TILL MINNE AV

Leif Häggström

✶ 14 juli 1953

KORREKTUR

Leif Häggström

Kära familj

Den här boken har vi satt ihop som ett minne av ceremonin.
Vi tackar för det förtroende vi visats.

Med vänliga hälsningar,

Robin Glöggler

FONUS

ETT PERSONLIGT
AVSKED

KORREKTUR

Vår käre Far
Morfar Farfar Svärfar

Leif Häggström

* 14 juli 1953 Gävle

† 25 november 2021
Sandviken

har efter ett liv fyllt av glädje och omtanke, hastigt lämnat oss i stor sorg och saknad.

Daniel och Jessica
Liam, Thea
Jessica
Olivia, Milo, Noel

Släkt och vänner

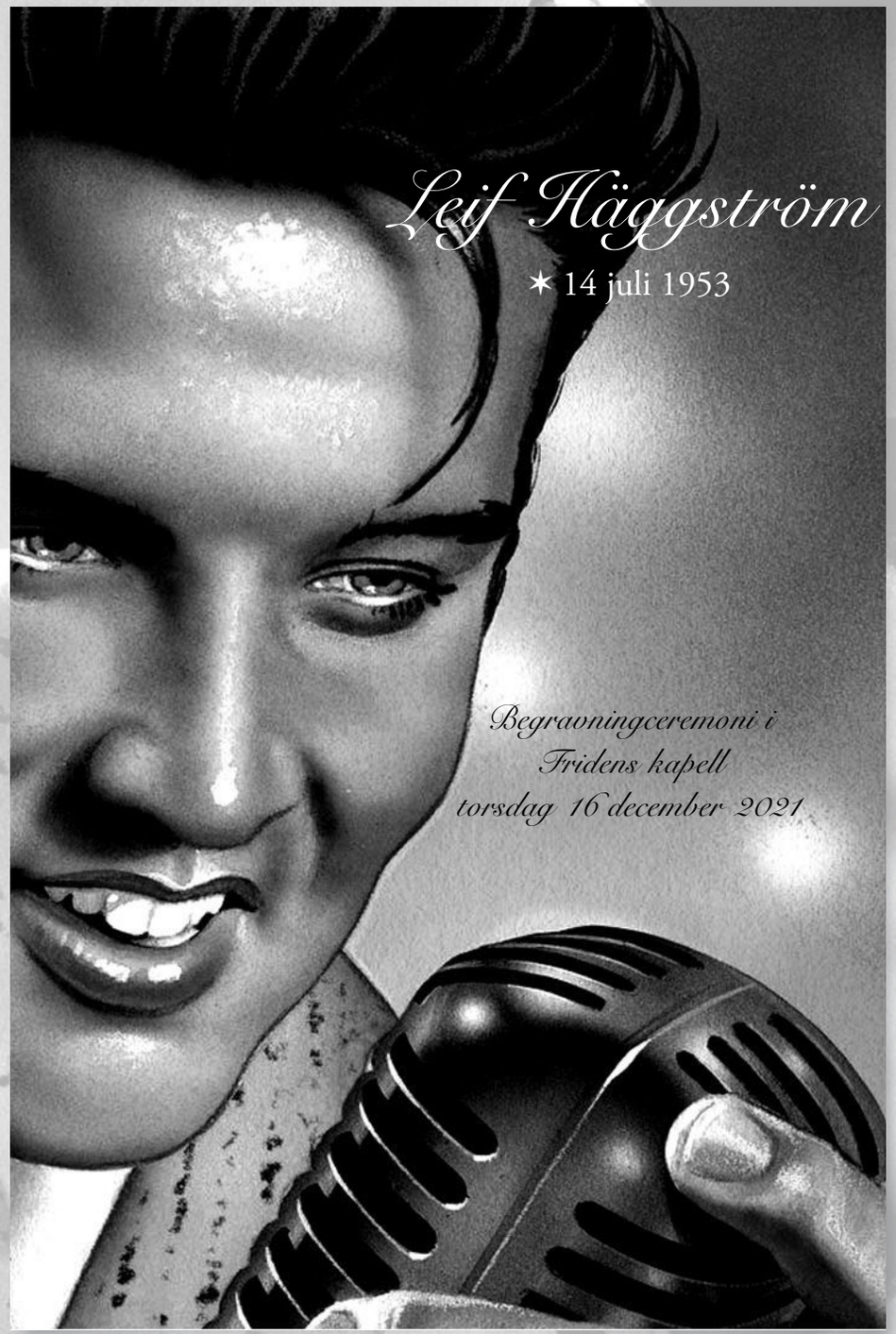
Begravningen äger rum i
Fridens kapell
torsdag 16 december kl.10.00.

