

SORGCOACHNING FÖR HUNDÄGARE

Del 1:

Sorgens natur och hur den yttrar sig

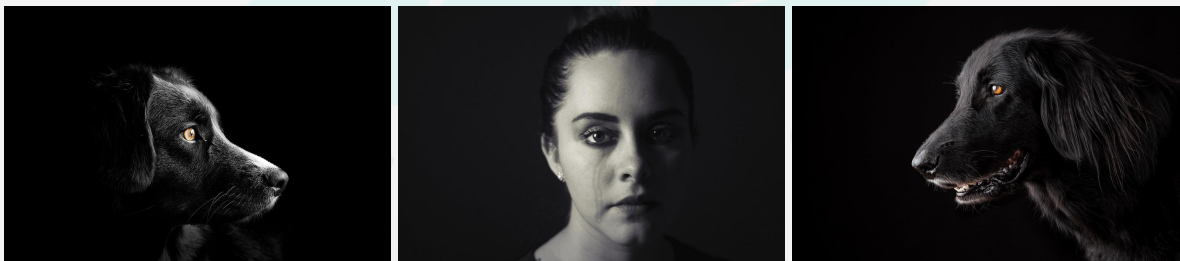
Börja här.

En länk till mitt föredrag

Mål: Förstå hur sorg kan yttra sig och erkänna sina egna känslor som en del av sorgprocessen.

Innehåll:

- Vad är sorg? En introduktion till sorgens faser, från förnekelse och ilska till acceptans.
- Hur sorg kan yttra sig: Fysiska och känslomässiga symtom som kan uppträda, t.ex. trötthet, gråt, ilska eller känslor av förvirring.
- Sorgens faser: Genomgång av Elisabeth Kübler-Ross fem faser: förnekelse, ilska, förhandling, depression och acceptans.



Vad är sorg?

Sorg är en känslomässig, naturlig och på ett plan en nödvändig reaktion på förlust och för oss hundägare kan denna känsla vara djup och överväldigande när vår älskade fyrbente vän dör. När vi förlorar något eller någon som vi har haft ett starkt känslomässigt band till, aktiveras en rad reaktioner både fysiskt och känslomässigt. Sorg kan upplevas på många olika sätt beroende på individ och omständigheter. Förlusten av en hund är ofta särskilt tung då dessa inte bara är djur

utan familjemedlem, kompis, kollega och kanske en dröm om något mer såsom tävlingstankar eller bygga upp en hundkennel osv

När en hund dör kan sorgen kännas som en tung, fysiskt påtaglig närvaro. Många hundägare känner en tomhet som inte bara är känslomässig utan även praktisk: Den tomma platsen i sängen, de tomma matskålarna eller den tysta promenaden utan det vana trampanget vid vår sida. Hunden har ju alltid varit där, en ständigt närvarande vän, och förlusten kan göra vardagen tung tack vare alla dessa påminnelser, om hur mycket hunden har betytt i alla små, vardagliga ögonblick. Likväl som sorgen över att inte nå de drömmar man kanske hade skapat sig i samband med att ha skaffat sig sin hund.

Sorgen kan vara komplex, eftersom den inte alltid följer en linjär väg. Den kan börja som chock eller förnekelse, särskilt om förlusten kommer plötsligt, eller om hunden har varit sjuk under en längre tid, vilket ger möjlighet för en mer förberedande sorg. För vissa av oss kan det vara svårt att acceptera att hunden inte längre finns där, och tankarna på vad hunden betyder och den roll den har spelat i livet kan komma som vågor av minnen. Små saker som en leksak, en matskål eller en särskild doft kan påminna om den hunden som var en konstant närvaro.

