

Julen är traditionsbunden och många har en stark familjeidé kring högtiden, vilket innebär att det blir extra tydligt när någon saknas.

När någon saknas vid julbordet

Julen är en tid då mycket ställs på sin spets, då saknaden efter en närstående eller rädslan för att förlora någon kan bli extra påtaglig.

HIT KAN DU VÄNDA DIG
FÖR RÅD ELLER STÖD:

CANCERFONDENS
INFORMATION- OCH
STÖDLINJE

Telefontid helgfri måndag 9-16, tisdag 10-16, onsdag – fredag 9-16. Telefonnummer 020–59 59 59, samtalet är kostnadsfritt och det går bra att vara anonym. Det går också bra att mejla till infostodlinjen@cancerfonden.se

ANHÖRIGAS
RIKSFÖRBUND
www.ahrisverige.se

DIN FÖRSAMLING

Vänd dig till den kyrkliga församling du tillhör. De erbjuder ofta kostnadsfria samtal.

NATIONELLT
KOMPETENSCENTRUM
FÖR ANHÖRIGA
www.anhoriga.se

ANHÖRIGAS MÖTES-
PLATS PÅ NÄTET
www.gapet.se

RANDIGA HUSET FÖR
KUNSKAP OM SORG
www.randigahuset.se



lögg, gran och skinka. Julen handlar mycket om traditioner – och minnen. När någon saknas kring bordet eller kanske inte har lång tid kvar kan högtiden bli en prövning.

– Julen är en skör tid, den är tuff i sig själv. Det finns mycket ångest då, mer än vad vi kanske tror, säger Charlotte Frycklund.

Hon är Sveriges enda heltidsanställda nätpräst. Det innebär att hennes församling inte är geografisk, utan finns bland människor som är på Instagram, Twitter och Facebook och som bär på existentiella frågor. Det är ett sätt för Svenska kyrkan att fånga upp reaktioner. Ett annat forum, som funnits betydligt längre, är telefonlinjen till jourhavande präst.

– Samtalen dit har alltid ökat under söndagarna i advent, berättar Charlotte Frycklund.

För den som har en närstående som har dött blir saknaden och sorgen extra stark under den här tiden på året.

– Julen är ju väldigt traditionsbunden. Man träffar sin familj och sina närstående år efter år och gör ofta ungefär samma saker. Då blir det så tydligt att det är någon som saknas, någon som har haft en särskild plats i just det sammanhanget, säger Karolina Isberg, legitimerad psykolog som bland annat föreläser under rubriken ”Meningsfullhet och livsmening. När livet går sönder”.



Charlotte Frycklund.

HON PÅPEKAR ATT det finns en stark familjeidé kring julen, en gemenskapsidé, som förstärker alla känslor man kan ha av ensamhet och saknad.

– Sorgen väcks till liv av aktiviteter man har gjort tillsammans, säger Jenny Klefbom, legitimerad psykolog som bland annat besvarar frågor på Psykologförbundets sajt Psykologiguiden. Under första året efter att någon har dött upplevs ofta tomheten som konkret vid alla ”stationer” som finns i livet, och julen är en viktig sådan, med stark symbolisk kraft.

Hon menar att det i forskningen tidigare pratades om sorgens olika faser, ungefär som att den ena fasen naturligt skulle följa efter den andra, men bilden har nu ersatts av en annan:

– Nu säger man i stället att sorgen är randig. Den är upp och ner och fram och tillbaka. Ena dagen kan man skratta, och kanske samtidigt skämmas för att man inte känner någon sorg. Andra dagen är det kanske nattsvart. Det är viktigt att känna till det och acceptera det för annars är det lätt att börja känna skuld. Typ ”så här glad får jag inte vara”. I själva verket är det naturens sätt att skydda oss. Att vi i korta stunder kan koppla av och ändå må bra är det som gör att vi tar oss igenom sorgen, säger Jenny Klefbom.

Ett annat perspektiv på sorg i juletid kan vara att man umgås med en närstående som förlorat nå-

gon. För många kan det vara lite svårt att förhålla sig. Det är lätt att känna sig otillräcklig, rädd att vara för mycket eller rädd för att vara för lite. Många upplever att de får svårt att veta vad de ska säga. Karolina Isberg säger att det blir mycket lättare om man då påminner sig om att för den som sörjer har det värsta redan hänt.