Tänk gärna på
Hjärt och Lungfonden

minnessidor.fonus.se

Din Lokaltidning 7 december 2021

KORREKTUR



Leif Häggström

✶ 14 juli 1953

Begravningceremoni i
Fridens kapell
torsdag 16 december 2021

INLEDNINGSMUSIK

Amazing Grace

INLEDNINGSORD

MAX HÄLSAR VÄLKOMNA

MUSIK

In the Ghetto - Elvis Presley

MAX TAR OSS PÅ EN RESA GENOM LEIFS LIV

MUSIK

If i can dream - Elvis Presley

MAX BERÄTTAR FLER LJUSGLIMTAR UR LEIFS LIV

EN TYST MINUT

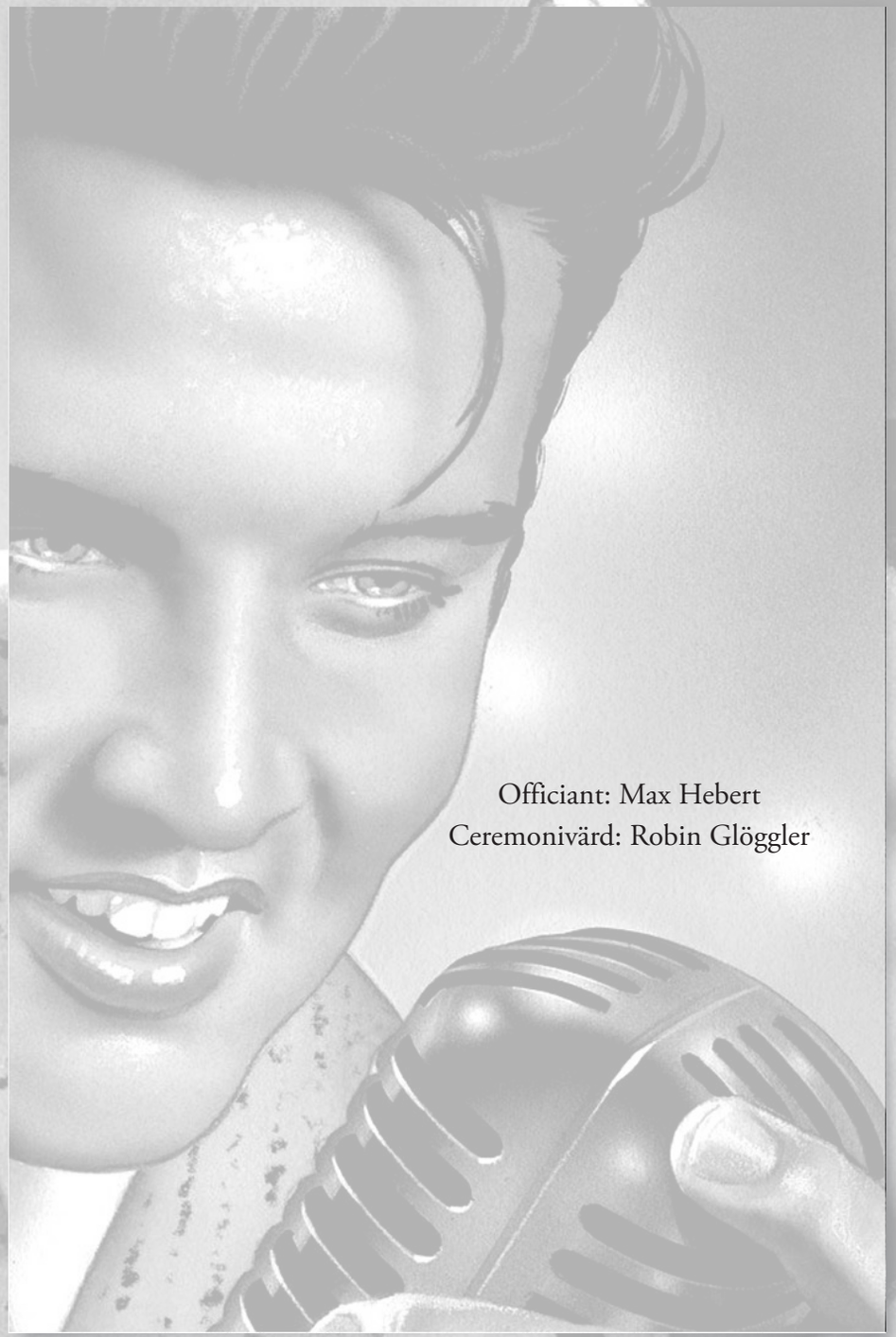
AVSKEDSCEREMONI

MUSIK

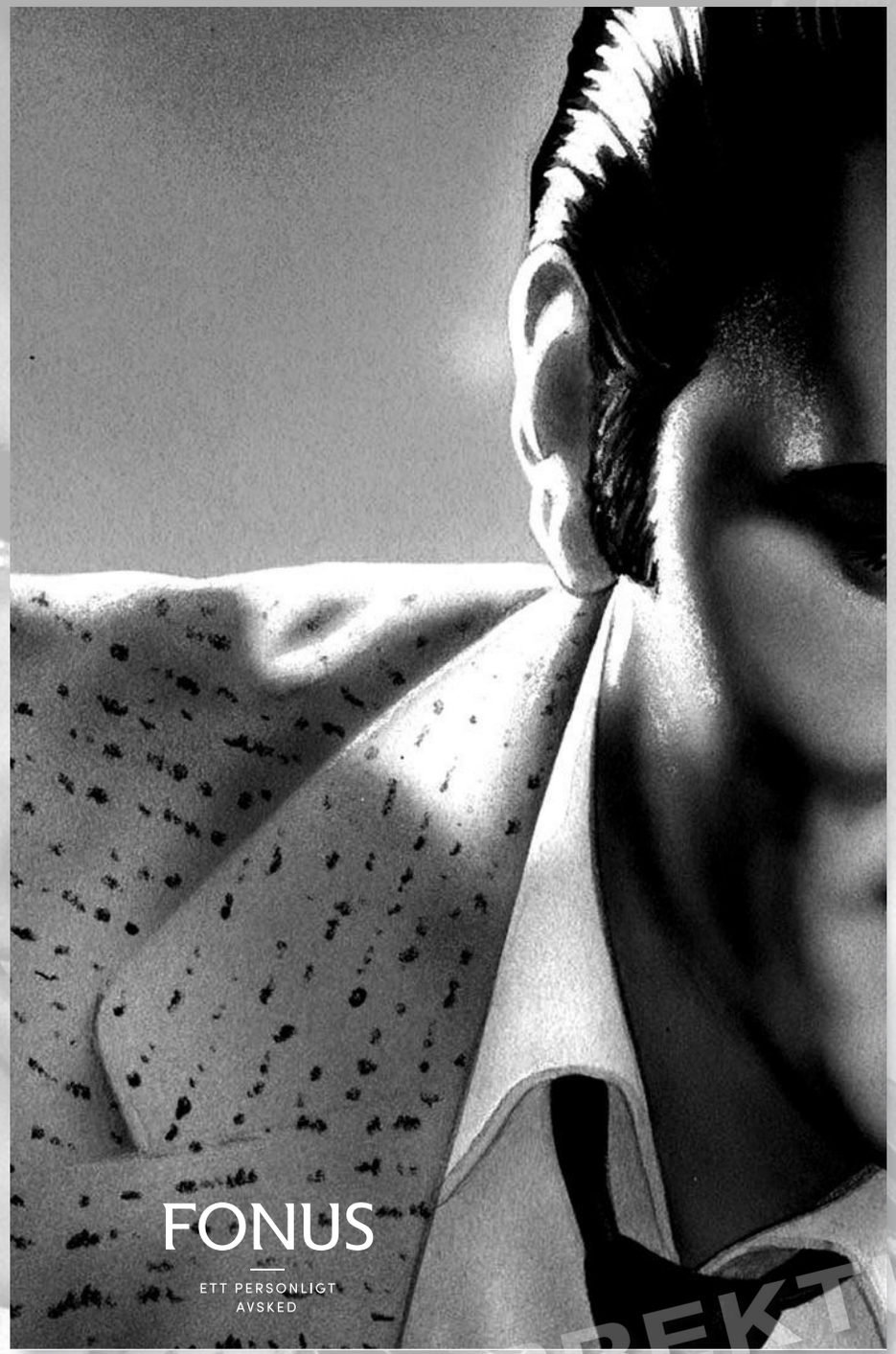
You´ll never walk alone - Garry & the pacemakers

