



## De fann varandra genom sorgen

**LIVET & DÖDEN** Mitt i sorgen hittade de vänner för livet. För Irma Lundström, Lillian Silfverduk och Anette Edvardsson blev föreningen Vimil – Vi som mist någon mitt i livet – en livlina när deras respektive gått bort. Nu vill de vara ett stöd för andra sörjande.  
Publicerad 29 okt 2015

— Hela livet rasade utan förvarning, säger Irma Lundström från Aneby vars sambo Clifford dog plötsligt i mars 2011.

Efter 21 års förhållande var hon med ens ensam. Bara en månad senare gick Göran, Anette Edvardssons man sedan 29 år, bort efter en kort tids sjukdom. Att de två kvinnorna var i liknande faser i livet visste de inte då. I dag är de goda vänner.

— Jag trodde aldrig att något av det värsta jag upplevt i mitt liv kunde leda till något så bra, när jag kom ut på andra sidan, säger Anette Edvardsson från Ölmsstad.

## Aldrig förberedd

Till en början, mitt i den svåraste tiden, var de uppslukade av allt det praktiska; begravningen skulle ordnas, telefonabonnemang sägas upp och tillhörigheter delas mellan efterlevande. Samtidigt som krafterna tröt både psykiskt och fysiskt.

— Det är en djungel att reda ut allt efteråt. Det krävdes en kraftansamling inför varje samtal för att orka lyfta luren och ringa, säger Irma.

— Man gråter innan man ringer och man gråter efter, det är väldigt jobbigt att förklara att ens partner har dött. Man kan aldrig förbereda sig för hur det blir när ens livskamrat dör, och man kan inte förbereda sig för hur man

kommer att reagera. Från att ha varit självständig så blir man liten, rädd och ängslig, säger Lillian Silfverduk från Gränna som förlorade sin man Stig i juni 2008, efter nio år tillsammans.

### **Inget stöd från samhället**

Även om familj och vänner stöttar så gott det går kan de aldrig riktigt förstå känslan om de inte själva drabbats på samma vis, säger Lillian.

Efter att folk skickat hälsningar, ringt eller tittat förbi med uppskattade fikakorgar och matlådor efter dödsfallet så tystnar det oftast så småningom. Bekanta går vidare med sina liv.

Men för någon som förlorat sin älskade är det lättare sagt än gjort att hitta balans i livet igen.

— Det finns i stort sett inget stöd från samhället i sorgeprocesser. Ringer man vårdcentralen för att man vill ha en tid hos en kurator så får man kanske komma till läkaren två veckor senare. Sedan dröjer det ännu längre innan man väl fått tid hos kuratorn. Då har det ju gått jättelång tid, fast man behövde hjälp i det akuta skedet, säger Lillian.

De tre kvinnorna förklarar att de dessutom hört många andra drabbade berätta om att bekantskapskretsen kan förändras, hur inbjudningarna till parmiddagar slutar komma och grannar undviker att småprata i trädgården.

### **Fann varandra snabbt**

Ungefär ett halvår efter att Irma, Lillian och Anette lamslagits av döden började de, var för sig, leta efter något extra stöd i tillvaron. Via nätet hittade alla tre föreningen Vimil – Vi som mist någon mitt i livet. I gästboken på hemsidan skrev de om sina känslor och fick svar från andra som upplevt liknande saker.

De var nervösa inför sina första medlemsmöten men möttes av värme, säger de. Lillian som gick på sitt första möte i februari 2009 blev senare kontaktperson i föreningens lokalavdelning. Hon var den som tog emot Irma och Anette när de kom till Vimil för första gången vid en träff i Gränna pingsthelgen 2012.

— Vi fann varandra snabbt, säger Lillian.

Nu ses de gärna för en promenad, middag, bio eller en tur till Ullared. I somras åkte de på semester tillsammans i Irmas husbil för att hälsa på några andra Vimil-vänner.

— Vimil har förändrat mitt liv. Jag har hittat nya vänner och vi har en helt fantastisk sammanhållning och gemenskap i föreningen, säger Irma.

— Jag umgås fortfarande med mina och Görans "parvänner", men det kan vara skönt att umgås med dem som är ensamma kvar och kan förstå vad jag känner när det är tungt, säger Anette.

— Men vi har också väldigt roligt och vi skrattar jättemycket tillsammans, mycket mer än vi gråter. Vi har en vilja att livet ska gå vidare och bli bra igen även om det är annorlunda än innan, säger hon och Irma och Lillian ler igenkännande.

— Det är inte så att vi åltar men vi har alltid med oss saknaden, blir vi ledsna eller behöver prata så förstår vi varandra väl, säger Irma.

### **Bjuder in till kaféträffar**

Stödet de fått genom föreningen och tacksamheten de känner över det har gjort att de tre engagerat sig mer i att synliggöra föreningen. Numera är Irma och Anette kafévårdar vid Vimils månatliga träffar på Kroatörpet i Huskvarna, där också Lillian, som fortfarande är kontaktperson, brukar delta.

Alla kaféträffar är öppna för vem som helst som är intresserad av att träffa andra med liknande erfarenheter, man behöver inte vara medlem.

