

# Mia vill få oss att prata om döden



Dödsiktigt är den första boken i en serie under samlingsnamnet "Jag oxå!". Kända personer berättar om sina upplevelser och läsaren får verktyg för att kunna sätta ord på sina känslor. "Jag vill visa alla barn och unga att de inte är ensamma om att tänka och känna som de gör", säger Sundsvallsjournalisten Mia Berg.

**Mia Berg** var bara sju år när hennes pappas hjärta plötsligt stannade under ett motionslopp. Men få runt omkring förstod hur händelsen kom att förändra och forma hela hennes liv.

I november debuterar Mia med boken Dödsiktigt, där hon sätter ord på det som andra inte vågar prata om.

– Jag vill verkligen lyfta upp döden som samtalsämne, säger frilansjournalisten från Sundsvall.



**Johanna Larsson Beijar**  
johanna.beijar@st.nu  
060-197162

*"Man kan inte tänka på döden hela tiden. Men jag tycker inte att man kan gå omkring och låtsas att den inte finns hela tiden heller. Vi är ganska bra på att låtsas att alla ska leva för evigt. /.../ Vi låtsas som att det blir som vi väljer och bestämmer. Då glömmet vi bort att livet har några grundläggande villkor som kan ställa till det. Som att vi ska dö. Och att döden inte bara tar de gamla och färdiglevda, utan de nya, behövda. Syskon, pojkvänner och flickvänner. Kompisar, mammor och pappor."*

Så inleder Mia Berg förordet till Dödsiktigt. En liten kompakt bok i svart och rosa som i dagarna trycks upp i 2 000 exemplar, till att börja med. Framst för att användas i skolor, men också som ett stöd och verktyg för alla barn och ungdomar som förlorat någon nära.

Dödsiktigt är den första bok hon ger ut, men själva historien har Mia skrivit tusen gånger. I uppsatser i skolan. I brev som aldrig postats.

Mycket av innehållet handlar nämligen om hennes eget liv. Om hur hennes 35-åriga pappa gav sig ut på ett av alla sina motionslopp, om hur hans hjärta slutade slå, om telefonsamtalet som på ett ögonblick slet bort halva hennes värld. Och

om ensamheten och tomheten efteråt.

Mia har skrivit en sådan bok som hon själv önskar att hon hade haft på 1980-talet. Då när knappt någon ens reflekterade över att ett barn också kunde sörja.

Enligt psykologen Göran Gyllensvärd, som varit Mias faktabank och bollplank under arbetets gång, är anledningen till det att de allra flesta barn svarar "bra" på frågan om hur de mår, även om deras värld just rasat samman.

– Inte många vuxna brydde sig om att ta reda på vad som fanns bakom ordet bra. Som vuxen är det alltid lättast att utgå ifrån att barnen mår bra, menar Mia.

**Stor rädsla för det svåra**

I boken beskriver hon den ledsamhet som fanns inuti, men som på något sätt inte hörde ihop med vardagen utanför.

– Min mamma har sagt efteråt att det inte märktes så mycket på mig vad som hade hänt. Jag minns att jag ville skydda henne och bet ihop ganska bra. Det är väldigt vanligt att det blir så – det blir för känsligt att prata om den döda föräldern med den förälder som är kvar. Det gör det svårare att ge sorgen den plats den behöver, säger Mia tankfullt.

Händerna kupas kring en kopp kaffe och levande ljus sprider ett varmt sken i lägenheten, som också rymmer Mias kontor. Inramade foton täcker väggarna, och där finns även Mias pappa Sven-Olof mitt bland bilderna av skrattande barn.

Medan andra släktingar fick se och ta farväl av Sven-Olof inför begravningen så hölls Mia utanför. I dag vet man mer om hur viktigt det är för barn att få se den döde och ta ett riktigt avsked. Och vid stora katastrofer ser man snabbt till att krisgrupper går in och stöttar.

