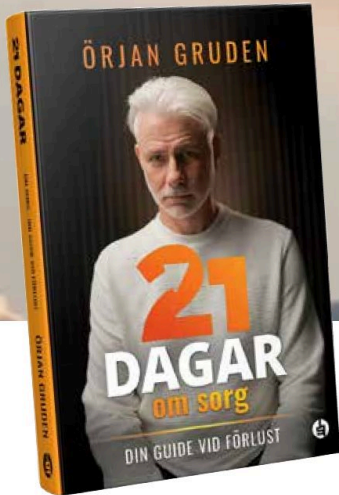




Sorg är något som de allra flesta ut av oss kommer att behöva uppleva. Det kan handla om att en nära anhörig eller ett kärt husdjur som dör, eller att man blir lämnad av sitt livs kärlek eller inser att karriären man drömt om inte kommer att bli av.



ÖRJAN GRUDENS NYA BOK grundar sig på hans egen erfarenhet kring sorg. Till skillnad från hans första bok, som handlade om hans sons självmord, är denna bok skriven mer ur ett utifrånperspektiv på ämnet sorg.

# Handbok i sorg utifrån egna erfarenheter

■ ÅKERSBERGA **Alla människor kommer någon gång i livet att uppleva sorg. Sorg kan se annorlunda ut för olika personer, och ibland behöver man verktyg för att ta sig igenom den. Någon som både upplevt och bearbetat en svår förlust är Örjan Gruden, som nu släppt boken "21 dagar av sorg".**

I förra veckan kom Örjan Grudens nya bok "21 dagar av sorg - Din guide vid förlust". Det är Örjans andra bok som ges ut, egentligen på samma tema men från en annan plats i livet. Den första boken, "Min son Love: kärleken, sorgen och självmordet", kom ut 2022, två år efter att Örjans son tagit sitt liv.

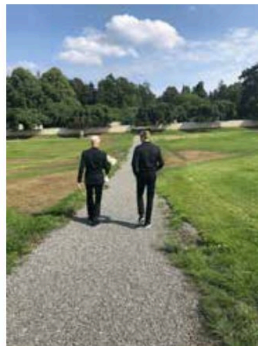
- Nu har fler år gått och det är en skillnad i smärta men jag bär alltid med mig Love. Tid är märkligt men saknaden av honom är en livslång känsla. Jag kommer fortfarande på mig själv att skaka på huvudet när jag ser något som påminner om honom, kanske ett foto på kylskåpet. Det här gör jag flera gånger per

dag. Jag skakar på huvudet för jag tänker "hur kan du inte vara här?", berättar Örjan.

Den nya boken kan ses som en handbok i sorgehantering. Örjan Gruden menar att den kan vända sig både till personer som upplevt en förlust och till anhöriga till personer i sorg. Främst handlar boken om sorgen efter att en person gått bort, men det finns andra sorters förlust också, som att förlora en kärlek, en karriär eller en vänskap.

- Boken handlar om att hitta balansen i livet, att ha verktyg och perspektiv när man kör i ett känslomässigt dike, säger Örjan.

Det handlar inte om att komma



DET HAR GÅTT snart fyra år sedan Örjan Grudens son Love tog sitt liv. Att skriva böcker och prata mycket om Love är ett sätt att låta hans minne leva vidare.

FOTO: MILENA GRUDEN



Det kan vara alltifrån fysisk aktivitet till tankeövningar, förklarar Örjan Gruden.

Tack vare sina böcker har Örjan blivit en flitigt anlita föreläsare på ämnet självmord och sorg. Han har bland annat blivit inbjuden till flera kommuner för att föreläsa, som en del i deras suicidpreventiva arbete. På ämnet självmord håller Örjan även på med en ny bok, en reportagebok där intervjuer med bland annat forskare, politiker och anhöriga ska finnas med.

- Jag vill resonera kring självmord och nyansera bilden av personerna som faktiskt tar sina liv. Vi vet inte säkert varför de gör det. Jag har redan skrivit 200 sidor, och samtidigt har jag börjat arbeta på en roman, avslutar Örjan.

sorgen. Den kommer inte att gå över på den tiden, men man kan få metoder att bli starkare.

- Tanken är att man läser ett kapitel om dagen och gör övningar kopplade till kapitlet.

Lina Abrahamsson

redaktionen@fixmedia.se



Visitkort från EXPERTERNA

KONTOR • IT • SERVICE

**Securitas**

Din självklara leverantör inom säkerhetslösningar.

010-470 10 00  
securitas.se

**ÅkersBärgarn**  
STHLM NORRORT

**BÄRGNING - TRANSPORTER  
STARTRHJÄLP - ASSISTANS**

Bärgning dygnet runt

08-181 181 • info@akersbargarn.se

**Fix Media**

TIDNINGAR | REKLAM | EVENT

Vi hjälper Dig med allt från att forma idén till en färdig trycksak eller ett evenemang.

08-540 883 00, info@fixmedia.se