

EN GRATIS GUIDE

Hur du hanterar förluster under högtider





Välkommen

**En guide för att hantera den
smärta och saknad som kan
förstärkas under högtider,
födelsedagar och andra
viktiga dagar.**

WWW.SORGKOMPASSEN.SE

INTRODUKTION

04 – 05

KAPITEL 1

06 – 10

KAPITEL 2

11 – 15

KAPITEL 3

16 – 20

KAPITEL 4

21 – 26

KAPITEL 5

27 – 31

CHECKLISTA

32 – 34

AVSLUTANDE TANKAR

35



Högtider, födelsedagar och andra särskilda dagar kan vara svåra att möta när du har förlorat någon du älskar.

Många upplever att dessa dagar förstärker saknaden och smärtan, vilket kan göra att du känner dig isolerad eller överväldigad.



Den här guiden är skapad för att hjälpa dig att lättare ta dig igenom dessa dagar med praktiska verktyg.

Oavsett om förlusten skett nyligen eller om det har gått lång tid, kan sorgen kännas extra tung under dessa tillfällen.



KAPITEL 1

**FÖRBERED DIG
KÄNSLOMÄSSIGT
INFÖR SVÅRA DAGAR**





Förbered dig

Att mentalt och känslomässigt förbereda dig inför dagar som kan vara smärtsamma är ett viktigt första steg.

Det kan vara till hjälp att planera i förväg och tänka på hur du vill hantera dagen. Här kommer några tips.





Förbered dig

Tips 1

Ge dig själv tillåtelse att känna alla känslor!

Sorg kan vara oförutsägbart, och det är okej att känna en blandning av känslor under högtider och speciella tillfällen.

Tillåt dig själv att känna det du känner utan att döma. Gråt, skriv av dig och prata om sorgen.





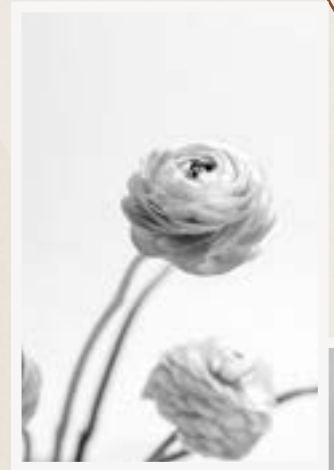
Förbered dig

Tips 2

Planera tid för vila och återhämtning!

Högtider kan vara hektiska och känslomässiga. Sorg skapar stress i kroppen och tar mycket energi.

Sätt av tid för dig själv där du kan vila och vara med dina känslor utan krav. Pausa ofta!





Förbered dig

Tips 3

Förbered ett stödteam

Om du vet att vissa dagar kommer vara svåra, ha en lista med personer du kan kontakta för stöd .

Kontakta personerna innan och berätta att du kommer behöva stöd. Oavsett om det är för ett samtal, en promenad eller bara för att sitta tysta tillsammans.





KAPITEL 2

**HEDRA MINNET AV DEN
DU SAKNAR**





Hedra minnet av den du saknar

**Högtider och viktiga
tillfällen kan vara ett
bra tillfälle att hedra
minnet av den du
förlorat.**

**Att skapa meningsfulla
ritualer kan ge en
känsla av närhet och
att minnas även de
positiva sakerna.**



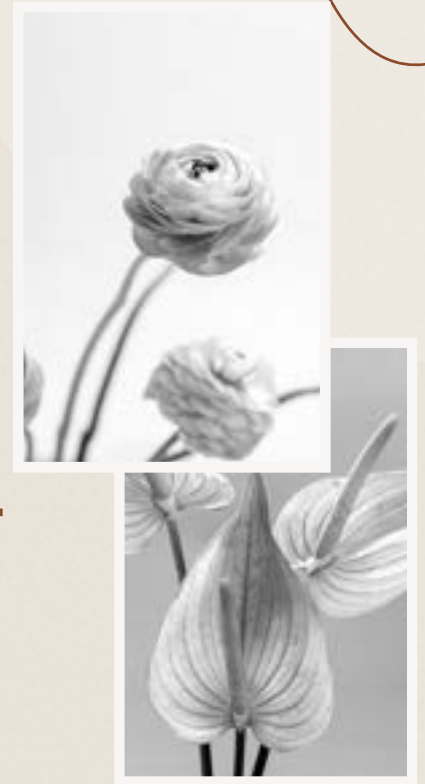


Hedra minnet

Tips 1

Skapa en personlig minnesritual

Tänd ett ljus, lyssna på en särskild låt, sätt fram ett foto du tycker om eller gör något som påminner dig om den du saknar.



Ritualer kan hjälpa dig känna dig närmare personen och minnas de fina stunderna.