I sorgprocessen, kan vi hundägare också känna skuld eller frågor som "gjorde jag tillräckligt?" eller "kunde jag ha gjort mer?" ha lätt för att komma upp och ifrågasättas av oss själva. Särskilt om hunden blev sjuk kan det finnas en känsla av att inte ha kunnat skydda sin vän eller gett tillräckligt med hjälp. Detta kan vara en del av bearbetningen av förlusten, och även om det kan vara smärtsamt, är det också ett sätt för oss att just bearbeta vad som har hänt.

I slutändan är det ändå viktigast att komma ihåg att sorgen och den processen är oerhört individuell och kommer att uttrycka sig inte bara olika mellan oss hundägare utan över tid kommer du kanske också märka att din process är olika mellan olika individer genom åren.

Hur sorg kan yttra sig:

Sorg kan yttra sig på både fysiska och känslomässiga sätt. Fysiskt kan det kännas som trötthet, sömnlöshet, huvudvärk, och i vissa fall kan man även uppleva smärta som inte har någon fysisk förklaring. Känslomässigt kan man känna sig ledsen, tom, förvirrad, och ibland även ilska kan dyka upp. Man kan också känna sig ofokuserad, orolig för att inte kunna hantera sina känslor. Att förstå att dessa reaktioner är en

del av sorgprocessen är viktigt för att acceptera det som en normal del av den mänskliga upplevelsen.

Sorgens faser (Elisabeth Kübler-Ross):

Här nedan följer en kort beskrivning av hur Kübler-Ross beskrev sorgens faser. Detta är som en vägledning för att förstå hur vi kan bearbeta svåra känslor vid förlust. Faserna är:

1. **Förnekelse:** Man vägrar acceptera förlusten och tror ibland att det inte är sant. Känslor av att vilja "vänta" på att hunden ska komma tillbaka är vanliga.
2. **Ilkska:** När verkligheten sätts in kan en känsla av ilska uppstå, både mot omständigheterna och ibland även mot sig själv.
3. **Förhandling:** Man försöker tänka på hur man skulle kunna ändra situationen, kanske genom att försöka få mer tid med sin hund eller genom att göra upp en mental "affär" för att lindra smärtan.
4. **Depression:** Den verkliga känslan av förlusten sätter in och man kan känna en djup sorg eller förtvivlan.
5. **Acceptans:** I denna fas börjar individen acceptera förlusten och hitta ett sätt att leva vidare med den.

Reflektionsfrågor:

1. Hur reagerade du när du hörde om hundens hälsoproblem eller när du förlorade din hund? Eller om du gör den här kursen för att skapa bättre förutsättningar inför en kommande dom, hur tror du att du kommer reagera?
2. Har du upplevt några fysiska symptom som trötthet, värk eller förändringar? Försämrad aptit kanske?
3. Vilka känslor har du haft som varit svåra att hantera, och hur har du hanterat dem? Eller är det så att du inte vet hur du ska hantera dem så du istället undviker att känna alls?

Övningar:

En tidslinje: Skriv ner alla dina minnen som känns viktiga i ert liv tillsammans. Gör det i en tidsaxel där du får allt i kronologisk ordning. Skriv kortfattat så du vet vad det är för tillfälle och vilka känslor som

funnits där och då. Det är bara du som ska förstå. Alltså ingen prestation. Detta görs för att ditt sinne ska få hjälp att sortera och konkretisera. Men också att hitta saker som kanske skaver och därmed ge det lite extra uppmärksamhet

Skrivövning: Sätt dig ner och skriv ett brev till din hund. I brevet kan du uttrycka alla känslor du just nu har, både de sorgliga och de glada. Men du kan också använda dig av din tidsaxel och kanske skriva om delar av dessa minnen. Var noga med att även detta handlar om att det bara är du som ska läsa det. Skriv så mycket och så ingående du bara kan och orkar. Ingen press. Kommer det bara lite. Låt det vara så. Kanske kan du plocka fram uppgiften lite senare i processen och försöka igen.