— Kaféträffarna är väldigt informella, säger Anette.

— Deltagarna brukar hitta varandra ganska snabbt, det kan pratas både om val av gravstenar och andra praktiska saker och om sorg, säger Lillian.

För medlemmar ordnas två större nationella möten, ett på våren och ett på hösten. På lokal nivå i region mitt arrangeras aktiviteter såsom båtresa på Göta Kanal, vandring på Omberg, teaterbesök i Jönköping och spa-helg i Tranås.

Det är fler kvinnor än män med i Vimil. Varför det är så vet inte Irma, Anette och Lillian men de betonar alla är välkomna, även barnfamiljer. Nationellt ordnas bland annat familjeläger under en vecka.

— Det är viktigt att barnen får träffa varandra, säger Lillian.

### **Stöd och påtryckare**

Förutom som stöd fungerar Vimil också som påtryckare för att försöka förbättra samhället för människor i sorg. Vimil är bland annat en del i organisationen Sams – Samarbete för människor i sorg – som vill utreda om man kan införa en så kallad sorgpeng. En ersättning som man kan ta ut de dagar man inte orkar arbeta, som fungerar likt föräldraledighet.

Lillian, Irma och Anette gick alla tillbaka till arbetet inom tre veckor efter dödsfallen.

— På jobbet fick jag lite ledigt från sorgen, säger Anette och får medhåll från de andra.

— Det gav ett andrum. Men det är väldigt olika från person till person, en del behöver vara hemma, säger Irma.

Och även om man har börjat jobba så kan det komma tunga dagar då det känns svårt att gå till arbetet.

— Jag fick pussla med kompdagar när min man dog. För jag vägrade ta semester – semester ska vara roligt, detta var verkligen inte roligt, säger Anette.

— En del sörjande behöver långa sjukskrivningar och läkaren skriver då att orsaken är depression. Men vi är inte sjuka, det är friskt att sörja. Och tiden är vår vän, säger Lillian.

### **Fakta: Vimil**

Vimil står för Vi som mist någon mitt i livet, det kan vara en familjemedlem, vän eller arbetskamrat.

Det är ett religiöst, politiskt och kommersiellt obundet nätverk som bildades i Kungsbacka 1999 på initiativ av sju drabbade.

Vimil funkar som en stödgrupp där man kan utbyta erfarenheter och få hjälp. Vimil funkar också som påtryckningsgrupp för att driva aktuella samhällsfrågor som kan förbättra tillvaron för drabbade.

Föreningen ordnar bland annat kaféträffar på olika platser i landet. I Jönköpings län som ingår i region mitt har man träffar på Kroatorpet i Huskvarna en gång i månaden. För datum se [vimil.se](http://vimil.se).

Vimil finns på Facebook i två varianter, en grupp som är öppen för alla som heter "Sorg och efterlevandenätverk Vimil – vi som mist någon mitt i livet" och en sluten grupp där endast medlemmar kan gå med som heter "Vimil – vi som mist någon mitt i livet".

Källa: [vimil.se](http://vimil.se)

### **Fakta: Råd till anhöriga till sörjande**

Det kan vara svårt som anhörig till en sörjande att veta vad man ska säga och hur man kan vara ett stöd. Här är Vimils tio råd till anhöriga till sörjande.

- ↪ Respektera den sörjandes känslor precis så som de är.
- ↪ Hör av dig, den sörjande orkar inte göra det.
- ↪ Var tyst och lyssna, trösta med närvaro – inte i ord.
- ↪ Ge fysisk kontakt, krama om eller ge en klapp på axeln.
- ↪ Se till att den sörjande äter och dricker.
- ↪ Bryt inga löften – man är sviken redan.
- ↪ Erbjud dig att delta i aktivitet, typ promenad.
- ↪ Tappa inte kontakten, när allt lugnat sig.
- ↪ Uppmuntra att träffa andra i samma situation.
- ↪ Håll ut – sorg tar tid.

Källa: [vimil.se](http://vimil.se)

### **Fakta: Sorgpeng**

Enligt en undersökning som organisationens Sams – Samarbete för människor i sorg – gjorde år 2010 bland 1 249 människor som drabbats av sorg var den genomsnittliga sjukskrivningstiden 17 veckor under en tvåårsperiod.

Sams, som består av sju föreningar som verkar för ökad kunskap om sorg och sorgereaktioner, vill inte att sorg ses som en sjukdom. Organisationen vill i stället att regeringen inför en sorgpeng som omfattar 100 dagar fördelat på två år, ett stöd för alla sörjande som behöver det. Detta ska ersätta dagens läkarbesök och långa sjukskrivningsperioder i samband med sorg.

"Med goda förutsättningar för ett sorgearbete i lugn och ro kan människan lättare återfinna balansen i livet", skriver Sams på sin hemsida.

Sams består av följande föreningar: Vimil, Riksförbundet för änkor och änkemän, Spes – Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd, Spädbarnsfonden, VSFb – Vi som förlorat barn, Febe – nätverk för föräldrar som förlorat barn, RAV – Riksorganisationen för anhöriga till våldsdödade.

Källa: [samsorg.se](http://samsorg.se)