SLUTORD

KORREKTUR



Officiant: Max Hebert
Ceremonivärd: Robin Glöggler



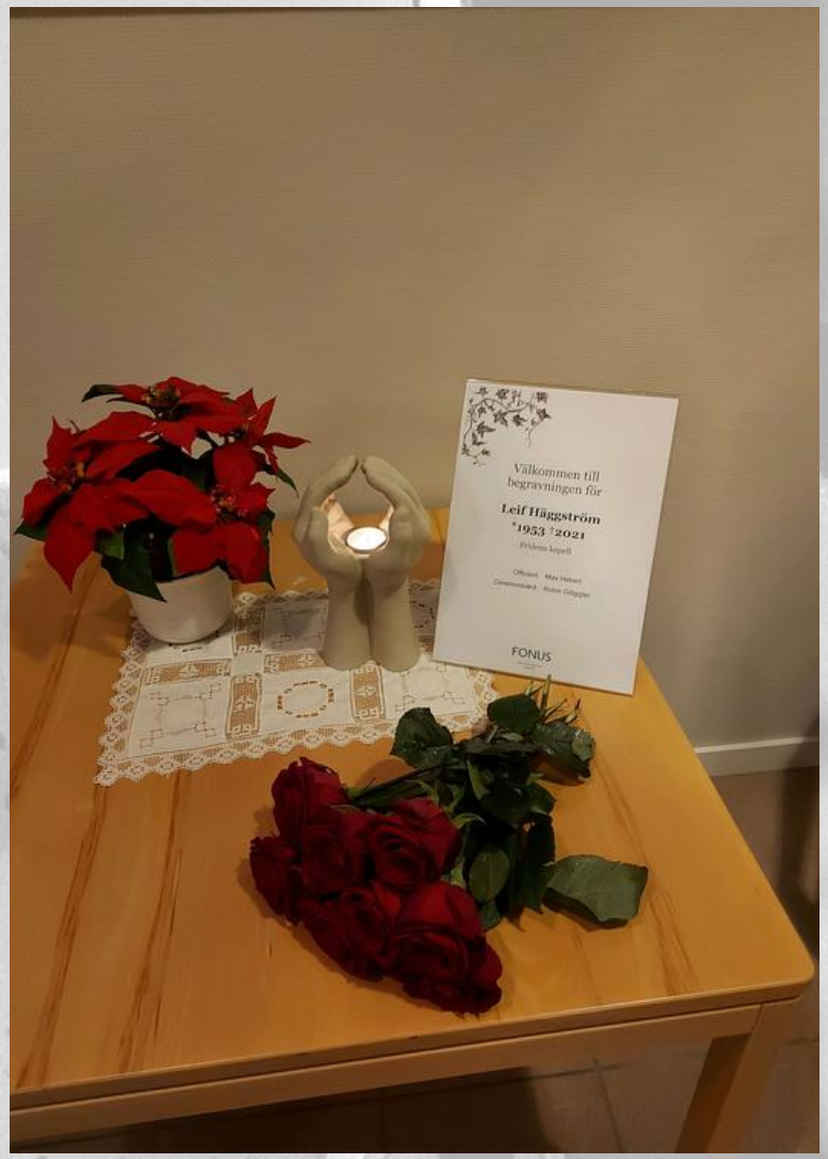
FONUS

ETT PERSONLIGT
AVSKED

KORREKTUR

Fridens kapell i Sandviken

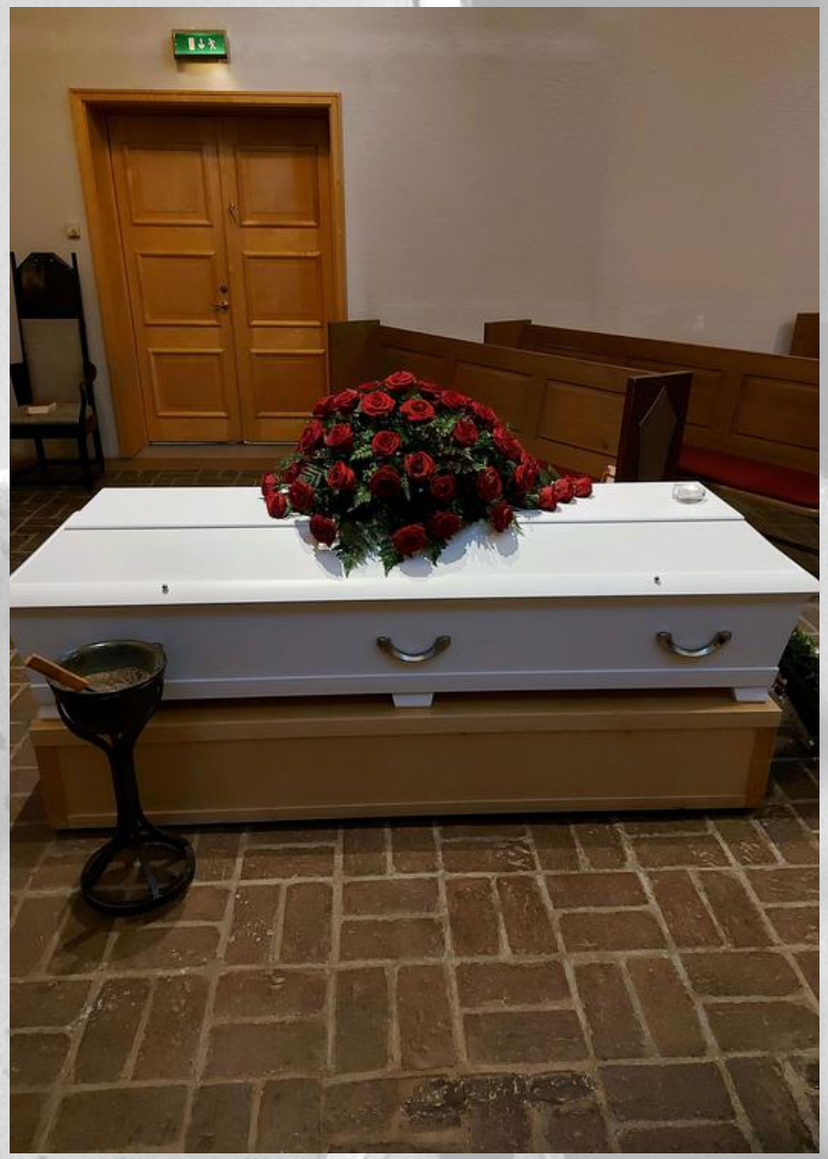
KORREKTUR

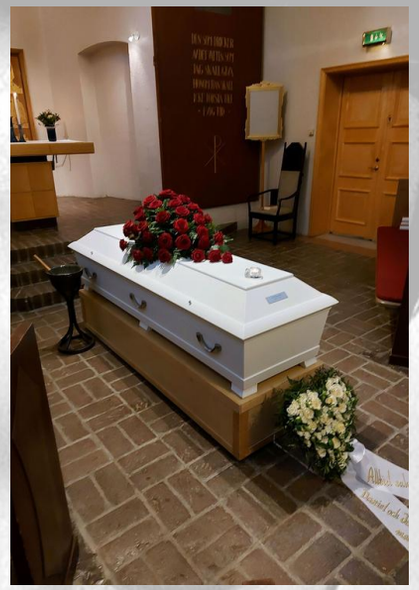


Handbuketter

KORREKTUR

KORREKTUR





KORREKTUR

Vacker kistdekoration

KORREKTUR

KORREKTUR

Alltid saknad
alltid älskad
Daniel och Jessica
med familjer

KORREKTUR

Alltid

Alltid saknad
alltid älskad
Daniel och Jessica
med familjer

KORREKTUR

KORREKTUR

Alltid saknad
alltid älskad
Daniel och Jessica
med familjer

Daniel och Jessica
med familjer

KORREKTUR

KORREKTUR

You´ll never walk alone

When you walk through a storm
Hold your head up high
And don't be afraid of the dark

