



# Sorgens fyra faser

Detta häfte skall finnas i krislådan.



---

## Sorgens fyra faser

### Inledande förklaring.

En traumatisk kris kan definieras som individens psykiska reaktion vid en yttre händelse av sådan art och grad att individen upplever sin fysiska existens, sociala identitet och trygghet allvarligt hotad.

Som exempel på krisutlösande händelser kan nämnas närståendes dödsfall. Om en kris uppstår eller inte, beror till viss del på personen. Somliga är mer krisbenägna än andra.

Det är dock inte möjligt att på förhand med säkerhet tala om, vem eller vilka i en grupp som löper störst risk att drabbas.

Känslomässiga reaktioner som ångest, rädsla och sorg upplevs av nästan alla under och efter en katastrofsituation eller allvarlig händelse.

Man kan indela förloppet i fyra faser, här kallat för "Sorgens fyra stadier".

De överlappar och avlöser varandra utan skarpa gränser.

De fyra faserna är:

1. Chockfasen
2. Reaktionsfasen
3. Reparationsfasen
4. Nyorienteringsfasen

---

## Förslag på litteratur och filmer vid krishantering

Någon av biblioteken i kommunen kan hjälpa dig med att få tag på dessa.

Svår sorg i familjen och Barn och svår sorg, kan beställas från sjukhusbiblioteket, 0560-474 05. Är skrivna av en psykolog och en sjuksköterska vid Centralsjukhuset i Karlstad.

Marlee och Benny Alex, Farfar och jag talar om döden

Annu Liikanen, Hejdå, farmor

Monica Gydal, Så var det när Olas farfar dog

Pernilla Stalfelt, Dödenboken

Ulf Stark, Min syster är en ängel

Ulf Nilsson, Adjö, herr Muffin

Dan Höjer, Kärlek och sorg

Max Lundgren, Titta, Max grav

Göran Gyllenswärd, Sorg finns, (Rädda Barnen)

Lotta Polfeldt, Kompisboken om sorg

Mattias Danielsson, Så känns sorg

Atle Dyregrov, Sorg hos barn, en handledning för vuxna

Gunilla Karlsson, Sorgen är kärlekens baksida

Linn Greaker, Finnes: Sorg, Sökes: Tröst

Amelie Bennet, Dikter till tröst

Kerstin Linderblom och Harriet Söderblom, Visst gör det ont – dikter om sorg och död

---

## NÅGRA RÅD TILL DEN ENSKILDE HJÄLPAREN

Några allmänna råd om den första hjälpen till personer, som drabbats av en psykisk krisreaktion.

- Ett lugnt och vänligt men bestämt uppträdande är ett bra förhållningssätt.
- Tala om vem Du är och gör klart för den drabbade att Din hjälp är menad som ett erbjudande.
- Ge den drabbade vila och värme.
- Bistå med varm dryck om det fysiska tillståndet tillåter det.
- Lämna inte den drabbade ensam.
- Lyssna till den drabbade mer än Du talar själv.
- Inrikta samtalet på den drabbades aktuella symptom och problem.
- Ge korrekt information. Dementera rykten, var ärlig mot den drabbade.
- Hjälp den drabbade att realistiskt se situationen på ett förstående sätt.  
Korrigerade missuppfattningar och förvrängningar.
- Förmå den drabbade att acceptera och ta emot hjälp.
- Acceptera känslor och låt den drabbade fritt uttrycka dessa.
- Stötta och bygg på fungerande sidor hos den drabbade.
- Förstå Din begränsning som hjälpare

Utdrag ur Sievertson: Dibriefing

---

## Kortfattad detaljförklaring

### Chockfasen

Reaktionen inleds med denna fas, som kan vara från ett kort ögonblick (några minuter) till något eller några dygn. En person i chock stänger in sig. Känslorna tycks vara borta, personen visar varken rädsla eller förtvivlan. Reaktionerna kan bestå av ändlös gråt eller upprepanande av samma mening gång på gång. En del är tysta, paralyserande, orörliga. Utmärkande för chockfasen är "avstängdhet". Detta är ett sorts försvar mot svåra, smärtsamma och starka känslor, som är aktiva inom den drabbade. Symboliskt kan man säga att vederbörande stänger in sig i en "genomskinlig ostkupa". För utomstående kan allt se lugnt ut ("han/hon tar det så fint..."), men under ostkupan är det mest kaos. Den drabbade personen måste man så snabbt som möjligt få ur chocken. Det gör man genom att inge trygghet. Försök att på ett mjukt sätt hjälpa den drabbade. Visa omsorg och vänlighet. Ta ögonkontakt, ge varmt att dricka och eventuell försiktig beröring genom att hålla i handen. Var inte verbalt påträngande, försök inte tvinga den drabbade "att prata av sig". Detta hjälper till för att öppna nästa fas – reaktionsfasen – där bearbetning är möjlig, även om den är smärtsam.

### Ingripande:

Initiativet från omgivningen och dem, som skall hjälpa skall innehålla omsorg, vänlighet, stöd och eventuell försiktig beröring. Varm dryck och ibland enkel aktivitet. Kontakt med familj och närstående är viktig. Initiativet är i denna situation hos hjälparen. En chockad person upplever inte sig själv som chockad.

---

## Reaktionsfasen

Chockfasen övergår så småningom i en reaktionsfas, som normalt pågår någon eller några månader. Den drabbade reagerar i denna fas mycket starkt. Han överväldigas av påträngande känslor av ångest, rädsla och omsorg. Bildligt talat öppnar den drabbade kanaler genom ostkupan så att verkligheten sakta kan ta sig in. Den drabbade ställer sig ofta frågan "varför"? och försöker finna någon mening i det som inträffat.

Ofta är den drabbade rastlös, orolig och kontaktsökande. Här behöver den drabbade en påträngande kontakt av en person i sin omgivning, som han har förtroende för. Han behöver tillsammans med andra gå igenom händelsen många gånger om och om igen för att bearbeta sina upplevelser. Det är då viktigt att omgivningen visar lyhördhet och förståelse.

I denna fas kan den drabbade ofta "söka hjälp" i alkohol och tabletter. Om omgivningen på allvar lyssnar, visar intresse och tolerans, underlättar det övergången till nästa fas – reparations- och bearbetningsfasen."

### Ingripande:

Lyssna, var intresserad och få den drabbade att prata är det viktiga. Viktigt i denna fas är att känslorna kommer till ytan.

---

## Reparations-/bearbetningsfasen.

I denna fas börjar individen att sakta vända sig mot framtiden igen. I reaktionsfasen kan exempelvis en sorgedrabbad inte ta hand om sin bortgångna släktings tillhörigheter, vilket är fullt möjligt när reparationen påbörjats. Det framåtblickande momentet måste understrykas och understödjas i förekommande fall. Man får dock inte forcera någon i denna fas. De kroppsliga och känslomässiga störningarna börjar avta och individen börjar mer och mer återuppta gamla kontakter och aktiviteter.

## Nyorienteringsfasen.

Reparationsfasen övergår utan någon skarp gräns i denna fas.

Nyorienteringsfasen pågår livet ut. Krisen finns som ett ärr för framtiden och kan komma till påminnelse i vissa situationer.