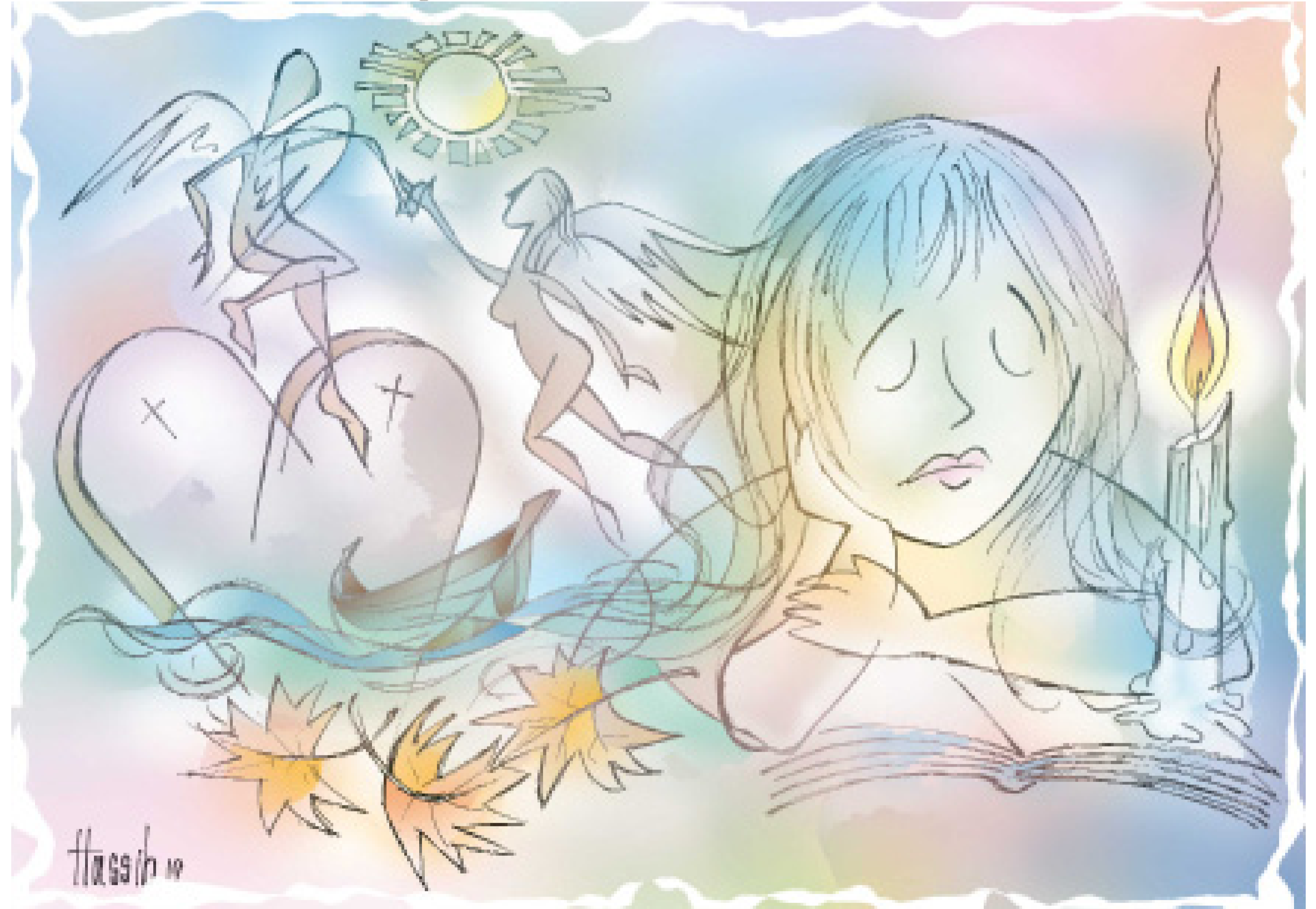
– Men när en förälder dör vet omgivningen fortfarande inte vad den ska göra, då kan det vara svårt att få stöd, säger Mia.