At the end of a storm
There's a golden sky
And the sweet silver song of a lark

Walk on through the wind
Walk on through the rain
Though your dreams be tossed and blown

Walk on, walk on
With hope in your heart
And you'll never walk alone

You'll never walk alone

Walk on, walk on
With hope in your heart
And you'll never walk alone

You'll never walk alone

Garry & the Pacemakers

KORREKTUR

Till minne av

Leif Häggström

bidrar vi till att nytt liv växer och gror i Vi-skogen.
Tillsammans med Vi-skogen arbetar Fonus för en hållbar
miljö och för att bekämpa fattigdom i östra Afrika.

FONUS
ETT PERSONLIGT AVSKED

VI-SKOGEN

KORREKTUR

Att leva med sorg

KORREKTUR

Att sakna

Det är ett privilegium
att känna saknad.
Smärtsamt förstås och tungt.

Men det berättar
om en närhet som fanns.
Om värme, ljus
och skratt.

Att sakna är
den andra sidan
av att ha fått.

Att inte känna
saknad är som att
aldrig ha älskat.

Bente Bratlund Maeland

KORREKTUR

Att leva med sorg

Psykolog Reidun Ingebretsen

Att förlora en människa vi tycker om innebär sorg. Det gör ont att mista någon vi står nära. Ibland känns det som hela tillvaron förlorar all mening och man tror inte att man någonsin kan bli riktigt glad igen. Då hjälper det inte med lättvindiga tröstens ord eller förmaningar – varken från en själv eller från andra. Det går inte att bara ”ta sig samman,” eller göra som ”hon som tog det så bra”. Man måste ta känslorna på allvar, känna efter och låta dem få komma till uttryck.

Olika känslouttryck

Sorgen har många ansikten. Vi kan inte bedöma vad en människa eller ett förhållande har betytt genom att titta på de känslor som en person visar. Vi människor har olika sätt att visa känslor och olika sätta att förhålla sig till svårigheter. Somliga visar sin sorg öppet medan andra bär den som en klump i bröstet eller bara låter tårarna strömma i enskildhet. Känslorna kan växla på ett sätt som kan vara svårt att förstå både för en själv och för andra. Trots olikheterna finns det ändå vissa gemensamma känslor och de flesta som någon gång har sörjt känner igen sig i några av sätten att reagera som vi beskriver här.

Jag känner inte igen mig själv

Många som har mist en närstående reagerar genom att inte vara sitt gamla jag. Känslointensiteten kan vara skrämmande. Sorgen kan välla in i vågor när man minst anar det. Det är så mycket som påminner om den som är borta och det som var. Det kan skapa en känsla av otrygghet. Man har inte full kontroll över sig själv och sin nya livssituation. En änka uttryckte det så här: ”När jag ska bort på besök måste jag vara beredd på att jag kan börja gråta om jag bjuds på min mans favoritkaka eller påminns om honom på något annat sätt. Jag talar om det för de jag ska besöka så att de är förberedda.” Den här änkan accepterade sina egna reaktioner och satte ord på vad hon kände. Det gjorde det också lättare för dem som fanns i hennes närhet att förstå henne. På det sättet fick hon kontakt och stöd. Om hon hade hållit sig hemma av rädsla för att bli uppfattad som ”lite speciell” hade hon gått miste om det.

Sorg kräver kraft

Efter ett dödsfall är det vanligt att tankarna mal i huvudet. Den sörjande har ett behov av att prata om det som har hänt. Det är till hjälp för att kunna förstå att dödsfallet är en realitet och påminner om känslorna kring förlusten. Man växlar mellan en känsla av overklighet och ilska, gråt och förtvivlan.

Många sörjande ger uttryck för att de bara går runt och inte får något gjort. Alla tankar och känslor i samband med det som har hänt tar mycket kraft och tär på reserverna för andra göromål. Det är vanligt att känna sig trött och kraftlös, att tappa matlusten och få sömnproblem. En änka sade att hon kände sig dålig utan att vara sjuk och utsliten utan att ha uträttat något. Sorgen är emellertid ett arbete i sig självt. Även om man inte ser omedelbart synliga resultat är processen viktig för att senare kunna anpassa sig till den nya situationen. Det rör sig ofta om en tillbakablick på förhållandet till den avlidna och därmed på det egna livet.

Tillbakablickar och upprepningar präglar både unga och gamla och är inte ett tecken på att man börjar bli ”slö”.

När fokus riktas mot förlusten och det som har varit påverkar det rimligen koncentrationen och minnet. Bland sörjande är det vanligt

KORREKTUR

KORREKTUR

att höra kommentarer som: ”Jag kan inte samla tankarna ordentligt.”
Man kan gå omkring och göra saker nästan utan att vara medveten om det och plötsligt stanna upp utan att veta vad man egentligen höll på med. Det är förståeligt utifrån den sorg man genomlever och är inte ett tecken på att man har blivit ”onormal”.

