

● På lördag ordnas träff för sörjande

"Det finns finns hjälp för den som sörjer"

Anna-Lena Söderlund Törnell förlorade sin man för fyra år sedan. Nu ordnar hon möten för att människor som mist någon mitt i livet ska kunna mötas.

– Syftet är att hjälpa varandra till att leva vidare och att gå igenom sorgen för att så småningom hitta glädjen igen, säger hon.

År 2013 förlorade Anna-Lena Söderlund Törnell sin man i cancer. Då var hon 58 år och kände sig helt förkrossad och ensam i sorgen.

– Visst hade jag stöd av närstående, men sorgen finns kvar när vännerna tycker att man borde ha "sörjt klart". De orkar till slut inte höra på en, för sorgeprocessen tar lång tid och det blir oändligt mycket åltande. Förlusten av min man blev en fullständig katastrof, upplevelsen för mig var lika traumatisk som för dem som förlorat någon i en större olycka som till exempel Tsunamin. Men skillnaden är att det inte finns något skyddsnet för den som är ensam i sin sorg. Jag led och bestämde mig för att göra allt jag kunde för att söka hjälp. Det var då jag hittade föreningen VIMIL, "Vi som mist någon mitt i livet".

Föreningen bildades i slutet av 90-talet av två unga mammor som båda plötsligt



Anna-Lena är aktiv i VIMIL, "Vi som mist någon mitt i livet" och talar sig varm för gemenskapen i föreningen. – Jag hoppas att många i Dalarna hittar till VIMIL så att vi kan utöka våra träffar och aktiviteter, säger hon.

FOTO: PRIVAT



Syftet är att hjälpa varandra till att leva vidare och att gå igenom sorgen för att så småningom hitta glädjen igen.

mist sina män. Tanken är att möta andra i samma situation och tillsammans gå igenom sorgen för att slutligen hitta glädjen i livet igen.

Anna-Lena säger att känslan hon fick när hon hittade detta nätverk av andra personer i samma sats var som att "Komma hem".

– Här fanns människor som förstod mig. Jag kunde uttrycka min sorg och genast få stöd av andra. Jag mötte människor som kommit längre i sin sorgeprocess än jag och de delade med sig av sina historier och jag fick höra att "livet återkommer". Det tog jag fasta på och insåg att mitt liv inte tagit slut, att jag kunde fortsätta leva. Jag lärde även känna ett tiotal personer som var i samma sorgeprocess som mig och vi har blivit goda vänner och gör nu resor och utflykter tillsammans genom föreningen.

Anna-Lena själv har stor erfarenhet av resor efter som hon till vardags arbetar som reseledare. Det är erfarenheter hon har användning av i föreningen VIMIL och är idag verksam som vice ordförande samt som reseledare när det arrangeras resor i Europa.

– Vi gör mycket ihop, går promenader, tar en fika, har vinprovningar, går på restaurang eller åker på en resa. Många har aldrig rest



Anna-Lena Söderlund Törnell ordnar träff för människor som mist någon närstående mitt i livet.

På lördag blir det fikaträff i Borlänge och alla är välkomna.

FOTO: PRIVAT

utan sin partner. Då kan det kännas extra bra att åka med oss. Nyligen ordnade jag en resa till Sicilien och då deltog medlemmar från hela landet. Vi brukar ordna en utlandsresa varje år i oktober.

På lördag planeras det för en träff på Almas café i Borlänge. Tiden är satt till klockan 13 och det är fritt

att komma för alla som befinner sig mitt i livet och som mist någon.

– **Alla är välkomna**, man behöver alltså inte vara medlem i föreningen! Du betalar bara för din fika. Det här är en möjlighet för människor att ses och mötas i sorgen. Man behöver inte prata om man inte vill. Jag brukar aldrig låta del-

tagarna presentera sig i cirkel. Man får vara anonym. Jag minns själv hur jobbigt det kändes första gången jag skulle på en sådan här träff. Jag stod utanför i 30 minuter innan jag gick in. Nu möter jag alla nya vid dörren. En del vill genast berätta om sin situation, medan andra kanske inte orkar prata men finner tröst i att sitta tyst och

lyssna på andra. Jag är själv ganska duktig på att prata så jag tar nog över om alla vill sitta tysta, säger Anna-Lena och ler.

Vid tidigare möten har man bland annat setts för en picknick i Säterdalen. Det har ordnats promenader och fikaträffar i Falun. Nu är det dags för Borlänge, och Anna-Lena

hoppas på att många kommer, även från grannkommunerna.