Rädslan för det som är svårt är så väldigt stor, menar hon. Bara det att hitta rätt ord kan vara nog så knepigt för den som vill hjälpa.

– För mig känns till exempel "Jag beklagar sorgen" så stolpigt och konstigt. Då får man försöka hitta nya, egna ord.

Till stor del handlar det om att våga möta de känslor som kommer. Att låtsas som ingenting eller låta barnet vara "ifred" är det värsta en vuxen kan göra, tycker Mia.

– De flesta som sörjer berättar om hur ensamma de känner sig. Man behöver visa att man vet



Förlusten av en förälder påverkar allt i livet: kompisrelationer, skolan, självförtroendet.

All trygghet försvinner på ett ögonblick. "När en förälder rycks bort så upplever barnet att vad som helst kan hända", säger Mia Berg.

ILLUSTRATION: HASSIB AL-JASSEM

vad som hänt, annars stänger barnet in alla känslor inom sig. Men man behöver inte försöka "trösta bort" sorgen, säger hon.

**Tiden läker inte sårn**

Hon syftar på att det ligger i tiden att tänka positiva tankar. I egenskap av frilansjournalist med inriktning på personlig utveckling och psykologi har Mia själv skrivit en del om ämnet.

– Men jag tror att man gör ett väldigt stort missstag om man använder det positiva tänkandet för



**I sorgen finns precis alla känslor.**

att hoppa över de svåra sakerna i livet. Man ska inte gräva ner sig i saker, men låtsas man som att de inte finns blir man inte starkare, säger Mia.

Hon blir ofta förvånad över hur snabbt människor som förlorat en anhörig förväntas komma över sin sorg.

– Alla kan förstå att det är sorgligt i början, men någon månad efter begravningen börjar folk tycka att man borde ha sörjt färdigt.

Sorgen behöver få finnas där, gå bredvid medan resten av livet fortsätter.

– Ibland har jag själv sagt att tiden läkare alla sår, eftersom jag har velat skydda människor i min omgivning. Men det är inte sant. Sorgen går inte över, men den omformas till någonting annat, någonting som man kan leva med, säger Mia.

**Barn blir ofta arga**

Barns sorg går ofta i vågor, och den kan visa sig i olika skepnader.

– I sorgen finns precis alla känslor. Bland barn är det vanligt att man är arg. Sorgen kan välla upp

och bli starkare när något annat jobbigt händer. Men småsaker som omgivningen inte tänker på kan också påminna, som att man får en lapp i skolan som båda vårdnadshavarna ska skriva under eller att man ser ett annat barn som håller en mamma i ena handen och en pappa i den andra, säger Mia.

Hon berättar om hur hon länge väntade på att pappa en dag skulle komma tillbaka. Begreppet "för evigt" var alldeles för stort och abstrakt för att ta in.

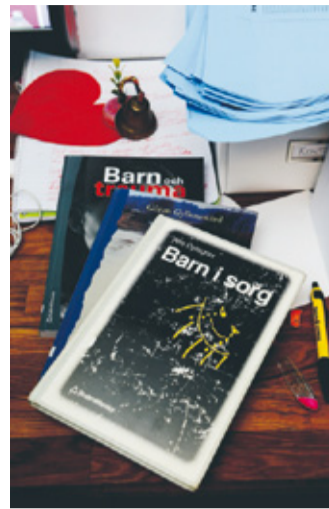
**3 200**

... barn i Sverige mister en förälder varje år.

KÄLLA: SBC



Den person som bäst förstod och lyssnade på sjuåriga Mia var hennes fritidsledare, som blev något av en ersättningspappa. Som en del av sorgearbetet gjorde de tillsammans en duva i trä till Mias pappa, och den har suttit på hennes skrivbord ända sedan dess.



Atle Dyregrovs bok "Barn i sorg" och Göran Gyllenswärds "Stöd för barn i sorg" är två böcker som Mia varmt rekommenderar.