När det gäller äldre som sörjer kan både de själva och andra personer komma i kläm om man skyller på ”åldern”. Självklart kan en sjukdom och mer varaktiga förändringar inträffa även samtidigt som en förlust, men för de flesta gäller det att det blir lättare att samla tankarna när de värsta känslomässiga svängningarna har lagt sig. Tankar och känslor och kropp och själ, hänger närmare ihop än vi kanske tror. Vid sorg förväntar sig de flesta att känna sig nedstämda, men koncentrationsproblem och kroppsliga obehag kan vara oväntade och leder till mer bekymmer. Sorg påverkar dock hela människan.

Sorgen går inte att stöka undan snabbt

Inom psykologin används uttrycket ”sorgearbete”. Det innebär att sorgen kräver kraft och tar tid. Vi klarar inte att ställa om oss till en ny verklighet över en natt. Denna insikt är tydlig i talesättet: ”Tiden läker alla sår”.

För den som nyligen har förlorat en närstående har sådana ”visdomsord” ingen betydelse. Det kan vara omöjligt att föreställa sig att man kommer att sluta att sörja. De flesta upplever dock att den värsta smärtan lindras med tiden även om saknaden finns kvar. Gradvis kan det bli lättare att tänka på och prata om personen som har gått bort utan att de smärtsamma känslorna tar över. Det innebär inte att man glömmer, utan snarare att man kan se tillbaka utan att sorgen skymmer allt annat.

Även om tiden är på den sörjandes sida innebär det inte att tiden i sig själv kan lösa problemen. Det krävs en insats. Man måste uppleva och genomleva påminnelserna om och alla konsekvenser av att ens kära är borta. Även om vi gärna talar om ett sorgeår innebär det inte att man kan säga att ett år är den tid som det är naturligt att sörja. En person som måste skjuta sina egna reaktioner åt sidan under den första tiden efter dödsfallet kan till exempel ge plats för dem när andra i familjen eller den yttre situationen har lugnat sig.

Sorgen går i vågor

Om man räknar med att det bokstavligt talat kommer att gå bättre och bättre för varje dag kommer många att bli besvikna. Sorgen påminner mer om ett kuperat landskap där det kan finnas djupa dalar och svackor mellan höjdpunkterna där utsikten är klar och man kan blicka framåt. När man står och stampar och allt känns hopplöst är det bra att tänka på att inte gå samma väg tillbaka, utan att man provar ännu ett område med oländig terräng som man har framför sig.

Många tillfällen då sorgen gör sig påmind

Olika årstider, högtider och bemärkelsedagar för med sig minnen från då allt var annorlunda. Allt som händer omnämns ofta som ”före eller efter dödsfallet”. Det är som om man måste sörja förhållandet och alla de möten man hade tillsammans bit för bit. En änkeman berättade att han trodde att den värsta sorgen var över ända tills han kom till lantstället och såg allt som hade varit hustruns och deras gemensamma liv. Denna del av förlusten lockade fram minnen som innebar stor sorg.
Det är också typiskt att saker och ting som man tidigare kunde irritera sig på är något man nu kan sakna mycket – tandkrämstuber som kläms på mitten, slarv och syrliga kommentarer.

Är det så bråttom med att städa undan?

Förutom att tankarna kommer objudna bjuder även vår omgivning på en rad påminnelser. Det gör ont att påminnas om det som var och inte längre finns, men samtidigt är det till hjälp för att kunna förstå att förlusten är verklig och för att kunna bearbeta de egna känslorna. Därför är det inte alltid en bra lösning att genast städa bort allt som påminner om den avlidna eller

KORREKTUR

Leif Häggström

Minnena

Ta det med dig!
Det minsta gröna som
har hänt dig
kan rädda ditt liv en dag
i vinterlandet.

Bara ett strå,
ett endaste blankt litet strå
från sommaren i fjol
fastfruset i marken,
kan hindra skredets
tusen dräpande ton
från att störta utför.

Hans Børli

KORREKTUR

att undvika alla påminnelser. Olika människor gör detta i olika takt. Var och en måste följa sin egen rytm, men jag råder alla att inte göra en alltför effektiv städaktion på en gång, i varje fall inte åt andra.

Man bör helst låta det gå lite tid innan man flyttar eller gör stora förändringar så att man inte handlar i panik eller utifrån omedelbara infall när man är i obalans.

Overkligt, men ändå sant

Som tidigare nämnt kan man växla snabbt mellan olika känslor. En person som till synes har accepterat förlusten kan återigen känna att det hela är overkligt eller känna ilska, bitterhet och kanske missunnsamhet gentemot andra som inte har upplevt samma förlust som man själv.

Sättet dödsfallet sker på kan också påverka reaktionerna. Chocken är störst vid plötsliga dödsfall, eftersom man har haft liten möjlighet att förbereda sig på förhand. Men även efter långvarig sjukdom kan själva dödsfallet komma oväntat och olägligt. Vård och omsorg kan också ha krävt så mycket av de närmaste att de inte har haft särskilt stor möjlighet att förbereda sig på den omställning de själva måste gå igenom.

Intryck från dödsbädden kan sitta kvar länge och det är ofta stor detaljrikedom i de sörjandes berättelser om vad som sades och gjordes eller sådant man känner att man har underlåtit att göra. Om de närmaste inte har varit på plats är det viktigt att de får så mycket information som möjligt om det som har hänt och har möjlighet att se den avlidne. Det är både en konfrontation med verkligheten och en möjlighet att ta avsked. Att värna anhörigas rätt efter dödsfallet kan bidra till att förebygga senare problem.