– **Det är ju så** att egentligen är det ju ingen som vill vara med i den här föreningen, för ingen vill ju hamna i en sats där en viktig person i ens liv avlidit och att sorgen känns omänskligt svår. Men den som hamnat där kan få

stöd. När vi ses kan vi prata om sorgen, men också praktiska saker som gravrätt, bouppteckning och vad man gör med den anhöriges kläder. Vi gråter och skrattar ihop, för det går att känna glädje också. I sorgen vågar man skratta tillsammans med andra som vet att sorgen alltid finns där, de vet precis hur det är. Man vå-

gar vara glad och till och med ha roligt emellanåt. Syftet med vår verksamhet är att hjälpa varandra till att leva vidare under nya förutsättningar och att så småningom hitta glädjen i livet igen.



Text
Katharina Berglund
023 475 68
katharina.berglund@mittmedia.se

Fakta
Anna-Lena Söderlund Törnell

Ålder: 62
Bor: Toftbyn, Svärdsjö
Sysselsättning: Arbetar som guide- och reseledare och driver sitt eget företag Wordltrotter AB. Är mycket aktiv som ordförande i Dalarnas Guide- och Kulturförening. Är vice ordförande i styrelsen för VIMIL och dessutom VIMIL-värd i Dalarna. Maken avled i juni 2013, efter 18 månader med cancer. Paret bodde då han fick diagnosen i Shanghai och fick snabbt flytta hem till Sverige. Anna-Lena blev medlem i VIMIL kort efter att hennes man hade avlidit 2013 och aktiv ett år senare.
Hoppas: Kunna starta en grupp med sorgesamtal i Dalarna.
Aktuellt: Ordar fikaträff för sörjande mitt i livet, på Almas café i Borlänge, nu på lördag den 13 januari klockan 13.00.

Fakta:
Föreningen VIMIL

- Bildades 1999 av några unga änkor i Kungsbacka
- Stödgrupp för alla som drabbats av sorg och som är aktiva och mitt i livet, medlemmar är i alla åldrar från 30-65 +
- Är ett nätverk för självhjälp att komma ur sorgen
- Rikstäckande förening med regelbundna träffar på ett 40-tal platser samt ett par riksmöten per år
- Har ett stort aktivitetsprogram med allt från promenader, guidade turer, bokklubbar och resor.
- Hemsidaadress: www.vimil.se

Fakta
Vimils råd till den sörjandes närstående

- ✓ Hör av dig, den sörjande orkar inte ta initiativ
- ✓ Erbjud mat och dryck
- ✓ Krama och håll om
- ✓ Var till tröst genom din närvaro
- ✓ Lyssna, håll ut, lyssna om och om igen
- ✓ Respektera den sörjandes känslor
- ✓ Jämför inte med andra förluster
- ✓ Erbjud praktisk hjälp och föreslå tidpunkt
- ✓ Fortsätt ta regelbunden kontakt och bjud in till aktiviteter
- ✓ Bryt ingsa löften
- ✓ Ha tålmod, att sörja tar flera år
- ✓ Uppmuntra att träffa andra sörjande

FAKTA: VIMIL



REDAKTÖR
Katharina Berglund
dalfolk@daladem.se

● DAGENS NAMN

I dag har Jan och Jannike namnsdag.

■ Jan härstammar från Johan som i sin tur är en äldre tysk variant av Johan. Det är liksom Johan en nordisk kortform för grekiskans Johannes som betyder Gud har förbarmat sig. Namnet är känt sedan 1600-talet och var framför allt populärt från 1940 fram till 1970.

I dag finns inte mindre än drygt 28 400 som lystrar till Jan, omkring 61 600 har det som tilltalsnamn.

■ Jannike kom in i almanackan 2001 och härstammar liksom Johan, Jan, Janna, Jeanne och Jeannette från Johannes, och har följaktligen samma betydelse. Jannike hade sin popularitetstopp på 1980-talet men har under de senaste åren gått tillbaka i popularitet. Antalet namnbärare är runt 600, omkring 500 har det som tilltalsnamn.

● SNART FÖDELSEDAG?

Fyller du eller någon familjemedlem jämnt? Varför inte uppmärksamma det i DD? Tipsa oss i god tid före födelsedagen: dalfolk@daladem.se

● SKRIV MINNESORD

Välkommen att skicka in ett minnesord över avlidnen anhörig. Minnesord ska vara under 200 tecken med namn och högst 2000 nedslog långt. Ju kortare text, desto större chans att få med hela texten. DD förbehåller sig rätten att: Redigera, korta samt avstå från att publicera text som faller utanför vår policy. Texten ska inte vara skriven till, utan handla om den avlidna. Skicka texten via e-post till: dalfolk@daladem.se