



När Mari-Ann Hjulbäck förlorade sin man Kaj visste hon inte var hon skulle ta vägen med sin sorg. I nätverket Vimil, Vi som mist någon mitt i livet, fann hon en spirande förtröstan. I dag är hon Vimils ordförande.

Stöd i sorgen gav Mari-Ann ny livslust

De träffades som vuxna och tog vara på sina livserfarenheter för att vårda kärleken och forma sitt äktenskap. Men efter 20 lyckliga år och kort tid innan drömmen om en långsegling skulle bli verklighet rämnade världen. Nästan från ena dagen till den andra förlorade Mari-Ann Hjulbäck sin älskade Kaj.

– Dagen innan julafton fick vi beskedet att Kaj var svårt sjuk och att vi kunde räkna med drygt ett år tillsammans. Sju veckor senare var han borta, och med honom hela mitt liv som det varit. Det var som att köra in i en bergvägg i 150 kilometer i timmen. Min hjärna tog bara inte in det som hände, sammanfattar hon traumat lite drygt fem år senare.

MARI-ANN HJULBÄCK fick prata med en kurator på sjukhuset där Kaj vårdats, men samtalet blev en besvikelse.

– Hon frågade om jag klarade ekonomin och om jag kunde bo kvar. När jag svarade ja så var det som om hon strök mig från en lista och jag fick inget mer stöd därifrån.

Upplevelsen blev den första av flera där Mari-Ann Hjulbäck kände att samhällets stöd till efterlevande brister, och att det kan få svåra konsekvenser. Att sörja är ett arbete som tar kraft och tid och behöver ske i lugn och ro.

– Jag önskar att det fanns sorgemottagningar inom den ordinarie vården. Mottagningar där man känner sig välkommen. Det handlar om individens

möjlighet att läka. Omhändertagen sorg läker snabbare. Vad kostar det arbetsgivare och samhälle när en sörjande blir sjukskriven långa perioder?

Sakta, sakta orkade Mari-Ann Hjulbäck se sig om efter hjälp. Hennes vänner gjorde vad de kunde, men hon ville inte ”slita ut dem” med sitt behov av att prata om sorgen. När hon drygt ett år efter Kajs bortgång för första gången var på en träff med nätverket Vimil, Vi som mist någon mitt i livet, kände hon att hon kommit rätt. Här fanns hjälp att få och den kom från andra med erfarenheter som liknade hennes.

– Jag kunde känna mig som en udda figur med min sorg. Men när jag kom till Vimil behövde jag inte förklara, inte försvara ... jag kunde bara vara och det jag ville säga togs emot på rätt sätt. De erfarenheter som mötte mig var så trovärdiga och gav hopp.

UPPLEVELSEN FICK Mari-Ann Hjulbäck att engagera sig i nätverkets arbete och sedan ett par år är hon Vimils ordförande. I dag börjar hon uppskatta livet igen.

– Härondagen hörde jag mig själv säga att jag längtar till sommaren. Det är första gången under alla dessa år som jag lägger märke till årstiderna. Nu väljer jag livet aktivt, men saknaden efter Kaj kommer alltid att följa mig, säger hon. ●

TEXT **ANNE HAMMARSKJÖLD**
FOTO **PRIVAT**



Omhändertagen sorg läker snabbare. Det vet Mari-Ann Hjulbäck av egen erfarenhet.

Andras berättelser blir till viktig tröst

♥ Nätverket Vimil bygger på att människor i sorg ger stöd åt varandra och delar sina erfarenheter av sorgearbete. På så sätt blir erfarenhetsutbytet en hjälp till självhjälp och finns tillgängligt dygnet runt. Bland annat genom nätverkets slutna Facebook-grupp.

Läs mer på: www.vimil.se
Se också: www.samdorg.se
www.efterlevandeguiden.se