Borta, men ändå nära

Många människor som har sorg har en känsla av att deras kära på ett eller annat sätt är nära och tycker att de kan se, höra eller förnimma dem. Somliga är rädda för att uppfattas som onormala om de berättar om det. Det är emellertid vanligt med sådana upplevelser. Känslomässiga band bryts inte omedelbart och den sörjande fortsätter att vara upptagen av den som är död. En sådan känslomässig öppenhet gör också att man kan hoppa till när man ser någon som liknar den döde. Många kommer på sig själva med att tänka: ”Det här måste jag komma ihåg att berätta när jag kommer hem.” Det kan hända samtidigt som man är smärtsamt medveten om att den kära har gått bort. Det tar tid att bryta vanor.

Om jag bara hade ...

En del plågar sig själva med tankar om vad de borde ha gjort eller saker de underlät att göra i så hög grad att de är rädda att de inte kommer att klara av att hantera den nya situationen. Skuld kan röra sig om tidigare konflikter i förhållandet, själva dödstillfället eller tankar om att man själv hade kunnat göra något för att förhindra det som skedde. Andras försäkringar om att ”du har gjort allt du har kunnat” kanske är som vatten på en gås. Även om man rent logiskt inte har anledning att känna skuld kan tvivlet ta över och både man själv och andra måste lyssna till dessa känslor. Råd som att ”så får du inte tänka” får inte tankarna att sluta snurra i huvudet, utan leder till att den som sörjer utlämnas till sig själv med sin oro. Det understryker en ensamhet som ofta kan finnas där från förr. Hellre än att förneka varje grund till skuld kan det ibland vara nödvändigt att arbeta med att förlåta sig själv. Vi har inte alltid tillräcklig mycket kontroll och kraft för att agera perfekt, varken i vardagen eller i krissituationer. En viss realistisk värdering bör därför få vara med i räkenskapen. Hellre än att ständigt upprepa för sig själv att ”jag borde ha förstått hur sjuk han var” kan man kanske nå fram till acceptans och kunna leva med det som har hänt. ”Jag klarade inte av att pussla ihop alla bitar och förstå hur det var fatt innan det var för sent.” Eller: ”Jag önskar att jag hade varit mer tålmodig, men i den rådande situationen klarade jag det inte.” Ibland kan det största problemet vara att andra inte accepterar den sörjandes skuldkänsla.

Sorg – normalt och smärtsamt

De problem som nämns här är vanliga vid sorg. Att problem är vanliga gör det dock inte

KORREKTUR

KORREKTUR

nödvändigtvis lättare att hantera dem. Det finns inga skäl att bagatellisera det varje enskild person känner. Var och en och dennas enskilda sorg måste respekteras.

Kontakt och stöd

Alla som sörjer borde ha någon att prata förtroligt med, någon de kan anförtro sig åt och som är en bra lyssnare. Lika viktigt kan det vara att ha någon som kan ge praktisk hjälp när det behövs eller bara ”finnas där”. Det kan vara släktingar, vänner eller yrkesfolk. Som tur är behöver man idag inte längre befinna sig på sammanbrottets rand för att kunna söka hjälp. Att söka hjälp i en kris innebär att man gör något aktivt för att klara av att förhålla sig till problemen istället för att man ger upp försöken att hantera situationen.

När en sörjande tvår sina händer behövs någon som finns där och som lyssnar och hjälper till med praktiska ting. Eftersom alla frågor och ogjorda sysslor kan dyka upp när man minst anar det kan det vara bra att få hjälp med att få en överblick över vad som måste göras direkt och vad som kan vänta tills imorgon, nästa vecka eller nästa år. När man känner sig överväldigad är det svårt att ha ordning på det praktiska. Utgångspunkten måste likaväl vara lyhördhet för vad den sörjande själv tycker är viktigt. Då är det inte bara rationell logik som gäller. Kanske betyder det mycket att kunna ta vara på det som den avlidne satte värde på eller att göra verklighet av någon av de gemensamma planerna för hus och hem.

Måste vi sörja?

Sorg sägs vara priset vi måste betala för vårt engagemang i en annan person. Det finns inget enkelt sätt att undvika sorg om vi har brytt oss om en annan människa.

I mötet med döden letar vi ofta efter förklaringar som ska mildra händelsen. ”Så ont som han hade var det kanske bäst att han fick slippa lida mer.” Sådant kan den sörjande själv säga och mena. När sådana kommentarer förmedlas på ett sådant sätt att man ”inte har rätt att beklaga sig” kan de vara negativa. Även om man på ett sätt är lättad över att en älskad person inte behöver lida mer kan den egna känslan av förlust vara mycket stark. Det är typiskt för sorg att känslorna ofta är komplicerade. Även lättnad över att komma ur ett problematiskt förhållande eller att slippa betungande omsorg kan finnas där tillsammans med förtvivlan och saknad. Den enskildas känslor är som de är och det finns inget facit på hur de ”bör” vara.

