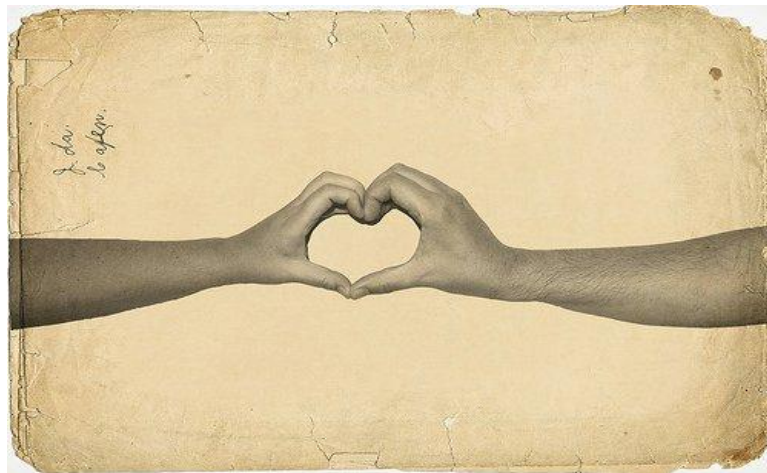


Stockholms universitet  
Institutionen för socialt arbete  
Socionomprogrammet Allmän Inriktning  
VT2011

# Ensam är stark?

En kvalitativ studie om efterlevande personers erfarenheter av omgivningens stöd i samband med en förlust och av att ha deltagit i en sorggrupp.



Författare: Elin Edvinsson  
Handledare: Inger Linblad

## **Ensam är stark?**

En kvalitativ studie om efterlevande personers erfarenheter av omgivningens stöd i samband med en förlust och av att ha deltagit i en stödgrupp.

Av: Elin Edvinsson

### **ABSTRACT**

The aim of this qualitative study was to examine bereaved individuals' experiences of support from their social networks and participation in support groups. The theoretical framework is based on theories about social support and parts of the attachment theory. Data were collected from four interviews and analysed by the study's theoretical framework. The results have shown that the interviewed persons found emotional, instrumental and informative support from their own social networks important after their loss. Receiving constructive feedback from the social networks, and or various support groups, were also important factors. The interviewed persons expressed that the perceived and offered support was not satisfying and that they would have appreciated further help. The results also showed that most of the interviewed persons found their participation in support groups important as the groups made it possible for them to express their inherent feelings and thoughts. They also found it important to be able to talk with individuals who had experienced similar losses. My findings support earlier research that states the importance of social support and the possibility to express grieving reactions after a loss.

Keywords: Social support, grief, grief work, support groups, grief groups, bereavement.

Nyckelord: Socialt stöd, sorg, sorgarbete, stödgrupper, sorggrupper, förlust.

Antal ord: 19 453

## Förord

*Jag vill tacka samtliga intervjupersoner som genom sin medverkan har gjort denna uppsats möjlig! Jag är tacksam över att Ni har velat dela med er av era erfarenheter och upplevelser och även visat engagemang och intresse för uppsatsen.*

*Jag vill även tacka min handledare Inger Linblad för förslag och konstruktiv kritik.*

*Slutligen vill jag tacka min familj och vänner för tillförsel av energi, stöd, uppmuntran och nya perspektiv.*

# Innehållsförteckning

<b>Inledning .....</b>	<b>6</b>
<i>Syfte .....</i>	9
<i>Frågeställningar: .....</i>	9
<i>Avgränsningar.....</i>	9
<i>Begreppsdefinitioner .....</i>	9
<i>Uppsatsens disposition.....</i>	10
<b>Kunskapsöversikt .....</b>	<b>11</b>
<i>Inledning.....</i>	11
Litteratursökning .....	11
<i>Sorg och konsekvenser för obearbetad sorg .....</i>	12
<i>Efterlevande personers beskrivningar av sorg.....</i>	14
<i>Efterlevande personers uppfattningar av omgivningens stöd.....</i>	15
<i>Erfarenheter av att delta i sorggrupper .....</i>	17
Sammanfattning.....	19
<b>Teoretisk referensram.....</b>	<b>20</b>
<i>Inledning.....</i>	20
<i>Definitioner av stöd.....</i>	20
<i>Definitioner av sorg .....</i>	22
<i>Efterlevande personers behov av trygghet .....</i>	23
<i>Hinder för sorgarbetet .....</i>	24
Teoridiskussion .....	25
<b>Metod.....</b>	<b>26</b>
<i>Inledning.....</i>	26
<i>Kvalitativ metod och vetenskapsteoretiska utgångspunkter.....</i>	26
<i>Urval och urvalsgenomförande.....</i>	27
<i>Intervjuguider.....</i>	27
<i>Tillvägagångssätt och tolkning .....</i>	28
<i>Databehandling och analys.....</i>	29
<i>Metoddiskussion.....</i>	30
<i>Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet.....</i>	31

<i>Forskningsetiska överväganden</i> .....	33
<b>Resultat och Analys</b> .....	<b>35</b>
<i>Inledning</i> .....	35
Presentation av intervjupersonerna .....	35
Presentation av sorggrupperna .....	36
<i>Omgivningens emotionella och värderande stöd</i> .....	37
<i>Förändrade relationer</i> .....	38
<i>Omgivningens instrumentella stöd</i> .....	39
<i>Omgivningens informerande stöd</i> .....	40
<i>Sorggruppernas emotionella stöd</i> .....	42
<i>Sorggruppernas värderande stöd</i> .....	43
<i>Sorggruppernas informerande stöd</i> .....	44
<i>Sorgens uttryck</i> .....	45
<i>Existentiella frågor</i> .....	46
<i>Skuld känslor</i> .....	47
<i>Kärleken till kvarlevande barn</i> .....	48
<i>Saknad</i> .....	49
<b>Diskussion</b> .....	<b>50</b>
<i>Inledning</i> .....	50
<i>Uppsatsens viktigaste resultat</i> .....	50
<i>Diskussion med utgångspunkt i tidigare forskning och teori</i> .....	51
<i>Egna reflektioner</i> .....	53
<i>Förslag på alternativa metoder</i> .....	55
<i>Förslag på framtida forskning</i> .....	56
<b>Referenslista</b> .....	<b>57</b>
<b>Bilaga - Intervjuguide</b> .....	<b>61</b>

# Inledning

Denna uppsats syftar till att uppmärksamma vilken betydelse stöd från omgivningen och sorggrupper kan ha för människor i sorg. Många människor bär på erfarenheter av olika typer av förluster och hur vi hanterar dessa beror på både yttre och inre omständigheter. Sorgen är en individuell process men tillgång till stöd har betydelse för bearbetningen av förlusten (Fyhr, 1999).

Mot bakgrund av egna erfarenheter och människors berättelser har jag förstått att stöd från familjemedlemmar, vänner, kollegor, grannar och andra personer i det sociala nätverket är viktigt för sörjande efter en förlust. Idag finns det ingen garanti för att alla sörjande erbjuds hjälp eller rätt typ av hjälp, utan kontakt till någon form av stöd förutsätter vanligen ett eget initiativ.

Min uppfattning är att vi idag talar för lite om dödens roll i det moderna samhället, trots att den utgör en naturlig del av livet. Enligt Jan Beskow (2000) lever vi i en tid där utrymme för bearbetning av sorg inte är lika stort som det en gång har varit. Under medeltiden fanns döden mitt i samhället eftersom dödligheten bland medborgarna var högre än vad den är idag. Rädslan för att dö hanterades genom att vända sig till tron om evigt liv. Människor talade öppet kring döden eftersom den ansågs vara en naturlig del av livet. Denna inställning till döden kom att förändras under 1500-talet i Syd- och Mellaneuropa då upptäcktsresor till nya länder och utveckling av teknik och ekonomi ledde till nya perspektiv på livet och värderingar. I litteratur framställs det moderna samhället som anonymt och opersonligt, där byråkrati, marknad och staten är centrala begrepp i vår vardag. Människans beslut grundas inte längre på vanor och seder, utan på en rationell grund med effektivitet och resultat i fokus.

Enligt sociologerna Beck (2003) är det moderna samhället uppluckrat, där traditioner och normer fått ge vika för teknikens landvinningar och ekonomiska förutsättningar.

Durkheim har myntat begreppet ”anomi” vilket är en konsekvens av snabb ekonomisk och teknologisk utveckling. I takt med teknikens framväxt har behov av kontroll och effektivisering av tiden fått ett starkare fäste i det moderna samhället (Boglund, Eliaeson, Månson, 2005).

Enligt Giddens (1999) är osynliggörandet av döden en konsekvens av samhällsutvecklingen. Dödsprocessen är ingenting vi kan kontrollera, utan är och förblir en naturlig del av livet. Avsaknad av kollektiva engagemang och traditioner, vilka kan vara viktiga vid övergångsfaser, kan få till följd att den efterlevande lämnas ensam i sin förlust. I förmoderna kulturer ägde döden rum i gruppssammanhang med anknytning till traditionella seder och vanor. Ritualer och

religiösa riter ledde till att individens handlande relaterades till en moralisk kontext med tydliga ramar.

