

## Lavendla tipsar:

# Åtta böcker som kan underlätta sorgearbetet

Förlusten av en närstående är ofta tung och svår att ta sig igenom på egen hand. Men trots att det är vanligt att känna sig ensam och vilsen har många människor delat med sig av perioder då de själva gått igenom liknande känslor. För den som har svårt att se hur livet ska gå vidare efter en förlust tipsar Lavendlas begravningsrådgivare om åtta böcker som kan vara till hjälp i sorgen.

På begravningsbyrå Lavendla möter rådgivarna dagligen människor i sorg. Som begravningsrådgivare är det därför viktigt att finnas där som stöd. Men sorgearbetet hör inte bara till begravningsprocessen. Som en skugga följer sorgen en under lång tid efter dödsfallet och fördjupas ofta när begravningen ägt rum. Skrivna texter i form av böcker eller noveller kan i många fall underlätta sorgebearbetningen och ge en trygghet när det känns som att ingen annan förstår.

– Att läsa böcker kan underlätta sorgearbetet av flera skäl. Det kan dels vara skönt att läsa om upplevelser likt ens egna för att påminnas om att man inte är ensam. Läsning sätter även hjärnan i arbete, vilket kan ge en välbehövlig paus i sorgen. Det kan vara avkopplande för både kropp och själ att läsa när man mår dåligt. Ett sätt att göra det svåra lite lättare, säger **Carina Söderberg**, Handledare på Lavendla.

### Lavendlas rådgivare tipsar om sina åtta bästa böcker för sorgebearbetningen:

1. **Det sitter en elefant på min rygg – en liten bok om sorg** av Ulrika Knutsdotter.  
Ulrika beskriver känslan av sorgen som en tung elefant på sin rygg. Boken skildrar hennes sorgebearbetning och kan vara till hjälp för den som vill läsa om hur man kan tackla vardagen samtidigt som sorgen tynger en.
2. **Modet att ingenting göra** av Lars Björklund  
Ibland kan det vara svårt att veta hur man kan stötta en vän som mist en närstående. Denna bok är därför skriven för den som vill ha råd om hur man på bästa sätt kan hjälpa och förstå den som sörjer.
3. **Vild – hur jag gick vilse och hittade mig själv** av Cheryl Strayed  
Boken handlar om Cheryl själv och när hon som 22-åring miste sin mamma i cancer. För att bearbeta sorgen gav hon sig ut i vildmarken på en tre månader lång vandring. En bra bok som kan hjälpa den som sörjer att finna hopp och styrka.
4. **När du en gång är borta** av Liselotte Andersson  
En bok om sorgen över att förlora sina föräldrar som riktar sig till den som oavsett ålder nyligen har mist sin mor eller far.
5. **Hejdå, allihopa** av Conny Palmkvist  
En dokumentärroman om Conny vars mamma är döende i cancer. Boken har en igenkänning för den som själv har en närstående som är sjuk, står inför döden eller nyligen gått bort.

6. **Dagbok från ditt försvinnande** av Malin Lagerlöf

Malin Lagerlöf miste väldigt oväntat sin man en dag och blev ensam kvar med parets tre barn. En bok om sorgen över att mista en närstående hastigt och att uppfinna sig själv på nytt.

7. **Adjö Herr Muffin** av Ulf Nilsson

Det kan vara extra svårt att prata med barn om en närstående som har dött eller står inför döden. Adjö Herr Muffin är en prisbelönt barnbok som berättar historien om Herr Muffin, ett äldre marsvin som snart ska dö, och är en fin bok att läsa för barn som sörjer. Den berör döden på ett sätt som barn kan förstå och ta till sig.

8. **Tisdagarna med Morrie** av Mitch Albom

Morrie Schwartz är en sociologiprofessor som vet att han snart ska dö. Men han vill inte bara tyna bort. I stället bestämmer sig Morrie för att hans forne elev Mitch Albom ska få skriva en bok om resten av hans liv. Det är den sanna berättelsen om en gammal man, en ung man och livets största lektion.

**För ytterligare information kontakta:**

Dennis Rydgren, Marknadschef på Lavendla AB

Telefon: 070 591 84 60

E-post: [dennis.rydgren@lavendla.se](mailto:dennis.rydgren@lavendla.se)