### ☒ Mer om Mia Berg och Dödsviktigt

Mia Berg är frilansjournalist med inriktning på psykologi, personlig utveckling, föräldraskap och barn. Innan hon startade sin firma, Wordiness Journalistik 2009, jobbade hon i tio år som reporter, redigerare och redaktör på Allers Förlag.

I en bokserie under samlingsnamnet "Jag oxå!" vill Mia Berg lyfta fram ämnen som vuxna ofta har svårt att prata med barn och ungdomar om. Den första boken i serien är Dödsviktigt, som har kommit till i samarbete med psykologen Göran Gyllenswärd.

**Läs mer på**  
dödsviktigt.nu  
miaberg.nu

# Hoppet var ett sätt att överleva

– Jag var 17 år när jag förstod att han verkligen aldrig skulle komma tillbaka. Då började hela sorgearbetet om igen, säger Mia.

När hon ser tillbaka tänker hon att det kanske var hennes sätt att överleva. Hon behövde få hoppas för att orka.

Med tiden smög sig en annan rädsla på. Den för att dö lika ung som Sven-Olof.

– Jag var helt säker på att jag inte skulle bli äldre än pappa, så hela året när jag var 35 hade jag tokångest. När jag vaknade upp morgonen jag fyllde 36 började jag storböla, jag var så glad att jag levde, säger Mia och uttrycker euforin hon kände den gången.

#### Ingen sorgsen människa

När hon pratar om döden är det med samma självklarhet som när hon pratar om hur mycket hon älskar livet. Ett samtal rymmer allvar och tårar, men också mycket skratt.

– Jag har levt med sorgen i hela mitt liv, men jag är ingen sorgsen människa. Jag är en glad människa! säger Mia med ett leende som når ända upp till ögonen.

Däremot tror hon – nej hon vet – att människor som har sett döden på nära håll är annorlunda.

– Det ger en annan världsbild och själv blir man en annan människa. Andra har inte alls samma förståelse för hur skört livet är, menar hon.

För ett barn kan det handla om en känsla av att plötsligt ha blivit äldre än sina kompisar, att samma lekar inte är roliga, att alla kompisar tror att livet är en lek medan den som sett döden vet hur det verkligen är.

Mia konstaterar att det är först nu när personerna i kompiskretsen närmar sig 40 år som de börjar ställa sig samma sorts frågor som hon gjorde när hon var sju.

– Det kan göra mig lite frustrerad. Jag skulle vilja att man har med sig de tankarna hela livet, eller i alla fall från tonåren.

#### Svara så ärligt det går

Hennes och maken Mathias barn är fyra och åtta år. Frågor om döden dyker upp titt som tätt, och är inte alltid lätt att svara på, erkänner Mia.

– Jag vet ju att jag kan dö när som helst. Så jag kan inte ljuga och säga "nej, mamma ska inte dö". Det jag säger när de frågar är att alla människor dör, men att jag ska göra allt jag kan för att stanna kvar så länge som möjligt. Jag tycker inte att man ska skrämna upp barnen, men att man ska svara så ärligt man kan på deras frågor. Det är också viktigt att visa att det är okej att vara ledsen. De får gråta och det får ta den tid det tar, då sätter jag mig bredvid och väntar tills det ebbar ut, säger Mia.

När det gäller bilden av vad som händer efter döden så tycker hon att det är okej att ta fantasin till hjälp.

– Själv brukar jag säga att pappa och min farmor sitter på en bänk ovanför mitt huvud och hejar på mig. Jag vet ju inte om det stämmer, men det gör att de är med mig hela tiden.

Mias budskap till alla vuxna är att vi måste bli modigare och visa att världen står kvar, även när det värsta av allt inträffar.

– Jag har funderat mycket på varför vuxna inte

vågar möta barn i sorg. Det kan handla om en rädsla för det svåra och okunskap om hur sorg fungerar. Men vi måste försöka säga något. Annars lämnar vi barnen åt sig själva, och det är inte rätt.