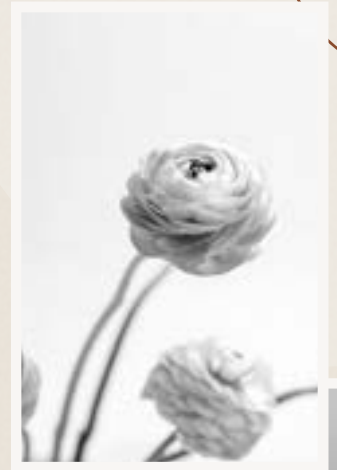
Hedra minnet

Tips 2

Dela minnena med andra

Bjud in familj och vänner att dela minnen och historier om den ni saknar. Det kan minska ensamheten i sorgen.

Skapa en varm och stödjande atmosfär där ni tillsammans kan minnas och känna gemenskap.





Hedra minnet

Tips 3

Skriv ner dina tankar och känslor

Om du känslorna känns överväldigande så kan du skriva ned alla tankar och känslor som dyker upp.

Det kan vara ett bra sätt att uttrycka dina känslor och hantera sorgen.





KAPITEL 3

**KOMMUNICERAR DINA BEHOV
TILL NÄRA OCH KÄRA**





Kommunicerar dina behov

**Känner du press att
delta i firanden eller
sociala evenemang
även om du inte mår
bra?**

**Berätta om dina behov
till de omkring dig så
att de kan ge dig stöd.
Annars kan de inte veta
vad du behöver.**





Kommunicera dina behov Tips 1

Var ärlig om dina känslor

Det är okej att säga att du inte orkar delta i alla aktiviteter.

Förklara för din familj eller vänner att du behöver ta det lugnt och vila. Våga berätta vad du känner!





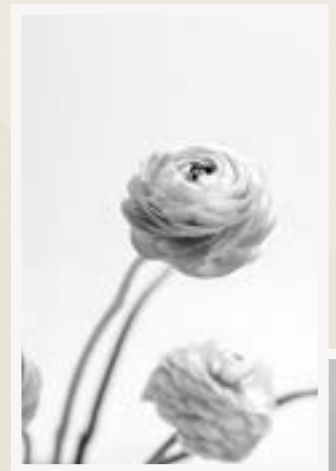
Kommunicera dina behov

Tips 2

Be om stöd på dina villkor

Vill du ha sällskap och inte vara ensam, men orkar inte vara social? Berätta det!

Ibland är det skönt att ha någon nära utan att behöva prata eller göra något speciellt.



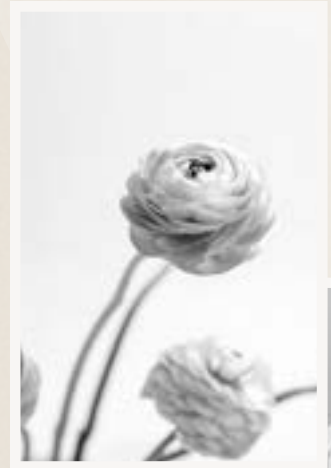


Kommunicera dina behov

Tips 3

Var tydlig med dina gränser

Finns det vissa ämnen du inte vill prata om? Berätta för familj och vänner att du inte vill prata om det.



Förklara att det inte handlar om dem, utan om att skydda din egen känslomässiga hälsa.



KAPITEL 4

EGENVÅRDSTIPS FÖR KÄNSLOMÄSSIGT TUNGA DAGAR





Egenvårdstips för tunga dagar

**Att ta hand om dig
själv är viktigt i sorg
och särskilt under
högtider och speciella
tillfällen.**

**Här är några
egenvårdstips för att
lindra sorgen och
stärka din hälsa.**



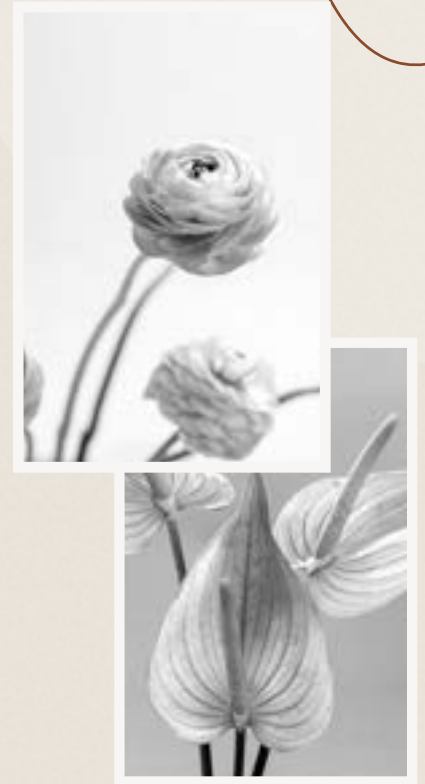


Egenvårdstips tunga dagar

Tips 1

Korta pauser och andas

Ta korta pauser under dagen för att andas djupt och fokusera på dina andetag. När tankarna kommer så gå bara tillbaka till dina andetag. Det ger dig lugn.