– Jag brukar säga att en tafflig omsorg är bättre än ingen omsorg alls. Det är svårt att veta vad man ska säga, men det gör inget. Säg bara att: ”jag vet inte vad jag ska säga” i så fall.



Karolina Isberg.

– Det är ett sätt att bry sig om, och det uppskattas, säger Karolina Isberg. Sedan kan man tänka på att hjälpa till i vardagen. Inte minst inför julen kan det vara mycket värt.

Kan man laga mat eller handla? Eller också bara, i all enkelhet, hålla sällskap. Man behöver inte alltid prata om saker, man kan bara vara tillsammans en stund, säger Karolina Isberg.

SÅ HUR GÖR man då för att klara av julen, om det nu är så att man vet med sig att det kommer att bli tufft?

Nätprästen Charlotte Frycklund menar att en fördel med just julen är att det går att planera långt i förväg. Man kan fråga sig: ”Hur vill jag ha det i jul”, och sedan spalta upp en checklista för vad man behöver för att traggla sig igenom den. Vad det är, mer exakt, kan naturligtvis vara väldigt individuellt. Kanske behöver man hitta helt nya traditioner. Eller är det tvärtom extra viktigt att ha det precis som vanligt?

– Man kan fråga dem man firar med: vad är det som är omistligt för oss? Det kanske bara är att få vara tillsammans? Okej, då bestämmer man det, och då får allt annat vara oviktigt och koncentrerar sig bara på det och plockar bort det andra, säger Charlotte Frycklund.

Egentligen borde alla tänka mer så, men för någon som har sorg eller själv är sjuk blir det mycket mer akut, fortsätter hon.

Psykologen Jenny Klefboms råd är också att känna efter vad man själv vill och sedan planera för det.

– Jag ska inte säga att man ska söka sig ut på julen, eftersom ensamhet kan kännas som det enda rätta för någon på julen. Men hon säger att ingen ska behöva sitta ofrivilligt ensam.

– Det ska man inte behöva acceptera. Det finns frivilligorganisationer och sociala gemenskaper att delta i. Det kan vara bra att kolla upp redan tidigt i december, så att man vet vart man ska söka sig. Det är bevisat att vi mår bättre av att vara med andra människor, det är en stark medicin. Om inte annat så erbjuder det en stunds förströelse från sig själv, säger Jenny Klefbom.

STEFAN WESTRIN

»Kommunicera
förväntningar«

Under tiden fram till jul kommer många samtal och mejl om sorg, saknad och oro till Cancerfondens informations- och stödlinje. Att känslorna bekräftas är viktigt för att så småningom komma vidare.

Helena Torsler Andersson är legitimerad sjuksköterska och jobbar bland annat med att ta emot samtal och mejl som kommer till Cancerfondens Informations- och stödlinje. Hon säger att det inte är fler som ringer eller mejlar till linjen under veckorna före jul jämfört med resten av året, men att frågorna då får en helt annan karaktär. När det annars ofta handlar om sjukvårdsfrågor, blir de psykosociala frågorna viktigast kring jul. De som ringer vill tala mer om sorg, saknad och oro.

– Julen förstärker sådana känslor. Det kan handla om att man har förlorat någon, och nu står inför att fira den första julen utan den personen, säger Helena.

Men hon ger också andra exempel på samtal som kan komma in.

– Det kan handla om en sjuk förälder som tror att barnen förväntar sig att fira jul som vanligt. De kanske genomgår en cancerbehandling och orkar egentligen inte, men de pressar sig själva medan de samtidigt kämpar med dåligt samvete, säger Helena och fortsätter:

– Samtidigt kan barn ringa in och säga: ”Mamma är så trött, hon måste ta det lugnt, vi är oroliga för henne. Det är inte viktigt att julen blir som den brukar nu när hon är sjuk.”

Just i de fallen handlar det mycket om att kommunicera förväntningar med varandra. Ofta behöver man inte ha så höga krav på sig själv. Det viktigaste är att umgås. En del av dem som ringer känner också sorg för att de anar att det blir den sista julen som de kommer att fira med sin familj.

– Där tror jag också att det är viktigt att lägga det på en nivå som den sjuka orkar med. Om man skapar fina minnen tillsammans kommer det att göra det lättare för närstående i deras sorgebearbetning så småningom. Men då är det bra om man kan lägga ner måstekraven och bara ha en fin gemenskap i stället.

Om man själv är i en sådan situation är det också naturligt att känna tomhet och ensamhet, menar Helena.

STEFAN WESTRIN



Helena Torsler Andersson