Gurli Fyhr (1999) menar att till följd av de samhälleliga kraven kan sörjande människor uppleva ett tryck från sin omgivning att bearbetningen av förlusten ska gå fort, vilket i sin tur kan leda till att sorgen inte får läkas i sin egen takt. John James & Russell Friedman (2006) resonerar på liknande sätt som Fyhr att samhället inte alltid kan erbjuda tillräckliga resurser för att stödja sörjande. Människan har istället blivit socialiserad till att på egen hand lösa problem med hjälp av sitt förnuft. Trots att förluster är oundvikliga, och något som alla människor kommer att uppleva, får vi i dagens samhälle ingen träning i hur förlust av en närstående kan bearbetas. Enligt Ann-Kristin Lundmark (2007) finns det ingenting som styr sorgen utan människor reagerar på det sätt som är lämpligt i situationen.

Danuta Wasserman (2003) skriver att det är viktigt att tala om och erkänna sorg. Sorg innebär en känslomässig förlust, varför det är viktigt att få uttrycka de känslor och tankar som uppstår. I andra kulturer läggs större tonvikt på eftertanke och att låta sorgen få ta sin tid. På liknande sätt resonerar Essén (2003) att människan döljer sina känslor eftersom det kan uppfattas vara ett misslyckande att behöva be om hjälp. Många människor kan ha svårt för att öppna sig inför andra av rädsla för att visa sig sårbara. Med anledning av detta kan en människa i sorg hindras från att bearbeta sin förlust, vilket får negativa konsekvenser för den psykiska och fysiska hälsan. Det finns en risk att sörjande försöker döva sin sorg med alkohol eller psykofarmaka, vilket på sikt kan leda till ett långvarigt beroende (Grimby, Johansson, Blomqvist, 2006).

Enligt Fyhr (1999) kan inte sorg förträngas utan måste få läkas i sin egen takt. Sorgen liknas vid en aktiv läkningsprocess som måste få möjlighet att utföra sitt arbete. Efterlevande behöver få möjlighet att uttrycka sin sorg i ett öppet och tillåtande klimat, där andra människor kan erbjuda stöd genom att lyssna och bekräfta sorgens reaktioner. Wasserman (2003) menar att ett större utrymme för sorgarbetet kan bidra till att risk för av depressioner i anslutning till en förlust minskas.

I Stockholm har människor i sorg tidigare haft möjlighet att få tala med jourhavande kuratorer. Denna möjlighet lades ned 2010 och har inte blivit ersatt av någon motsvarande verksamhet. Människor som behöver få prata med någon utomstående hänvisas istället till socialtjänsten eller psykiatriska öppenvårdsmottagningen (Webb 1). Min uppfattning är att detta kan ge en felaktig bild av vad sorg innebär. En stor del av litteratur om sorg och kris har kopplingar till psykiatri, trots att kris och sorg varken innebär ett psykiskt eller socialt problem hos drabbade (Forinder, 2008). I det sociala arbetet möter socialarbetare människor med

olika bakgrund och erfarenheter av sorg. Enligt Forinder (2008) bör socialarbetare i det sociala arbetet inte enbart utgå från teoretiska förklaringsmodeller som har utgångspunkt i psykiatri och psykoterapi. I tidigare forskning och litteratur uppmärksammas betydelsen av efterlevande personers individuella förmågor till att bearbeta en förlust. Men med anledning av att vi under hela vår livstid möter människor till vilka vi lyssnar, värnar om och tar efter, ingår vi alltid i en social kontext. Inom ramarna för den sociala interaktionen, utbytet av sociala handlingar, påverkas vi av andra människor lika mycket som vi själva påverkar dem (Charon, 1995).

Idag finns det frivilligorganisationer som kan erbjuda samtalsstöd, information och rådgivning till människor i sorg. Organisationerna kännetecknas bland annat av att de har bildats utifrån gemensamma intressen och idéer, engagerar sig i sociala samhällsområden samt att de inte är vinstdrivande. I Sverige är antalet frivilligorganisationer relativt liten jämfört med andra länder (SOU 2001:95). Två av de frivilligorganisationer i Sverige som kan erbjuda stöd till efterlevande är Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd (SPES) samt Riksförbundet för Änkor och Änkemän. Organisationerna har lokalkontor i hela Sverige, och kan erbjuda samtalsstöd, information och rådgivning till människor som har mist en anhörig.

Obearbetad sorg kan leda till både psykiska och sociala problem om den sorgdrabbade inte får rätt stöd och hjälp. Genom att få berätta om sina känslor och tankar kan en obearbetad sorg bli bearbetad (Forinder, 2008). Det är därför viktigt att inte enbart se till individers individuella förutsättningar att hantera en förlust utan omgivningens stöd är minst lika viktigt för att stärka tryggheten hos människor i sorg. Med denna uppsats vill jag därför uppmärksamma vilken betydelse stöd från det sociala nätverket och sorggrupper kan ha för människor i sorg och vikten av att öka kunskaper om sorg i det sociala arbetet.

En människa sorg kan drabbas av både psykiska och sociala problem om inte sorgen får möjlighet att bearbetas. Med anledning av detta ställs följande problemformulering; på vilket sätt kan stöd från det sociala nätverket och sorggrupper hjälpa sorgdrabbade individer?



## *Syfte*

Syftet med uppsatsen är att utifrån individuella intervjuer undersöka vilken stödfunktion omgivningen och sorggrupper kan ha för personer med erfarenhet av sorg.

## *Frågeställningar:*

- Hur beskriver efterlevande personer att stödet från det sociala nätverket har sett ut?
- Hur yttrade sig stödet från sorggruppen enligt de efterlevande personerna?
- Med vilka ord beskriver de efterlevande personerna tiden efter sin förlust?

## *Avgränsningar*

Uppsatsen avgränsas till att inte diskutera individuella, såväl psykiska som fysiska, faktorerers betydelse för bearbetning av människors sorg. Mitt val av teori har utgångspunkt i sociala faktorer vilket innebär att jag har bortsett från individuella egenskapers betydelse. Samtliga intervjudeltagare är kvinnor, varför studien avgränsas till att enbart studera ett urval kvinnors erfarenheter av omgivningens och sorggruppers stöd i samband med en förlust av närstående. Jag har även valt att bortse från andra faktorer som kan vara viktiga att ta hänsyn till vid sorg; förlustens art, religion, kulturskillnader, ålder och erfarenheter av tidigare förluster.

## *Begreppsdefinitioner*

*Efterlevande* – I denna studie definieras efterlevande som personer med erfarenhet av förlust av en nära anhörig.

*Socialt stöd* – Det finns olika definitioner av vad socialt stöd innebär. I denna uppsats avses House och Kahns (1985) definitioner av socialt stöd. De skiljer mellan emotionellt, instrumentellt, informerande och värderande stöd.

*Sorg*- I denna studie används Fyhrs (1999) definition av sorg; ”*En sorgprocess startar efter varje väsentlig förlust*”. Fyhr menar att sorg är en individuell process som påverkas av både inre och yttre omständigheter.

*Sociala nätverk*- Det sociala nätverket ser olika ut för olika människor, vanligen inkluderar det familj, släkt, vänner, kollegor och grannar, men även medlemmar i självhjälsgrupper. Självhjälsgrupper kan utgöra ett eget socialt nätverk (Billing, 2000).

Enligt Dyregrov & Dyregrov (2008) består det sociala nätverket av både formella och informella relationer. Graden av närhet och distans mellan relationerna varierar, men det närmsta stödet erhålls vanligen från familjemedlemmar och vänner.

*Sorggrupper*- Sorggrupper kan vara alternativ för människor i sorg som vill reflektera kring förlusten, ge och erhålla stöd från andra som delar liknande erfarenhet. Sorggrupper kan även bidra till att bryta ett mönster av ensamhet. Grupperna har inte tillgång till specialistkunskaper utan samtalsklimatet ska vara öppet och helst så lite strukturerat som möjligt (Gamst, 1995).

### ***Uppsatsens disposition***

Uppsatsen består av sex huvudavsnitt. I *avsnitt ett* har jag presenterat en inledning och bakgrund till studiens problemområde, syfte och frågeställningar. I avsnittet har jag även definierat begrepp som är relevanta för uppsatsen.

I *kapitel två* har jag presenterat en sammanställning av tidigare forskning och litteratur kring mitt ämnesområde. I avsnittet redogörs för sorg och konsekvenser av obearbetad sorg, efterlevande personers beskrivningar av sorg, efterlevande personers uppfattningar av omgivningens stöd samt erfarenheter av att ha deltagit i sorggrupper. I avsnittet har jag även beskrivit mitt tillvägagångssätt i litteratursökningen. Avsnittet avslutas med en sammanfattning kring den tidigare forskningen och litteratur.

I *kapitel tre* har jag beskrivit uppsatsens teoretiska referensram med vilken jag har analyserat och tolkar mitt resultat. Den teoretiska referensramen har utgångspunkt i stödteori och relevanta begrepp kring bemötande av människor i sorg.

I *kapitel fyra* har jag redogjort vilken metod jag har valt att använda för att besvara uppsatsens syfte och frågeställningar. Avsnittet innehåller beskrivning av vetenskapsteoretiska utgångspunkter, urval och urvalsgenomförande, tillvägagångssätt, metoddiskussion och etiska förhållningsprinciper.

I *kapitel fem* har jag redovisat studiens resultat och analys. Avsnittet är tematiserat i olika rubriker som är kopplade till min teori.