Har svårt att komma ihåg
att stanna upp och andas?
Ställ klockan om du!



Egenvårdstips tunga dagar

Tips 2

Rör på dig

En promenad kan frigöra spänningar och ge dig en mental paus från dina svåra känslor.

Promenaden behöver inte vara lång, men gå ut gärna ut i dagsljuset en stund varje. Om du kan så gå i naturen för den lugnar.





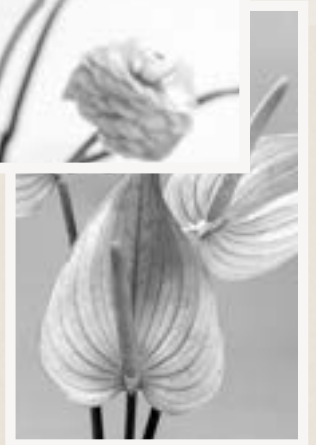
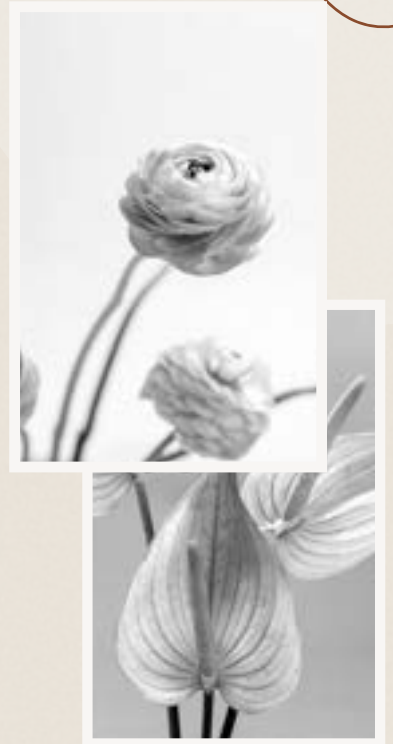
Egenvårdstips tunga dagar

Tips 3

Självmedkänsla

Var snäll mot dig själv och ta hand om dig. Prata med dig själv som du skulle prata med en vän.

Gråt om du behöver, skriv ner dina känslor som de kommer och ta hjälp av andra. Du behöver inte vara stark hela tiden.





Egenvårdstips tunga dagar

Tips 4

Skapa stunder av stillhet

Ta tid att dra dig undan om du behöver det. Gör det som du tycker om eller tyckte om tidigare, innan sorgen.

Läs en bok, ta ett bad, lyssna på lugnande musik eller njut av en kopp te i tystnad.





KAPITEL 5

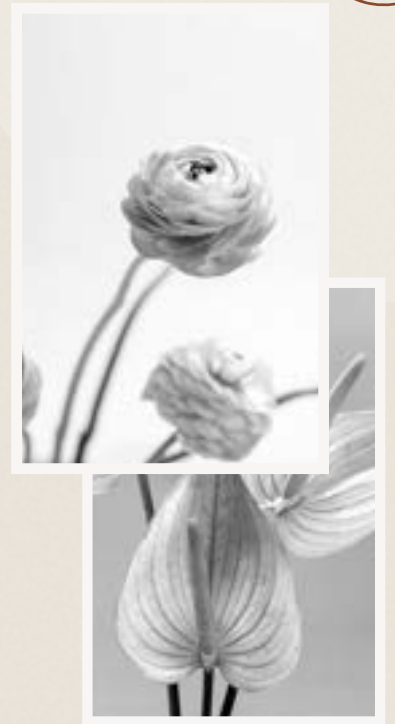
STRATEGIER FÖR ATT HANTERA SMÄRTAN TUNGA DAGAR





Hantera smärtan tunga dagar

Vissa dagar kan vara särskilt svåra att ta sig igenom. Det behöver inte vara högtider. Det kan vara något som påminner om förlusten och skapar tunga känslor.



Här är några strategier för att hantera dessa stunder.



Sätt små, hanterbara mål:

Tips 1

Istället för att försöka "klara av" hela dagen, dela upp den i mindre delar tex en timma i taget. Fokusera bara på den nuvarande timman.

När timman gått så fokusera du på vad du ska göra nästa timma. Det kan vara laga mat, promenad, titta på tv eller läsa.





