, och ingen sorg och ingen klagan och ingen smärta skall finnas mer. Ty det som en gång var är borta.” Och han som satt på tronen sade: ”Se, jag gör allting nytt.”⁶

Sorg – i vågor och sorgearbete

Människor som vi älskar får inte bara försvinna. När någon i vår närhet dött skapas ett tomrum, en sorg. Sorg kan ta sig uttryck på många olika sätt. Den kan finnas och upplevas i kroppen, i tankarna och genom känslorna. Sorgen kan uttryckas genom:

- gråt
- ilska
- tystnad
- ångest
- behov av att prata mycket om personen du sörjer
- rädsla för att vara själv
- behov av att vilja dra sig undan
- ständig trötthet och orkeslöshet
- överklighetskänslor
- frustration
- tomhetskänslor
- förtvivlan
- oro
- skuldkänslor
- ständiga tankar på döden.

Hur ens egen reaktion ser ut och när den kommer går inte att förutspå. Det finns inget rätt eller fel när det kommer till sorg. Vi är olika och reagerar olika. När en människa drabbas av sorg sätter kroppen igång samma system som när man utsätts för stress och press. Hela ens jag blir påverkat: kroppen, känslorna och tankarna. Vi slutar tillfälligt att fungera som vanligt då sorgen behöver bearbetas, ibland kallat för *sorgearbete*. Att bearbeta sin sorg är en syssla, ett arbete som tar både tid och energi.

I sorgen rymms många olika känslor sida vid sida. Man kan skratta och göra roliga saker för att i nästa stund plötsligt drabbas av sorgen och brista ut i gråt. Det beskrivs ibland som att sorgen kommer i vågor. Det går att leva på som vanligt och så plötsligt blir man påmind om den saknade, och en våg av sorg sköljer över en. I början kommer de där vågorna nästan oavbrutet, med undantag för korta pauser då man tänker på annat. Längre fram i sorgen kommer vågorna mer sporadiskt. Sörjer man någon som stod en väldigt nära så kommer det troligtvis fortsätta komma *sorgevågor* genom hela livet. Kanske när man luktar på en särskild blomma, lyssnar till en sång eller återvänder till en viss plats.

Även om hela livet känns upp och ner, kanske rent av meningslöst, så fortsätter livet ändå. Här är några enkla saker som kan hjälpa en att bearbeta sorgen:

- Det mest basala som att äta, sova och att utföra vardagssysslor.
- Ta en promenad eller sätt dig på en sten i skogen. Naturen och en kropp som är i rörelse hjälper en att hålla kursen framåt.

- Umgås med människor som du känner dig trygg med. Att omges av personer man kan dela sina tankar och känslor med kan ge stabilitet och lugn.
- Uttryck dina behov! Många har svårt att möta en människa i sorg. Därför är det bra att uttrycka vilken form av stöd man behöver; en kram, en matlåda, en promenad, någon som bara lyssnar eller någon att titta på film tillsammans med.
- Spara någon minnessak eller lägg undan ett klädesplagg. Det kan vara svårt att tänka rationellt i den akuta fasen och man kanske bara vill göra sig av med allting. Man bör dock undvika att ta sådana drastiska beslut i sorg. Låt sakerna eller personens rum vara ett tag, om det är möjligt.
- Tänd ett ljus, kanske intill ett foto av den du sörjer.
- Gå till graven eller minneslunden. Det kan också kännas bra att gå till någon annan plats som har betydtt mycket för ens relation.
- Skriv ner dina tankar, minnen och känslor. Genom att skriva ner det blir det mer konkret och så finns det kvar till framtiden. Och så kan man känna sig lite lättare efteråt.

Det är möjligt att vara lycklig och känna sorg på samma gång och man ska inte skämmas eller känna dåligt samvete för att det är så. Vi människor har en förmåga att stuva undan de känslor som inte passar sig för tillfället och istället visa upp det som förväntas av oss. Men den som sörjer har all rätt att känna alla känslor samtidigt. Barn kan vara förebilder på det här området. De kan inte spela och

låtsas känna något de inte känner. De struntar i vad som passar sig. Deras känslor är direkta och ärliga. Barn leker och skrattar mitt i ett hem som har drabbats av sjukdom och sorg. De kan gråta ena stunden och skratta den andra utan att tänka efter om det passar sig.