I *kapitel sex* har jag fört en diskussion kring uppsatsens viktigaste resultat, analys och tidigare forskningsresultat samt egna reflektioner. Avsnittet avslutas med förslag på alternativa metoder och framtida forskning.

# Kunskapsöversikt

## *Inledning*

I följande kapitel presenteras en kunskapsöversikt kring sorg och efterlevande personers erfarenheter av socialt stöd och deltagande i sorggrupper. Jag inleder kapitlet med vilka avgränsningar jag har gjort i min litteratursökning. Kunskapsområdet är tematiserat utifrån *sorg och konsekvenser av obearbetad sorg, efterlevandes beskrivningar av sorg, efterlevandes uppfattningar av omvärldens stöd och efterlevandes erfarenheter av att delta i sorggrupper*. Slutligen avslutar jag kapitlet med en sammanfattning av de viktigaste resultaten.

## **Litteratursökning**

Jag har avgränsat mig i min litteratursökning genom att söka efter forskningsstudier och litteratur som har haft koppling till sociala faktorerens betydelse för människor i sorg. De databaser jag har använt mig av är EBSCO, SweMed, LIBRIS och ProQuest – Social Sciences Subject Area. Under hela sökprocessen har jag använt mig av samma sökord vilka är: *grief AND support\*, grieving\*, grief work, bereave\* AND support, social support AND loss, death AND support, sorg OCH stöd, efterlevande OCH sorg*. Jag har inte avgränsat mig till enbart sökning via databaser och litteratursökning på bibliotek utan jag har även fått vägledning via referenser i böcker och tidigare forskningsstudier.

En stor del av den tidigare forskningen kring socialt stöd och sorg är internationell, varför de flesta artiklar och studier är skrivna på engelska. Mitt urval av studier och artiklar har istället utgjorts av relevans och vetenskapliga fakta. Samtliga artiklar är kollegialt granskade.

I min litteratursökning kring sorg har jag uppmärksammat att ett flertal studier har en psykologisk utgångspunkt, med fokus på efterlevande personers individuella förmågor att hantera sorg. Dessa studier har jag valt att utesluta mot bakgrund av min egen uppsats syfte och frågeställningar.

I min litteratursökning kring erfarenheter av att ha deltagit i sorggrupper har jag funnit att många studier är utförda i USA. Detta beror troligtvis på att det i USA sedan en lång tid tillbaka finns en tradition av stödgrupper som är frivilliga och inte politiskt styrda. Ett flertal studier har gjorts på änkor och deras erfarenheter av att ha deltagit i änkegrupper. I Sverige har intresset för sorggrupper och självhjälpsgrupper vuxit men gruppernas etablering är större i andra länder. I min litteratursökning har jag försökt att hitta nordiska studier, men inte ute-

slutit amerikansk forskning. Även om Sverige inte bär på en motsvarande tradition av självhjälpströrelser liknande den i USA, har jag valt att inte avgränsa mig till enbart nordiska studier.

Nedan redogör jag för en kunskapsöversikt kring *sorg och konsekvenser för obearbetad sorg, efterlevande personers beskrivningar av sorg, efterlevande personers uppfattningar av omgivningens stöd, och erfarenheter av att delta i sorggrupper.*

### ***Sorg och konsekvenser för obearbetad sorg***

Forskningsområdet kring sorg är stort och har utgångspunkt i olika teorier. Förekommande teorier om sorg är psykoanalytikern Sigmund Freuds depressionsteori, och John Bowlbys anknytningsteori. Bowlby betraktar sorg som en naturlig läkningsprocess, vilken måste få tid för bearbetning. Om sorgen inte får tid att läkas kan den slutligen leda till ett sjukdomstillstånd (Bowlby, 1994).

En annan omnämnd teori är Johan Cullbergs (2000) kristeori. Enligt Cullberg kan en psykisk kris delas in i olika faser; chockfasen, reaktionsfasen, bearbetningsfasen och nyorienteringsfasen. Grimby, Johansson, Blomqvist (2006) menar att även om sorgen är individuell, kan kunskap om faserna och deras karaktär vara till hjälp för anhöriga och professionella. Sorgens och krisens uttryck kan likna varandra, men det är viktigt att skilja mellan kris och sorg eftersom förloppen kräver olika bemötande av omgivningen. Okomplicerad sorg bör betraktas som en naturlig sorgprocess, vilken måste få läkas i sin egen takt. Uttryck av sorg, till exempel ledsnad, gråt och förtvivlan kan förväxlas med depression, som ibland måste medicineras. Sorg är inte ett sjukdomstillstånd, men vissa av sorgens uttryck kan påminna om sjukdom (a.a).

Worden (2006) skiljer mellan de känslor, fysiska förmimmelser, kognitioner och beteenden som kan uppstå efter en förlust. Nedstämdhet är den vanligaste känslan bland sörjande, men många kan även bära på starka vredeskänslor och skuldkänslor. Ensamhet och saknad är också vanliga känslor och uttrycks framförallt av änkor och änklingar. Ensamheten kan bli påtaglig då de vardagliga livsrutinerna inte längre är desamma och måste förändras (a.a).

Enligt James & Friedman (2006) kan obearbetad sorg kan ta sig i uttryck på olika sätt. Stress, Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), depression och Posttraumatiskt Stressyndrom (PTSD) kan vara missvisande benämningar på naturliga sorgreaktioner. Detta kan till få till följd att behandlingen startar från fel håll, och att den sorgdrabbade individen inte erbjuds rätt hjälp och stöd (a.a).

Nordin (1999) framhåller i en slutrapport om Estoniakatastrofen att sorg kan delas in i tre olika typer; individuell, kollektiv och regionell sorg. *Individuell* sorg innebär att sorgprocessen rör sig på ett personligt plan där ingen utomstående kan förstå hur det känns för den drabbade. Med *kollektiv sorg* menas att sorgen utgör en gemensam angelägenhet i en definierad grupp, till exempel inom släkten eller på en arbetsplats. Den *regionella eller kollektiva sorgen* kännetecknas av att den omfattar fler människor men inte är begränsad till en viss grupp. Sorgen rör sig inte på ett personligt plan, utan på ett symboliskt plan (SOU 1999:48).

Enligt rapporten finns det många sörjande människor som riskerar att isolera sig. I samband med en förlust rubbas individens tillit och trygghet till omvärlden, vilket kan medföra att hon isolerar sig och sjukskriver sig från sitt arbete (SOU 1999:48). Enligt James & Friedman (2006) kan efterlevande även bilda sig en uppfattning av att det är "riktigt" att sörja på egen hand, även om det finns ett behov av yttre stöd från omgivningen. Det finns ett flertal allmänna missuppfattningar gällande hur vi ska hantera våra förluster. Två av dessa är att efterlevande bör sörja i ensamhet, samt ersätta förlusten med något annat. Efterlevandes försök till anpassning av förväntade normer i sin omgivning kan leda till komplikationer för sorgbearbetningen (a.a).

Fyhr (1999) menar att det är riskabelt att förtränga en förlust eftersom sorg är en levande läkningsprocess. Trots smärtan är det möjligt att förträngning av sorg får negativa konsekvenser för det fortsatta livet. Det finns risk för att sorgen dyker upp igen när människan uppfattar att hennes tillvaro känns stabil. Sorgen kan då göra sig påmind på ett sätt som i första hand inte relateras till förlusten. Detta beror på att psyket inte glömmer en förlust, och måste få möjlighet att läka de skador som har uppstått (a.a).

Enligt James & Friedman (2006) är bekräftelser en del av vårt sociala beteende, varför vi försöker anamma de förslag som utomstående ger oss. Efterlevande personer med obearbetad sorg riskerar även att börja använda alkohol, träning, sex, mediciner och shopping i större utsträckning än tidigare med syfte att distrahera de känslor av saknad som uppstår vid förlust. Fyhr (1999) beskriver detta som en flyktmetod för att kunna överleva psykiskt och därmed bortprioritera de fysiska och sociala behoven. Lugnande tabletter och alkohol riskerar att användas för att döva de negativa känslorna som uppkommer i samband med förlusten. Att fly från sorgen behandlas även i Riksdagens betänkande "*Döden angår oss alla*" (2000). Psykofarmaka kan ses som en kortsiktig lösning för att efterlevande personer ska kunna klara av

sorgprocessen, men att samtal och lyssnande utgör viktiga stödfaktorer, vilka på lång sikt är att föredra (SOU 2000:6).

Grimby, Johansson och Blomqvist (2006) skriver i studien ”*Om sorg*” att användning av alkohol och psykofarmaka ökar bland änkepersoner i samband med makens/makans bortgång. I en delstudie från 2005 bland änkor framkom det att var tredje kvinna hade rapporterat att hon använt alkohol för att lindra sin sorg. Att dricka alkohol kan även anses acceptabelt i samband med sorgen. Kvinnor har en större benägenhet än män att använda tabletter för att dämpa sorgen. Män använder i större utsträckning alkohol. Detta menar författarna beror på att de dagliga rutinerna, till exempel matlagning och gemensamma aktiviteter, får en ny innebörd. Äldre änklingar bör därför ses som en högriskgrupp för alkoholmissbruk och utgöra målgrupp för preventiva insatser. Mörkertalet bland efterlevande som dricker i syfte att dämpa sorgen är dock stort. (a.a).