Det kan göra ont att mista en person som man har varit i beroendeställning till även om förhållandet mest har präglats av krav, krångel och bråk. Kommentarer som: ”Nu måste du allt vara glad över att slippa allt elände” kan få den berörda att känna skuld och inte lättnad. Vilka känslor som dominerar kan växla snabbt, men det är nyttigt att veta att lättnad kan vara en naturlig del i sorgen. En del förhållanden kan ha slutat att fungera rent känslomässigt långt innan dödsfallet inträffade, eller så har parterna sörjt förhållandet ”bit för bit” på förhand. Då kan mycket av det känslomässiga arbetet med sorgen redan vara klart vid dödsfallet. Likaväl upplever många att det trots allt känns svårt när dödsfallet är ett faktum. Ibland kan ett dödsfall ge upphov till starkare känslor än vi trott eftersom förlusten rör vid känslomässiga band som vi, trots att vi kanske har förberett oss eller levt utan kontakt en längre tid, likaväl inte har lyckats kapa. Kanske närde vi vissa förhoppningar och drömmar som nu aldrig kan realiseras. På detta sätt kan andras död påminna oss om förgängligheten och brustna förväntningar också i vårt eget liv.

Långvariga problem med sorg

Om man försöker tränga undan känslorna under en längre tid och skjuter bort tankarna kan sorgen ta sig uttryck i form av ångest eller kroppsliga problem. I en del fall klarar inte sörjande av att reagera känslomässigt. ”Det sitter som en klump i bröstet och jag drivs runt av rastlösheten.” Vissa försöker att undvika allt som påminner om dödsfallet och lever som om det inte hade inträffat. Andra kan berätta i detalj om det som har hänt, men utan att ta med några känslor. Det är inte ett uttryck för likgiltighet. Det är snarare alltför

KORREKTUR

När det sker

När det vi
fruktar sker,
går det
att leva med sorg.

Men vi behöver omsorg
som ett varmt täcke
runt våra skuldror
medan vi fryser.

Tove Houck

KORREKTUR

smärtsamt att ta känslorna till sig. I en del situationer kan det vara nödvändigt att ta hjälp med att starta den sorgeprocess som har bromsats. Då behövs uppföljning och allt tänkbart stöd.

För en del är sorgen som ett öppet sår under en längre tid. De gråter intensivt och känner stor smärta under sorgearbetet utan att förlusten egentligen bearbetas på något sätt. När detta fortsätter under månader och år kan det finnas behov av professionell hjälp. Det kan vara nödvändigt att ta hjälp för att kunna avleda tankarna från allt som påminner om förlusten eller för att arbeta med sitt beroende av den avlidne, så att man gradvis kan bygga upp en grund för ett självständigt liv igen.

Andra problem beror inte på själva sorgen, utan på ensamheten och svårigheten med att vara ensam i situationen. Ibland kan det verka som om den som har blivit ensam håller fast vid det som har varit i brist på annan bekräftelse i den nya situationen. Hellre än att bearbeta sorgen är det då fråga om att skapa nya kontakter och engagemang. Sörjande kan hjälpa varandra i denna situation. Det är också viktigt att andra vänner inte håller den som har blivit ensam utanför. Utmaningen är då att ge bekräftelse på att den som har blivit ensam trots allt inte är helt ensam.

Hur hanterar man förlustsituationen?

Vi människor har olika sätt att förhålla oss till problem. En del tar aktivt itu med alla problem, medan andra är mer försiktiga och närmar sig situationen försiktigt. Ytterligare andra undviker helst problem helt och hållet. Dessa mönster upprepar sig också i sorgen.

En del personer som är goda problemlösare på andra områden kan emellertid känna att de står och stampar i denna situation. Det är inte bara yttre problem som behöver lösas – även känslor måste bearbetas. Oavsett ens ansträngningar når man inte ”målet” att få tillbaka den som är borta. Om man är ”duktig på att klara sig” kan man därför känna sig frustrerad och lida av situationen. Man kan inte säga att ett visst sätt att hantera sorg är den bästa.

Var och en måste själv hitta balansen mellan att gömma sig och att köra på och mellan att låta känslorna ta över och att försöka hålla allt inne och leva som om allt fortfarande är bra. För många äldre är det viktigt att skapa en länk mellan tillvaron förr och nu och att ha möjlighet att fortsätta med sina fasta aktiviteter. Det ger en ram och ett mönster för vardagen.

Det är naturligt att känna att man står och stampar och det ligger en hel del i att det inte är stor idé att pressa sig själv. Ibland känner man ändå att man måste ta sig i kragen och göra något man har gruvat sig väldigt för. När man klarar något man nästan trodde var omöjligt ökar chansen att man klarar av hela situationen.

Erfarenheter från en undersökning bland äldre änkor och änkemän visar att många trots saknaden är nöjda med hur de klarar att bemöta svårigheterna ett år efter förlusten av den äkta hälften. Det har gått bättre än förväntat. Med respekt och lyhördhet för den enskildes upplevelser precis där han eller hon befinner sig just nu kan det visa sig att det finns hopp om att kunna se ljuset i andra änden av tunneln igen även för den som tidigare bara kunnat se mörker.

KORREKTUR

Glädje och sorg

Några säger:
”Glädjen är större än sorgen”

och andra säger:
”Nej, sorgen är störst.”

Men jag säger:
”De kan inte skiljas.”

Kahlil Gibran

KORREKTUR