OM HUNDEN

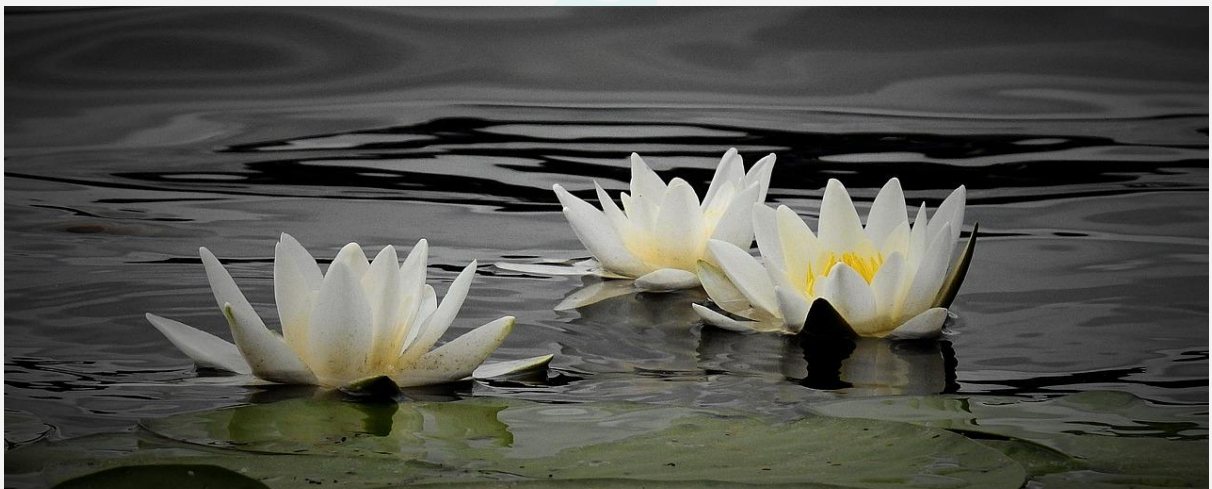
Kan hunden känna sorg?

Jag tänker att det kanske är en onödig fråga. Tror nog att vi alla hundägare vet med oss att sorg är något dom, precis som vi kan känna just sorg. Men känner dom det på samma sätt som vi? Det vet vi ju inte med säkerhet. Men här kommer lite tankar.

Sååå ja, jag tänker att hundar kan uppleva sorg, men deras upplevelse av sorg skiljer sig antagligen från oss människor. Det är ju troligen inte konstigare än att de har ju förmåga att känna en rad olika känslor, såsom glädje, rädsla, ilska och då även sorg. Däremot så tänker jag att deras sorg kanske inte är exakt densamma som vår, men de kan reagera på förluster på ett sätt som visar att de upplever smärta och just en viss form av förlust. Jag tänker att våra hundars sorg är ofta kopplad till förändringar i deras omgivning eller relationer, såsom förlusten av en annan hund, en människa de är nära, eller förändringar i deras vardagliga rutiner, mer än troligen tankar kring att aldrig mer få träffa den som dött eller allt man missat osv. så som vi kan göra som människor.

Precis som det skrivs ovan kring hur vi människors sorg kan uttrycka sig rent fysiskt så finns det hundägare som upplevt just att hundar uppvisar apatiti, mindre lekfullhet och allmän trötthet. Vilket då skulle kunna ses som en indikation på att känslan skulle kunna liknas vid sorg eller förlust.

Känner du dig dragen till att veta och förstå mer föreslår jag helt ärligt att du börjar leta information och ser vad du kan hitta för svar på just frågan kring om hundar kan känna sorg och på vilket sätt i så fall. Uppmaningen från min sida ligger i att om den impulsen dyker upp kan det vara viktigt för dig i din egen sorgprocess att få fördjupa dig. Det blir alltså en del i din egen läkning att du följer en sån impuls. Låt sorgen få ta plats på det sätt den själv vill.



Med värme, *Therese*

HUNDHÄXAN