### ***Efterlevande personers beskrivningar av sorg***

I studier om efterlevande personers beskrivningar av sorg är både individuella intervjuer och enkäter vanliga metoder. Krisdrabbade personer behöver bemötas med respekt för det inträffade, acceptans för sina sorgreaktioner samt stöd i bearbetningen. De som drabbas av traumatiska händelser behöver trygghet i sin omgivning, vilket kan ske genom omsorg från närstående. Gemenskap och empatiskt bemötande i de egna nätverken utgör därför ett viktigt stöd för efterlevande personer. Människor i sorg är även i behov av att det offentliga samhället, myndigheter, regering och massmedier bär på kunskaper och lyhördhet inför det inträffade (SOU 1999:48).

Forskarna Laakso och Paunonen-Ilmonen (2001) fann i sin undersökning att mödrars sorg efter förlust av sitt barn uttrycktes i både fysiska, psykologiska och sociala dimensioner. De fysiska uttrycken kännetecknades bland annat av utmattning, olustkänslor, och smärta. Mödrarnas psykiska uttryck innebar depression, ilska och skuldkänslor. De sociala konsekvenserna som mödrarna upplevde var både en rädsla för och behov av ensamhet, samt känslor av tomhet.

I en liknande studie av Gamino, Hogan och Sewell deltog 85 personer som hade mist en betydelsefull person i sina liv. Av resultaten framgick det att saknad, pessimism, förändrade sociala relationer, och uppgivenhet var några av de efterreaktioner som var starkast bland deltagarna. Saknaden och frånvaron visade sig vara de mest intensiva känslorna och bottnade i att den bortgångna personens frånvaro påverkade vardagslivets struktur och ordning. Delta-

gare berättade att en del av dem själva hade försvunnit, vilket hade påverkat deras syn på framtiden (Gamino, Hogan, Sewell, 2002).

I en studie utförd av Dyregrov & Dyregrov (2003) intervjuades föräldrar som hade förlorat sitt barn. Av resultaten framgick det att isolering från omgivningen var den mest signifikanta orsaken till psykisk ohälsa. Föräldrarna menade att förklaringen till varför de drog sig undan var att de upplevde skuld känslor och anklagade sig själva för barnets bortgång. Minskad energi och ork, koncentrationssvårigheter och förnimmelser av barnet ledde också till att det blev svårt att upprätthålla sociala relationer. Saknad, längtan, skuld känslor, sömnproblem, ångest, koncentrations- och minnessvårigheter, aggressioner och fysiska besvär var några av de vanligaste reaktionerna bland de sorgdrabbade föräldrarna.

I Grimby, Johansson och Blomqvists (2006) bok *"Om sorg"* framgick det av resultaten i delstudien *"Änkeprojektet"* att bland de intervjuade änkor och änklingsarna var ensamheten den starkaste känslan efter förlusten. Änkor och änklingsarna upplevde även pessimism och hopplöshetskänslor inför framtiden, och ifrågasatte meningen med livet. Ängslan, oro sömnsvårigheter, självförebåelser, rastlöshet, minskat intresse för sociala relationer och försämrad aptit var andra vanliga reaktioner bland deltagarna (a.a).

I studien *"London-studien"* undersökte läkaren och psykiatrikern Colin Murray Parkes hur änkor klarade av sorgens påfrestningar efter förlusten av sin partner. I undersökningen intervjuades 22 änkor under det första sorgeåret. Resultaten visade att vrede, depressiva tillstånd och tillbakadragande var vanliga känslor och beteenden bland änkor under det första året. De vanligaste reaktionerna visade sig vara irritation och bitterhet, vilket kunde höra ihop med att världen plötsligt upplevdes osäker och otrygg. Änkor menade att det hade varit till stor hjälp att få tala med andra änkor om sin sorg, eftersom de lättare kunde identifiera sig med dem. Änkor i studien beskrev även hur deras identitet förändrades efter förlusten, och att nya perspektiv på livet ersatte de gamla värderingarna (Parkes, 1974).

### ***Efterlevande personers uppfattningar av omgivningens stöd***

Albrecht & Adelman skriver att när en människa råkar ut för en kris kan nätverket ha svårt för att erbjuda hjälp och stöd. Detta beror på att relationerna i nätverket påverkas och utmanas av händelsen. Ett nätverk med många relationer behöver inte innebära att nätverket har större förmåga att mobilisera olika stödresurser, utan nätverkets uppbyggnad, och variationer av relationer kan vara desto viktigare att fästa anseende vid (Albrecht & Adelman, 1987, refererad av Hedin, 1994).

I samband med Estoniakatastrofen 1994 inbjöds anhöriga och överlevande att delta i öppna möten gällande erfarenheter och upplevelser av händelsen. Resultaten från träffarna visade att stöd från vänner och släktingar utgjorde det viktigaste stödet. Efterlevande berättade att det var viktigt att omgivningen inte undvek dem, vilket de betraktade som en konsekvens av osäkerhet från utomståendes sida (SOU 1999:48).

I en kvalitativ studie av Kavanaugh, Trier & Korzec intervjuades 62 fäder och mödrar som hade förlorat sitt barn i samband med förlossningen. Den teoretiska utgångspunkten för studien var Vauxs teori om socialt stöd som är uppdelad i emotionellt stöd, rådgivning, materiellt stöd, praktisk hjälp och sociala aktiviteter. Resultaten från intervjuerna visade att föräldrarna värdesatte att nära och kära besökte dem, avsatte tid för att lyssna och prata samt att omgivningen accepterade förlusten och sorgreaktionerna. Föräldrarna berättade att de hade upplevt att släktingar och vänner inte kunde stötta dem med hjälp av ord och uppmuntran. Istället hade de upplevt att omgivningen undvek dem eller uttryckte sig på ett sätt som uppfattades kränkande och sårande (Kavanaugh, Trier, Korzec, 2004).

Sherkat & Reed (1992) genomförde en kvantitativ undersökning bland 156 familjemedlemmar som hade mist en närstående i plötslig död. Tre av de variabler som undersöktes var depression, självkänsla och socialt stöd. Resultatet visade att tillgången till, användningen av samt kvalitén på det sociala stödet hade positiv inverkan på den psykiska hälsan bland deltagarna. Graden av depression var lägre bland efterlevande som hade goda erfarenheter av socialt stöd, likaså var självkänslan starkare bland dessa.

Behovet av socialt stöd visade sig vara viktigt enligt en undersökning av Laakso & Paunonen-Ilmonen (2002) bland mödrar som hade förlorat sitt barn i en svår sjukdom. Stöd i form av prata och lyssna med släktingar, vänner, och kollegor visade sig vara värdefullt, liksom att få tala med mödrar som hade varit med om liknande förlust. De som hade deltagit i stödgrupper upplevde det som en positiv möjlighet för sin bearbetning av sorgen. Vidare upplevdes avståndstagande, pessimism och tystnad från omgivningen som negativt.

Stroebe, Abakoumkin & Schut (1996) genomförde en longitudinell studie för att undersöka skillnader mellan änkors och änklings uppfattningar av stöd, i jämförelse med gifta män och kvinnor. Forskarna använde sig av tre strukturerade intervjuer samt självskatteskolor. Studien visade att änkornas och änklings uppfattningar av betydelsen av socialt stöd inte skilde sig jämfört med den motsvarande respondentgruppen. Socialt stöd i form av stöd från vänner och släktingar visade sig ha effekt på den *sociala ensamheten*, men att den *känslomässiga ensamheten* efter makan/maken inte kan bli ersatt på liknande sätt.



I Nieminen Kristoffersons (2002) avhandling gjorde författaren observationer och intervjuer med efterlevande efter brandkatastrofen i Göteborg 1998. Stödet från det sociala nätverket delades upp i känslomässigt stöd, praktiska tjänster, kunskap och erfarenheter. Föräldrarna sade under intervjuerna att vännernas stöd var viktigt samt att stödet innebar en påminnelse om att livet inte stannade upp.

Stöd från den sociala omgivningen är ett viktigt led vid sorgbearbetning, men enligt slutsatser från Dyregrovs & Dyregrovs (2003) intervjuer bland efterlevande föräldrar kunde omgivningens bemötande bidra till att föräldrarna drog sig undan. Deltagarna upplevde att stödet från utomstående var otillräckligt och att de upplevde det som negativt att få höra kommentarer liknande; *”det är dags att gå vidare”*. En av slutsatserna från studien var därför betydelsen av att efterlevande informerar nätverken om hur de vill bli bemötta.

Detta visade sig även vara viktigt i Tollers (2011) studie av efterlevande föräldrar. I intervjuerna framgick att praktisk hjälp i form av matlagning och städning var betydelsefullt, liksom möjlighet att få prata om och minnas barnet. Men råd och synpunkter kring hur föräldrarna borde sörja uppfattades som sårande då det indikerade på *”felaktigt sörjande”*.

Parkes (1974) har gjort studier gällande änkor och deras situation efter makens bortgång. Han menar att människor i den sörjandes omgivning, som tidigare har funnits till hands, kan bli besvärade och dra sig undan. Erbjudande om hjälp leder inte automatiskt till handling, och vanligen är det de som själva har erfarenhet av sorg som finns till hands för den sörjande.

### ***Erfarenheter av att delta i sorggrupper***

Att delta i sorggrupper och att få dela sin sorg med andra som har varit med om en liknande förlust kan vara värdefullt bland människor i sorg. Sorggrupper, som är en variation av självhjälpsgrupp, kan vara ett alternativ till professionell hjälp. I en självhjälpsgrupp delar deltagarna liknande erfarenheter och stödjer varandra genom att lyssna och prata om händelsen. Gruppen drivs frivilligt och varje gruppdeltagare bär på betydelsefull kunskap kring ämnet (Essén, 2008).