Tillåt dig att både sörja och vara glad

Tips 2

Har du dåligt samvete för att du är glad ibland? Sorgen går upp och ner i vågor och när du känner glädje så tillåt dig att vara glad. Det är okej att skratta i sorgen. Det är okej att känna alla slags känslor.



Det viktiga är att du inte trycker ned några känslor. Låt dem komma ut. Annars kan du fastna i sorgen.



Skapa nya traditioner

Tips 3

Känns det för svårt att fortsätta med gamla traditioner, överväg då att skapa nya.

Gör något som känns rätt för dig och hedrar både den du saknar och din egen resa. Det viktigaste är din resa ur sorgen och att kunna läka känslomässigt.



Checklista

Kapitel 1: Förbered dig känslomässigt inför svåra dagar

1. Tillåt dig själv att känna:

- Acceptera att olika känslor kan uppkomma; skriv ner dem om det hjälper.

2. Planera tid för vila:

- Sätt in pauser i din kalender. Skapa en lugn plats för reflektion.

3. Förbered ett stödteam:

- Skriv ner namn och kontaktinformation till personer du kan vända dig till.
- Ha en plan för hur du kontaktar dem om du behöver stöd.

Kapitel 2: Att hedra minnet av den du saknar

1. Skapa en personlig ritual:

- Tänd ett ljus eller välj en speciell plats att besöka.
- Välj en låt eller en dikt som påminner dig om dem.
- Skapa en låda där du kan samla minnen, foton eller föremål som ger tröst.

2. Dela minnen med andra:

- Planera en träff med nära och kära för att dela historier.
- Gör en minnesbok där alla kan skriva sina tankar.

3. Skriv ett brev:

- Skriv ett brev som uttrycker dina känslor och vad du skulle vilja säga.
- Riv brevet efteråt om det är smärtsamt att spara det.

Checklista

Kapitel 3: Hur du kommunicerar dina behov till nära och kära

1. Var ärlig om dina känslor:
 - Förbered en ärlig och enkel förklaring av hur du mår.
2. Be om stöd på dina villkor:
 - Beskriv exakt vad du behöver, som att bara vara i sällskap utan krav.
 - Använd "jag"-språk för att uttrycka dina behov utan att känna skuld (t.ex., "Jag känner mig överväldigad och behöver lite tid för mig själv").
3. Var tydlig med dina gränser:
 - Skriv ner vilka ämnen eller aktiviteter du vill undvika.

Kapitel 4: Egenvårdstips för känslomässigt tunga dagar

1. Korta pauser och andas djupt:
 - Sätt en timer för att påminna dig om att ta korta pauser.
2. Rör på dig:
 - Planera in korta promenader under dagen, gärna i dagsljus.
3. Självmedkänsla:
 - Ta hand om dig, gör saker du mår bra av och tycker om
4. Skapa stunder av stillhet:
 - Avsätt tid varje dag för att andas långsamt, djupt och medvetet.

Checklista

Kapitel 5: Strategier för att hantera smärtan under högtider

- Sätt små, hanterbara mål:
 - Dela upp dagen i block och bestäm vad du vill göra under varje block.
- Tillåt dig att sörja:
 - Sätt av tid för att gråta eller känna sorg, utan att döma dig själv.
- Skapa nya traditioner:
 - Skriv ner idéer för nya traditioner som kan hedra minnet av den du saknar.
- Håll kontakten med andra som sörjer, det kan ge tröst.

Dessa checklistor och råd kan ge dig en konkret vägledning för att hantera svåra känslor under tunga dagar. Kom ihåg att varje persons sorgeprocess är **unik**, så anpassa dem efter dina egna behov.

Avslutande tankar

Det är viktigt att inte fastna i sorgen. Det betyder inte att du ska trycka ned dina smärtsamma känslor och låta bli att sörja. Du behöver medvetet ta hand om din sorg för att komma vidare i sorgprocessen.

Obearbetad sorg kan leda till att du håller tillbaka dina känslor, men det går inte att stänga av enbart jobbiga känslor. Resultatet blir att du stänger av alla känslor och det gör det svårt för dig att känna lycka. Därför är det viktigt att du bearbetar din sorg.

I mina kurser och samtal för sorgbearbetning tittar vi på dina känslor, pratar om dem och bearbetar dem steg för steg, enligt en evidensbaserad metod. Jag hjälper och stödjer dig utifrån din sorg och dina behov genom din sorgprocess.

Ta professionell hjälp och stöd om känner att du fastnat i sorgen eller inte vet vad du ska göra för att komma ur den. Du är välkommen att boka ett samtal med mig och prata om din situation och vad som skulle kunna hjälpa dig, Samtalet är gratis och binder inte dig till något. Boka på länken:

[Boka kostnadsfritt samtal här >](#)