#### Har drömt om en bok

I dag har Mia kommit till en brytpunkt där glädjen över att hennes pappa har funnits får vara lika stor som sorgen över att han är borta.

– Det har gjort att jag har kunnat ta tillbaka honom i mitt liv igen på ett helt annat sätt än tidigare, förklarar Mia.

Drömmen att skriva en bok och hjälpa andra barn som är ensamma i sin sorg har funnits med ett bra tag. Men inte förrän hon fick ett stipendium för bokprojektet vågade hon tro tillräckligt mycket på idén för att sätta planerna i verket.

– Känslan var att jag måste göra det här. Jag behövde skriva klart min historia en gång för alla, få svar på de sista frågorna och få ett slags avslut. Genom alla samtal har jag även lärt mig en massa saker om mig själv, säger journalisten och numera också författaren Mia Berg.

Som har satt punkt för den här gången.

*"Med åren har jag hittat balansen, mellan att inte vara rädd för det svåra, och att vara glad åt det jag har. För mig är det självklart att liv och död och glädje och sorg går alldeles bredvid varandra. /.../ Det är för att jag älskar livet som jag tycker att det är dödsviktigt att prata om döden. Det behöver inte vara svårare än så."*

(Mia i boken Dödsviktigt) ■

### "Jag mår bra" ...

... kan betyda så många olika saker. Som "Fråga lite mer så kanske jag berättar." eller "Jag vet att du tycker att det är obehagligt när jag gråter så jag säger inte det."

## Har din kompis sorg?

### Visa att du bryr dig

1. Du kan inte ta bort sorgen. Fokusera på att lyssna och se.
2. Fråga! Vill du prata om det eller inte?
3. Tyck inte synd om, men ha extra mycket tålamod när du inte riktigt förstår.

### Välj ord som känns bra

Säg till exempel "Jag hörde vad som hände – jag är så ledsen för din skull!" eller

"Jag vet inte vad jag ska säga. Om du vill prata finns jag här."

eller "Jag är ledsen för att din pappa dog, han var så ..."

**Hittar du inga ord?** Möt blicken och ge en kram.

### Några saker som hjälper:

- Att sorgen får synas och finnas i vardagen.
- Att den som sörjer vänjer sig vid, och accepterar, att leva i den nya vardagen.
- Att den som sörjer går igenom minnen och får berätta sin historia om och om igen.
- Att det finns någon där som lyssnar.

KÄLLA: MIA BERG I DÖDSVIKTIGT

### Möte i Sundsvall

Den 24 oktober håller Nationellt kompetenscentrum anhöriga mötesdag i Sundsvall med bland annat temat "Barn som anhöriga". Läs mer och anmäl dig på [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se).

**"Det blir ofrånkomligen så att det är svårt för omgivningen när någon dör, för de vet inte hur de ska hantera det. De vet inte. För vi har en kultur i Sverige där döden är just det vi värjer oss mot, de flesta börjar famla: hur gör vi nu? I en del andra länder har de åtminstone sorgkläder. Vi har ju inte det, vi har inget system för hur vi ska göra."**

Peter Setzman intervjuas i Dödsviktigt

### ☒ Läs mer ...

#### ... på nätet:

- randigahuset.se – för barn som förlorat en förälder
- spes.se – för barn och vuxna som förlorat en nära anhörig i suicid
- vimil.se – Vi som mist någon mitt i livet

#### ... i böcker:

- Barn i sorg** av Atle Dyregrov
- Stöd för barn i sorg** av Göran Gyllenswärd
- För alltid borta** av Maxine Harris
- Du är hos mig ändå** av Susanne Sjöqvist



Mia Berg skrev en bok om döden för att hjälpa andra – och lärde sig en massa om sig själv på kuppen. "Jag har skrivit om pappa ända sedan jag var barn, det var det som alla mina uppsatser i skolan handlade om. Så jag tänkte att det var ungefär samma sak att skriva en bok, men den resan blev mycket jobbigare än jag trodde", säger hon.

FOTO: MÅRTEN ENGLIN