I Laakso & Paunonen-Ilmonens (2002) studie upplevde mödrarna som hade förlorat sitt barn i svår sjukdom positiva erfarenheter av att delta i en sorggrupp. Att tala och reflektera kring förlusten i sorggrupp, samt se hur de andra deltagarna hanterade sin förlust ansågs betydelsefullt. Att få råd och vägledning från andra drabbade upplevdes också viktigt bland mödrarna.

Betydelsen av att få samtala kring sin förlust lyfts fram i en utvärdering av olika stödinsatser efter tsunamikatastrofen i Sydostasien (Linblad, 2008). I de enskilda intervjuerna, parintervjuerna och fokusgrupperna med vuxna som hade deltagit i stödgrupper, framkom det att stöd från andra efterlevande var viktigt och att det skapade en känsla trygghet. Att få möjlighet att samtala om förlusten och lyssna till andras erfarenheter uppfattades som en grundläggande del i stödgrupperna. Ett flertal av de intervjuade ansåg att stödgruppen hade varit en mötesplats som inte hade kunnat ersättas på ett annat sätt. De föräldrar som hade deltagit i mindre homogena grupper menade att de hade önskat en mer likartad gruppammansättning.

Betydelsen av att sorggrupper är homogena skriver Dyregrov & Dyregrov (2008) om. En av anledningarna till att efterlevande drar sig ur stödgrupper är att det finns för stora skillnader i typer av förlust, samt att antalet gruppdeltagare kan vara för många. Gemensamma upplevelser och reaktioner kan stärka solidariteten i gruppen och skapa en samstämmig identitet som inte liknar andra relationer i nätverket.

Att få möjlighet att tala med andra sörjande lyfts fram som viktigt i ett flertal studier. I intervjuerna med 62 efterlevande föräldrar som hade förlorat sitt barn i samband med en förlösning, uppgav mödrarna att det var värdefullt att få tala med en annan sorgdrabbad individ. Föräldrarna uppskattade den hjälp, det stöd och den rådgivning som andra efterlevande föräldrar kunde ge dem. Det ansågs värdefullt att få dela sorgen med någon som befann sig i en liknande situation eftersom släkt och vänner inte alltid fanns vid deras sida (Kavanaugh, Trier, Korzec, 2004).

Efter branden i Göteborg 1998 deltog efterlevande föräldrar och syskon i en sorggrupp som var ett samarbete mellan Bergsjö församling och Stödcentrum. Deltagarna upplevde gruppen som ett andningshål i den kaosartade situationen. Genom att få berätta om förlusten, sätta ord på känslorna och minnas händelsen kunde de få en klarhet i situationen. Känslor av att befinna sig i ett utanförskap minskade i och med deltagandet i sorggruppen. Slutsatser från sorggruppens ledare var att förutsättningar för sorgbearbetningen var skapande av en trygg plats för gruppen, och att kunna dela sina erfarenheter med andra genom att sätta ord på det inträffade. I gruppens samspel kunde dessa aktiviteter interagera med varandra och bidra till en känsla av sammanhang och trygghet bland deltagarna (Kjällström, 2001).

Nieminen Kristoferssons (2002) avhandling bygger på efterlevandes bearbetning, erfarenheter av socialt stöd och deltagande i krisgrupper. Författaren använde sig av observationer, intervjuer och insamling av dokument. Sammanfattade slutsatser av de efterlevande personernas erfarenheter var att deltagandet i krisgrupperna innebar information, känslomässigt stöd, praktisk hjälp, kontinuitet och uppsökande verksamhet, förmedling av kontakter med

andra drabbade individer samt symbolhandlingar. Att delta i samtalsgrupper, som anordnades av Svenska kyrkan, upplevdes som positivt bland de efterlevande personerna eftersom de kunde identifiera sig med varandra och dela minnen och känslor. Deras uppfattning var att professionella samtal inte kunde erbjuda samma typ av gemenskap och ömsesidighet.

I samband med Estoniakatastrofen 1994 bildades krisgrupper och anhörigföreningar för de drabbade i flera kommuner. Anhöriga berättade att det var viktigt att få träffa andra som hade drabbats av katastrofen och att ha tillgång till en grupp de kunde vända sig till. Att få prata på sina egna villkor och ”bara finnas där” uppfattades som viktigt. En av de efterlevande berättade att i det akuta skedet av sorgen hade deltagarna träffats varje vecka vilket upplevdes som viktigt (SOU 1999:48).

## **Sammanfattning**

Den tidigare forskningen visar att sorg är en naturlig reaktion på en förlust. Bearbetning och hantering av sorg ser olika ut beroende på den efterlevandes individuella och sociala förutsättningar. Studier visar dock på betydelsen av att som efterlevande ha möjlighet till att få ge uttryck för sorgen, eftersom obearbetad sorg kan leda till komplikationer senare i livet.

Vanliga reaktioner och känslor bland efterlevande är nedstämdhet, ensamhet, försämrad koncentrationsförmåga, minskad energi och skuld-känslor. Skuld-känslor utgör några av de vanligaste reaktionerna, vilka kan hämma sorgbearbetningen.

Tidigare studier har visat att efterlevande personer upplever att det är viktigt med olika typer av stöd från sin omgivning. Stöd behöver inte karaktäriseras av ord och råd, utan praktisk och instrumentell hjälp har visat sig vara minst lika viktigt. Vidare kan tystnad och missvisande kommentarer från utomstående kan upplevas som kränkande.

Sorggrupper kan liknas vid självhjälpsgrupper, där deltagarna får möjlighet att i gemenskap med andra reflektera och ge uttryck för sorgen. Flera studier har visat att det är viktigt att få tala kring sorgen, och att bli lyssnad till. Sorggrupper med en öppen och kravlös samtalsform upplevs bland många deltagare som viktiga.

Deltagare i tidigare studier har även uppgett att det stöd som de har fått genom sorggrupperna inte hade kunnat motsvaras av något annat alternativ, eftersom det kan upplevas lättare att tala med personer som har erfarenheter av en liknande förlust.

# Teoretisk referensram

## *Inledning*

I följande kapitel presenteras teoretiska begrepp som är relevanta för uppsatsens referensram. Jag inleder avsnittet med stödteori och olika kategorier av socialt stöd. I min litteratursökning har jag funnit mycket forskning och teorier kring vad socialt stöd innebär, och vanligen delas stödet upp i olika kategorier. Jag har valt att utgå från Wills (1985) och House & Kahns (1985) definitioner av socialt stöd.

Vidare redogör jag för trygghetens betydelse för sörjande, med teoretiska begrepp hämtade från Fyhr, Hammarlund, Dyregrov & Dyregrov och Parkes. Kapitlet avslutas med en kortfattad reflektion kring den teoretiska referensramen.

Teorier kring sorg och bearbetning av sorg har olika teoretiska utgångspunkter. Förekommande teorier är, förutom anknytningsteori och coping, behavioristisk och kognitiv teori. Sorgen definieras vanligen utifrån ett antal faser som den sörjande går igenom. En av de mest kända teorierna är Cullbergs (2000) kristeori om de fyra olika faserna; chockfasen, reaktionsfasen, bearbetningsfasen och nyorienteringsfasen.

I denna uppsats har jag använt mig av begrepp från Fyhres bok ”*Hur man möter människor i sorg*” (1999) som har utgångspunkt i psykoanalytikern John Bowlbys anknytningsteori. Människan är enligt Bowlby en social varelse, som vid de första levnadsåren, är i behov av trygghet från sin omgivning. Människan lever i social gemenskap och relationen till andra människor utgör en viktig förutsättning till hennes överlevnad. En trygg anknytning i barndomen har betydelse för hur den vuxna människan hanterar och bemästrar svårigheter senare i livet (Broberg m.fl, 2003).

Jag har valt att använda mig av begrepp som fokuserar på omgivningens och trygghetens betydelse för sörjande efter en förlust. Eftersom studiens syfte är att undersöka efterlevande personers uppfattningar av socialt stöd och deltagande i sorggrupp har jag valt att inte använda mig av hela anknytningsteorin utan delar av den.

## *Definitioner av stöd*

Antonucci, Birditt och Webster (2010) menar att positiva effekter av relationer till andra människor har betydelse för stressfyllda livshändelser. Tillgång till och kvalitén på stöd hos närstående kan därför vara ett skydd mot negativa omständigheter.

Enligt Cohen & Wills (1985) har människors *upplevelser* av starkt stöd betydelse för vår hälsa. Det är människors upplevelser av starkt socialt stöd som kan bidra till att svåra livshändelser eller situationer uppfattas mindre påfrestande för hälsan.

Wills (1985) har delat in socialt stöd i olika kategorier. Wills talar om stöd i form *esteem support*, *informationall support*, *instrumental support*, *motivational support*. Att få bekräftelser och bli accepterad av människor som betyder mycket för oss har betydelse för hur vi ser på oss själva. Att bli accepterad och värderad av andra människor är ett viktigt stöd när vi befinner oss i svårartade situationer. Stöd för självkänslan (*esteem support*) är viktigt både i det informella och formella nätverket.