Känslorna efter att någon gått bort kan växla snabbt och det är helt normalt. Från glädje över ett fint minne som plötsligt poppar upp då du minst anar det, till att i nästa stund falla ner i bottenlös förtvivlan och sorg. Om man kan känna glädje innebär inte det att man sörjer på ett sämre sätt eller att man har glömt bort den man sörjer. Det är såhär sorgen fungerar. Känslorna pendlar och inget är rätt eller fel när det handlar om sorg. Ibland tar det tid innan man känner något alls. Då är det lätt att känna sig konstig och *onormal* som inte känner något och tycka att man *borde* vara ledsen. Men känslorna kommer att pendla. Ibland kanske man inte kan tänka på något annat än döden och den som gått bort. Men i nästa stund känna glädje då man samtalar med sina vänner. Det är så vi hanterar sorg. Ibland bottenlös sorg för att i nästa stund glädjas åt en rolig kattvideo, och det är helt normalt.

Även om sorg kan vara jättetungt och stundtals upplevas helt övermänskligt jobbigt så behöver vi på något sätt ta oss igenom den. Våga sörja när de tunga dagarna och stunderna kommer. Våga bli arg, ledsen, stampa i marken och skrika. Skriv, spring en mil eller prata tills orden tar slut. Helst vill vi inte kännas vid det där riktigt jobbiga och mörka men att fly från det eller att bedöva sig, är ingen bra väg framåt även om det kan kännas skönt för stunden. Stanna kvar i smärtan, sorgen och saknaden, det

är inte farligt, den kommer dra vidare. Kanske inte idag eller imorgon men en dag så har de största vågorna dragit sig tillbaka.

Sorgen är en naturlig process men för vissa av oss kan det bli komplicerat och vi kan *fastna* i sorgen. Särskilt om det varit ett oväntat dödsfall, till exempel en olycka eller suicid, eller om någon dött mitt i livet så kan sorgen bli lite mer komplex. För vissa känns det som att livet aldrig blir ljusare igen utan man fortsätter att uppleva hur allt är tungt och jobbigt. Då kan det behövas professionellt samtalsstöd som en kurator, pastor, präst eller diakon. I vissa fall är det nödvändigt att söka sig till sin vårdcentral, då sorg kan leda till att man går in i en depression.

För de allra flesta brukar sorgen avta och med tiden känns allt lättare att bära. Det mörka viker undan och livet kommer tillbaka i takt med att tankar på den saknade kan komma utan att man rasar ner i sorgehållet. Livet kanske aldrig blir sig riktigt likt igen men det kommer bli bra. Sorgen bär man alltid med sig men den kommer inte alltid att kännas tung och den blir en del av livet.

Hoppet – vi ses igen

I sorgprocessen är olika typer av fysiska handlingar och avsked viktiga. Att ta avsked i samband med en begravning är ett sådant tillfälle även om det också kan vara det mest smärtsamma. Vid en begravning blir allting så konkret och verkligt; vi måste skiljas från varandra. Men i en kristen begravningstjänst får vi också stanna upp

inför det kristna hoppet och säga: "En dag kommer vi att ses igen!"

Den kristna symbolen för hoppet är ankaret. Det handlar om att tron och hoppet är förankrat, sitter fast hos Gud. Hoppet är inte något önsketänkande eller en from idé, utan en fast tro – en hållplats att se fram emot.

En äldre man som låg inför döden sa till sina nära och kära som samlats runt hans dödsbädd: "Kom ni också, det håller!" Det fanns ingen fruktan och rädsla hos den mannen, det var liksom bara att gå hem. Vi använder ord som *vila i frid* och *evigt liv* i den kristna tron. Det beskrivs som ett liv där tiden har upphört. Tankarna inför detta svindlar och vi kan inte greppa det. Men det är något att tro på, att luta sig mot: en dag ska vi ses igen.

Var inte rädd. Det finns en mörklagd hamn.

Du ser den inte nu, men färdas dit.

En dag skall du bekänna högt hans namn,
hans kärleks frid som ingenting begär.

Du är på väg. En dag blir natten vit.

En dag och stjärnor växer ur hans famn.

Var inte rädd, det finns en mörklagd hamn.

Du ser den inte nu, men färdas dit.⁷



Vi ber

Herre, ibland rämnar livet.
Det är som att allt det jag byggt mitt liv på
har ryckts undan.
Allt känns bara tomt.
Finns du där då?
I det nattsvarta mörkret?
I alla mina frågor utan svar?
I all min hopplöshet?
Jag lägger mig platt.
Andas tro i mig.
Låter andras tro bära mig.