Enligt Wills (1985) hör informativt stöd (*informational support*) ihop med stöd för självkänslan. Informativt stöd innebär möjligheter för människor att få tillgång till information, råd och vägledning. Vid stressfyllda situationer är det viktigt att sörjande människor får tillgång till information och vägledning, varför personer i nätverket har en viktig roll.

Instrumentell hjälp (*instrumental support*) innefattar handlingar i form av till exempel hjälp med hushållet, barnpassning, ekonomifrågor och transport. Den fjärde kategorin av stöd (*motivational support*) fyller enligt Wills (1985) en viktig funktion och kan liknas vid en buffert. Det sociala nätverket fyller en viktig funktion vid förmedlande av stödjande resurser genom att till exempel muntra upp individer och ge dem hopp inför framtiden.

House & Kahn (1985) skriver att socialt stöd kan hänföras till olika variationer av sociala relationer och nätverk samt vilka funktioner de utgör. Författarna skiljer mellan det sociala stödets omfattning, struktur och funktion. Omfattningen av kontakt med vänner och släktingar har betydelse för människans välmående, likaså att delta i olika sociala aktiviteter. Socialt stöd kan enligt författarna delas upp i följande kategorier vilka jag har valt att använda mig av;

- *Emotionellt stöd* – det emotionella stödet innefattar självkänsla, tillit, omsorg, uppmuntran och att lyssna till individen.
- *Värderande stöd* – yttrar sig i feedback och bekräftelser på individens sätt att handla eller bete sig.
- *Informerande stöd* – innebär att individen har möjlighet att få råd, direktiv och vägledning i sitt handlande. Det informerande stödet kan upplysa individen om vilka alternativ som kan vara möjliga, och vilka de eventuella konsekvenserna kan bli.

- *Instrumentellt stöd* – är det typ av stöd som fokuserar på det praktiska och konkreta i individens omgivning. Instrumentellt stöd kan innebära att till exempel låna ut pengar eller bidra med något som kan underlätta för individen i hennes vardag.

Enligt Dyregrov & Dyregrov (2008) utgör stöd från andra sorgdrabbade individer jämlikar en speciell typ av stöd. Gemenskapen i sorggrupper kan innebära en vilopaus för deltagarna, där känslor kan uttryckas fritt och risk för missförstånd är mindre. I gemenskapen kan deltagarna få bekräftelser på att deras reaktioner är normala och få möjlighet till råd och vägledning.

### ***Definitioner av sorg***

Enligt Fyhr (1999) är sorgen en av de mest genomgripande psykologiska processerna en människa kan uppleva. Sorgprocessen är inte statisk utan växlar mellan olika stadier beroende på människans fysiska och psykiska förutsättningar. Förloppet liknas därför vid en pendlande process, där sörjande kan befinna sig på flera stadier samtidigt (a.a).

Sorg är en naturlig och mänsklig reaktion på en förlust och beroende på hur vi har blivit socialiserade hanterar vi förlusten olika. Det finns därför inget normalt sorgförlopp eller regler för hur sorgen ska bearbetas. Sorgens uppgift är att bearbeta det inträffade, och låta läkningsprocessen ske i sin egen takt (Fyhr, 1999; Grimby, Johansson, 2006; James & Friedman, 2006).

Worden (2006) framhåller att sorgens uppgift är att acceptera förlusten, att arbeta sig igenom smärtan och gå vidare i livet. Att förneka en förlust kan innebära att den sörjande inte kommer vidare i livet och fastnar i sorgprocessen.

Enligt Fyhr (1999) kan tiden efter en förlust upplevas som överklig hos sörjande och att de befinner sig i en drömvärld. Överklighetskänslorna kan bottna i att känslorna har fått ge avkall på den ansträngning som krävs för att hantera förlusten

Ett sorgförlopp delas inte in i olika faser, men det finns ett antal reaktioner som är mer eller mindre gemensamma för alla människor. Vanliga reaktioner vid en förlust av närstående är minskad koncentrationsförmåga, oregelbunden sömn, fysisk och psykisk känsla av bedövning, förändrad aptit, och känslomässigt pendlande. Många människor i sorg drar sig även undan från sin omgivning, vilket kan bero på både minskat intresse för omvärlden och bristfälligt stöd från utomstående (James & Friedman, 2006; Worden, 2006).

Många efterlevande kan en kort tid efter förlusten agera rationellt och målmedvetet, och noga ta in information från omgivningen. Men chocken som följs av ett dödsbesked kan leda

till att sörjande inte förmår ta in all information på en och samma gång. Detta innebär att det kan ta tid för människor i sorg att få insikt i vad som har hänt, varför det är viktigt att inte sätta tidsramar kring sorgen (Dyregrov & Dyregrov, 2008; Fyhr, 1999).

### ***Efterlevande personers behov av trygghet***

Enligt Fyhr (1999) befinner sig inte sorgprocessen i en isolerad kontext, utan är beroende av människans inre och yttre sammanhang. Dessa två sammanhang samspelar med varandra och hur väl samspelet fungerar har betydelse för den sörjandes känsla av trygghet.

Det *inre* sammanhanget består av människors levnadshistorier, erfarenheter, samt fysiska och psykiska resurser. Den inre tryggheten varierar under människans levnadsår och ser olika ut för alla. Vid en svår förlust rubbas den inre tryggheten och tidigare föreställningar om livet, varför omgivningens stödresurser blir viktiga för den drabbade. Förändringen som uppstår innebär att den efterlevande måste bygga upp ett nytt liv. Den inre bilden av tidigare livsvärden måste därför ändras eftersom sorgarbetet innebär en upplösning av tidigare föreställningar. Livet kan sedan återuppbyggas med både gamla och nya delar (a.a). Att tillskriva livet en ny innebörd beskriver Cullberg (2000) som en nyuppväckt medvetenhet om att människan inte är osårbar. Detta kan i sin tur resultera i existentiella ångestkänslor. Känslan av övergivenhet karaktäriseras som sorg och tomhet. Även om en människa i sorg har brett nätverk av relationer kan hon inombords uppleva känslor av ensamhet och isolering.

Enligt Fyhr (1999) är lättillgänglig och praktisk hjälp den viktigaste hjälpen för sörjande. Hjälpen måste vara ett ömsesidigt samarbete, där stödjaren måste vara medveten om den sörjandes förmåga att ta emot stöd. Lika viktigt är det att stödjaren är medveten om sin egen kapacitet och ork till att förmedla stödet. Praktisk hjälp i form av att lyssna och finnas till hands är viktigt att förmedla efter en förlust. Denna hjälp ger utrymme för människor i sorg att ventilerar känslor och tankar i sin egen takt. Vanligen finns det ett stort behov av att få uttrycka sin sorg genom att gråta och prata med någon som lyssnar och bekräftar (a.a).

Vidare skriver Fyhr (1999) att det *yttre* sammanhangets förmåga att förmedla stöd är viktigt efter en förlust. Det yttre sammanhanget innefattar familj, vänner, arbetskollegor, grannar och alla de människor vi möter i vårt vardagliga liv. Den yttre tryggheten är, liksom den inre, avhängig tid och rum. Sörjande som befinner sig i ett tryggt sammanhang och som inte isolerar sig, kan även ha mindre behov av att söka professionell hjälp för att bearbetningen ska fortsätta. Det som sorgen behöver är ett klimat som ger utrymme och tillåtelse för sorgens uttryck (a.a).

Dyregrov & Dyregrov (2008) använder sig av begreppen ”yttre stödcirkel” och ”inre stödcirkel” som liknar Fyhrs definition av det yttre sammanhanget. Den inre stödcirkeln består av människor som står den sörjande nära och som visar störst vilja och engagemang för att hjälpa. Den inre stödcirkelns medlemmar behöver inte utgöras av familjemedlemmar utan en nära vän eller kollega kan fylla en minst lika viktig funktion. Medlemmar i den inre cirkeln kan även utgöras av människor som själva har erfarenhet av sorg.

Lundmark (2007) menar att sörjandes självkänsla kan förbättras i en sorggrupp eftersom deras deltagande innebär att de inte blir helt upptagna av sin egen förlust. Deltagarna kan få bekräftelser på att de inte har förlorat sin kompetens och handlingsförmåga genom att lyssna till och stödja andra individer i liknande situation. Deltagarna har möjlighet att lära av varandra och utbyta råd och information (a.a).

Den yttre stödcirkeln består vanligen av medlemmar som är fler till antalet. Den kan innefatta kollegor, grannar eller människor som den sörjande inte har en nära relation till.

I kontakt med sörjande är det människor i den yttre stödcirkeln som uppvisar mest osäkerhet kring hur de ska bemöta och hantera situationen. Det är inte ovanligt att medlemmarna i de yttre och inre cirklarna byter plats med varandra beroende på omständigheterna. Detta beror på att kriser påverkar människors relation till sitt nätverk. Ett nätverk som består av flera täta relationer kan därför förändras och minskas i storlek efter en svår händelse (Dyregrov & Dyregrov, 2008; Hedin, 1994).

### ***Hinder för sorgarbetet***

Fyhr (1999) skriver att hinder för sörjandes bearbetning av en förlust är att förlusten är otydlig eller osynlig (vag information om det inträffade), när det inte finns tid att sörja, otillräcklig trygghet från omgivningen, att den sörjande måste vara stark i familjen (den sörjande måste själv stå för tryggheten och visa sig stark), när omgivningen förväntar sig att den drabbade klarar sig själv, när sorgeuttrycken hindras (omgivningen kan indikera på att det inte är tillåtet att sörja öppet), när den sörjande inte klarar av sin inre psykiska upplösning i form av till exempel skuld känslor, och om den sörjande bär på en tidigare osörjd förlust (a.a).

Sorgen påverkas av tre faktorer; den sörjandes inre förutsättningar, omgivningens förmåga att ge trygghet, och förlustens betydelse för den drabbade. Den sörjandes ålder, anpassningsförmåga, sociala och fysiska aktiviteter, hälsa, religion, relation till övriga familjemedlemmar och kultur och ritualer är ytterligare faktorer som har betydelse för sorgens förlopp (Fyhr, 1999; Grimby, Johansson, Blomqvist, 2006).



Enligt Hammarlund (2001) har sociala faktorer betydelse för huruvida sörjande kan utveckla komplicerade sorgereaktioner. Ett litet socialt nätverk och avsaknad av stöd från nätverket, avsaknad av ritualer, brist på förståelse och acceptans från omgivningen, brist på stöd genom till exempel medicin och sjukskrivning, annan aktuell livsstress, och frånvaro av krishjälp kan försvåra bearbetning av en förlust (a.a).

När det inte går att tala öppet om förlusten och när förlusten förnekas socialt har även betydelse för sorgprocessen. Parkes (1974) skriver att det finns två faktorer som är viktiga att ta hänsyn till vid förluster; *stigma* och *deprivation*. Stigma beskriver Parkes som en förändring i attityder gentemot sörjande efter en förlust. Närstående till den sörjande kan dra sig undan eller uppvisa ett annorlunda beteende efter förlusten.

Vidare menar Parkes att den samhälleliga bilden av döden kan påverka hur anhöriga bemöter efterlevande. Deprivation betyder att den sörjande saknar en person eller sak som är nödvändig vid bearbetning av sorgen. De ensamhetskänslor som kan uppstå i samband med förlust är reaktioner på deprivation eller frånvaro av nödvändigt stöd (a.a).

## **Teoridiskussion**

I denna uppsats har jag valt att bygga en teoretisk referensram med begrepp från forskning kring socialt stöd och yttre trygghetens betydelse efter en förlust. Jag har därför valt att inte använda mig av hela anknytningsteorin utan enbart delar av den. Att använda sig av en övergripande teori kan ge en djupare förståelse av ämnet, men jag valde att inte göra det med anledning av att studiens syfte och frågeställningar har utgångspunkt i sociala faktorerers betydelse *efter* en förlust. Betydelsen av trygghet och utomståendes stöd vid en förlust har jag därför valt att koppla ihop med socialt stöd eftersom samtliga begrepp har utgångspunkt i den sociala omgivningens betydelse.

Det finns ett flertal definitioner av vad socialt stöd innebär, men i detta kapitel valde jag att begränsa mig till House & Kahns (1985) samt Wills (1985) definitioner av socialt stöd. Även om socialt stöd har beskrivits kortfattat anser jag att de olika kategorierna ger en överskådlig bild av hur stöd kan definieras.

# Metod

## *Inledning*

I följande kapitel beskrivs mitt val av metod för uppsatsen. Kapitlet inleds vilken metod jag har valt, vetenskapsteoretiska utgångspunkter följt av urvalsbeskrivning och de olika stegen i metodgenomförandet. I slutet av kapitlet för jag en diskussion kring min valda metod samt reliabilitet och validitet. Avsnittet avslutas med en redogörelse för hur jag har förhållit mig till de etiska principerna.

## *Kvalitativ metod och vetenskapsteoretiska utgångspunkter*

Studien syftar till att beskriva efterlevande personers erfarenheter av det sociala nätverkets stöd och deltagande i sorggrupp i samband med en förlust. Jag har därför valt att använda mig av kvalitativ metod som enligt Kvale & Brinkmann (2009) är lämplig när syftet är att beskriva personers upplevelser och erfarenheter av ett visst fenomen. Metoden fokuserar därför på att söka förstå meningen i intervjupersonernas livsvärld. Enligt Esaiasson (2004) har intervjuaren i kvalitativ metod möjlighet att följa upp respondenternas svar samt urskilja teman med syfte att nå det specifika i det som ska studeras.

Jag har genomfört fyra enskilda intervjuer eftersom jag ville belysa ett visst fenomen utifrån personliga erfarenheter och upplevelser. Min vetenskapsteoretiska ansats i forskningsprocessen har varit abduktiv vilket är en kombination av induktiv och deduktiv utgångspunkt. Studien har därför styrts av både teoretiska ramar och framträdande mönster från mitt empiriska material (Larsson, 2005). I mitt tillvägagångssätt försökte jag därför först få en överblick av kunskapsområdet och välja ut lämpliga teoretiska begrepp. Detta låg sedan till grund vid konstruerande av intervjuguiden (se Bilaga). Under intervjuerna dök nya tankar och idéer upp som ledde till att jag gick tillbaka till teorierna. De teoretiska kunskaperna och intervju-materialet samverkade därför växelvis med varandra under processen.

En fördel med abduktiv ansats är att jag inte behöver göra en avvägning mellan att använda mig av antingen teoretiska begrepp eller mitt intervjumaterial. I intervjuerna har jag kunnat följa upp respondenternas svar och efteråt kunnat återvända till litteraturen för att vidga mina perspektiv. Mina teoretiska utgångspunkter och empiri väger därför lika tungt i denna studie. Det är dock viktigt att nämna att det är svårt som undersökare att granska och tolka sitt material förutsättningslöst. Min egen förförståelse, tidigare erfarenheter och inläs-

ning av tidigare forskning kan ha lett till att jag har uteslutit alternativa tolkningar som hade kunnat vara användbara.

### ***Urval och urvalsgenomförande***

Mitt urval består av fyra personer som har erfarenheter av en förlust och av att ha deltagit i sorggrupper efter sin förlust. Tre av intervjupersonerna hade kontakt med sorggrupperna i minst ett år, medan den fjärde personen deltog i sorggruppen under en vecka. Sorggrupperna är SPES (Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd), Riksförbundet för Änkor och Änkemän samt Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Mina urvalskriterier för studien var att intervjupersonernas förlust skulle ha ägt rum för minst 10 år sedan. Samtliga deltagare är kvinnor och mellan 50 och 65 år gamla. I min sökning av intervjupersoner valde jag att inte avgränsa mig till enbart kvinnor, men det visade sig vara svårare än väntat att få tag på män som ville delta.

Mitt urval liknas vid ett snöbollsurval som är ett lämpligt urvalsförfarande vid kvalitativa intervjuer. Enligt Larsson (2005) innebär snöbollsurval att undersökaren kommer i kontakt med personer som kan rekommendera lämpliga respondenter till undersökningen.

Efter sökning på Internet, samt tidigare kännedom om organisationerna, kom jag i kontakt SPES och Riksförbundet för Änkor och Änkemän. Jag frågade verksamhetsansvariga om de kände till tidigare deltagare som kunde tänkas vilja bli intervjuade. Det visade sig att tre personer, vilka idag är samtalsgruppsansvariga, ville delta i intervjuerna. Samtliga respondenter har erfarenhet av sorggrupper och förlust av en närstående. Den tredje informanten, som har deltagit i en samtalsgrupp arrangerad av Svenska Institutet för Sorgbearbetning, kom jag i kontakt med genom en efterlysning på ett internetforum.

### ***Intervjuguides***

Jag valde att använda mig av halvstrukturerade intervjuguides (se Bilaga). Enligt Larsson (2005) är det lämpligt att använda sig av intervjuguide när avsikten är att belysa olika teman eller frågeområden. Mitt syfte med intervjuguiderna var att få en nyanserad bild av de olika temana och låta varje personlig utsaga få utgöra en egen form av verklighetsuppfattning.

Enligt Kvale & Brinkmann (2009) kan en intervjuguide innehålla olika typer av frågor beroende på syftet med intervjun. Jag valde att inte konstruera frågor som var alltför många

eller för snäva eftersom det kan leda till att respondenternas svar blir korta och inte tillräckligt innehållsrika (Repstad, 1999).

Mina intervjuer inleddes med inledande frågor kring respondenternas bakgrund, fritidsintressen, yrke och relation till den bortgångne. Därefter följde jag intervjuguidens teman som är kopplade till uppsatsens teoretiska utgångspunkter. Mina huvudteman i intervjuguiden är därför omgivningens och sorggruppernas emotionella, värderande, instrumentella, informerande stöd och sorgens uttryck.

Innan intervjuerna ägde rum genomförde jag en provintervju med en bekant med syfte att upptäcka frågor som kunde uppfattas svårbegripliga och inte tillräckligt öppna. Detta kan vara viktigt för att säkerställa en intervjuguide som är användbar under de riktiga intervjuerna (Esaiasson, 2004).

### ***Tillvägagångssätt och tolkning***

Intervjuerna ägde rum under vecka 13 och 14. Inför varje intervju kontaktade jag intervjupersonerna och presenterade mig själv. Detta gjorde jag med syfte att försöka etablera en kontakt, eftersom det enligt Aspers (2007) kan minska respondenternas osäkerhet inför samtalet.

Jag skickade ut informationsbrev om studiens syfte, upplägg och respondenternas rätt att vara anonyma, det frivilliga deltagandet, möjlighet att inte behöva svara på vissa frågor samt vilka som skulle ha tillgång till att läsa den slutgiltiga uppsatsen. Innan varje intervju upprepade jag detta muntligt för att undvika eventuella missförstånd.

Jag lät samtliga intervjupersoner bestämma var intervjuerna skulle äga rum. Jag ansåg att det var viktigt att de fick välja en trygg plats där yttre störningar inte kunde påverka samtalsituationen. Enligt Esaiasson (2004) är miljömässiga omständigheter är viktiga att ta hänsyn till vid utförande av intervjuer. Två intervjuer genomfördes därför hemma hos respondenterna och två intervjuer ägde rum i en av sorggruppsverksamhetens lokaler.

Jag spelade in samtliga intervjuer och efter varje intervju transkriberade jag materialet. En nackdel med att använda sig av bandspelare kan vara att intervjupersonerna upplever det som obekvämt (Repstad, 1999). Jag skrev därför i informationsbrevet att jag skulle använda mig av bandspelare, för att förbereda respondenterna på det. Jag valde att inte föra anteckningar under intervjuerna med risk för att det skulle störa kommunikationen.

I intervjusituationen försökte jag att inte leda respondenterna till att svara på ett visst sätt. Min vetenskapsteoretiska utgångspunkt under intervjuerna var fenomenologisk varför jag ställde relativt få frågor till respondenterna och försökte lägga band på min egen förförstå-

else. Detta förfaringssätt kan vara viktigt när intervjuaren inte vill styra respondenten till att svara på ett visst sätt (Kvale & Brinkmann, 2009; Larsson, 2005).

Efter samtliga intervjuer gav jag deltagarna blommor som tack för att de hade velat medverka samt informerade om att de närhelst kunde kontakta mig vid eventuella funderingar.

Mitt första steg i databehandlingen var att läsa igenom alla utskrifter och försöka få en överblick av materialet. Min tolkning av intervjumaterialet har grundats i teoretisk tolkning. Enligt Kvale & Brinkmann (2009) innebär teoretisk tolkning att undersökaren tolkar sitt material utifrån sin teoretiska referensram. Tolkningsmetoden möjliggör för undersökaren att läsa igenom intervjumaterialet, upptäcka nya dimensioner av fenomen och skriva ned tolkningar utan att behöva en viss metod eller teknik.

En invändning till teoretisk tolkning är att undersökaren kan bli låst vid sin teoretiska tolkning och bortse från alternativa tolkningar. Jag har dock funnit denna teknik nödvändig för att besvara uppsatsens syfte och frågeställningar. Risken för att bli låst vid min teoretiska referensram har jag försökt undvika genom att inte göra alltför snabba slutsatser och noga tänka igenom dem (a.a).

Mina tidigare förkunskaper och erfarenheter påverkar, liksom min teoretiska referensram, tolkningen av materialet (Malterud, 2009). Jag har därför försökt att medvetandegöra mig själv om detta genom att ifrågasätta och ställa mig kritisk till mina egna uttolkningar och slutsatser av intervjumaterialet. Vid granskningen har jag haft Repstads (1999) förslag på kritiska frågor i bakhuvudet; vilken betydelse kan intervjuareffekten ha haft, var frågorna ledande, fanns det anledning för respondenterna att överdriva eller undvika vissa svar, samt ifall respondenterna bar på för- eller andrahandskunskap om det de berättade om.

Eftersom det inte finns någon objektiv eller subjektiv transkribering av ett intervjumaterial (Kvale & Brinkmann, 2009) ställer det höga krav på att den som transkriberar är noggrann. Vid omvandlingen av muntlig information till skrift har jag därför eftersträvat att vara så noggrann som möjligt.

### ***Databehandling och analys***

Jag har analyserat mitt intervjumaterial med hjälp av bricolage. Enligt Kvale & Brinkmann (2009) är bricolage en teknik där undersökaren kan röra sig fritt mellan olika begrepp och tekniker som är relevanta för studien. Med hjälp av bricolage-teknik har jag kunnat upptäcka gemensamma drag och strukturer i intervjumaterialet. Jag har därför haft en större frihet vid

analys av intervjupersonernas utsägelser och kunnat gå tillbaka till vissa avsnitt som jag funnit intressanta.

I mitt försök att närma mig mitt intervjumaterial har jag använt mig av färgkodning för att urskilja relevanta teman. Med hjälp av färgkodning markerade jag intervjumaterialet i olika färger för att få en överblick av delar som hörde ihop. En svårighet med detta analysförfarande kan vara att jag har valt ut delar som *jag* har funnit intressanta. Jag har dock funnit denna metod nödvändig för att lättare kunna urskilja teman och mönster och ställa dem samman mot varandra. Vid teoretisk tolkning och bricolage-analys är det viktigt att undersökaren har fått fram ett stort intervjumaterial (Kvale & Brinkmann, 2009). Mina tematiserade och halvstrukturerade intervjuguider möjliggjorde att respondenterna kunde tala öppet kring samtalsämnena, varför jag enligt eget och min handledares tycke har erhållit ett tillräckligt intervjumaterial.

Utsagor som var särskilt betydelsefulla för respektive tema har sedan koncentrerats för att göra dem mer läsvänliga. Meningskoncentrerings är lämpligt att använda sig av när ett intervjumaterial är omfattande och författaren vill upptäcka meningsenheter för att sedan utveckla deras huvudteman, utan att det påverkar det väsentliga i utsagorna (Kvale & Brinkmann, 2009).

### ***Metoddiskussion***

Jag har genomfört fyra individuella intervjuer med sorgdrabbade individer. Enligt Kvale & Brinkmann (2009) ligger styrkan i kvalitativa intervjuer i respondenternas livsvärld och möjligheten att upptäcka nya fenomen. Som intervjuare är jag, tillsammans med respondenten, delaktig i skapandet av intervjun. Detta kan ske på både gott och ont eftersom det innebär att jag som intervjuare är både aktiv och reflekterande i min roll, men samtidigt selektiv och med tendens att enbart betrakta svaren mot min teoretiska bakgrund. Jag har dock funnit denna metod lämplig för att fördjupa mig i mitt ämne och besvara uppsatsens syfte och frågeställningar.

Eftersom jag bär på egna erfarenheter av sorg, var det viktigt att jag inte jämförde respondenternas utsagor med mina egna erfarenheter. Jag försökte därför genom ett fenomenologiskt förhållningssätt lägga band på min egen förförståelse och delaktighet under intervjuerna. Fenomenologiskt förhållningssätt innebär att intervjuaren kan ställas inför en balansgång mellan att minimera sitt eget inflytande och samtidigt tydliggöra vissa frågor för att undvika missförstånd (Kvale & Brinkmann, 2009).

I intervjuguiden hade jag förberett ett antal följdfrågor om det skulle uppstå en tystnad mellan mig och respondenterna. Enligt Trost (1997) kan tystnad upplevas som negativt hos en oerfaren intervjuare, samtidigt som det är viktigt att inte styra respondenterna allt för mycket med hjälp av följdfrågor. I ingen av samtalssituationerna uppstod det längre tystnader, vilket kan bero på att frågorna var öppna och att deltagarna är relativt vana "talare". Eftersom respondenternas svar inte skiljde sig mycket från varandra, visar det dessutom att de tolkade frågorna på liknande sätt. Enligt Kvale & Brinkmann (2009) kan olika tolkningar hos respondenterna annars vara en nackdel med en tematiserad intervjuguide, vilket i sin tur leder till att informationen inte blir tillräcklig för att besvara syfte och frågeställningar.

Repstad (1999) skriver att en invändning mot kvalitativa intervjuer som metod kan vara att de är individualiserade och i alltför hög grad har fokus på enskilda personers utsagor och därmed inte möjliggör för en objektiv representativ bild. Detta har jag haft i åtanke, men mitt resonemang är att studien inte syftar till att ge en generaliserad bild av verkligheten, utan en bild av ett visst urvals uppfattningar av socialt stöd och erfarenheter av sitt deltagande i sorggrupper.

### ***Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet***

Målet inom forskning är att upprätthålla så hög validitet och reliabilitet som möjligt. Kvale & Brinkmann (2009) menar att hög reliabilitet innebär att resultat ska kunna återges i samma form oberoende av andra faktorer. Enligt Larsson (2005) innebär hög validitet att respondenternas yttranden är sanningsenliga, vilket jag som intervjuare måste ta hänsyn till då utgångspunkten för min studie är den *subjektiva* upplevelsen.

Respondenterna tolkade mina frågor på liknande sätt och svaren liknar även resultat från tidigare forskningsstudier. Enligt Lilja (2005) kan detta tala för att frågorna i intervjuguiden var tydligt formulerade vilket i sin tur kan stärka reliabiliteten och validiteten.

Enligt Larsson (2005) är graden av validitet beroende av undersökarens egen förmåga att ifrågasätta, tolka och kontrollera det som studeras. Detta ställer därför krav på min egen funktion i intervjusituationen. Mitt mål med de fyra intervjuerna var att nå det specifika, meningen, i intervjupersonernas utsagor. Enligt Kvale & Brinkmann (2009) kan det vara en svårighet att nå det specifika och underförstådda under intervjuer eftersom det förutsätter intervjuarens förmåga att fånga upp vissa svar och även nå det som så att säga inte sägs mellan raderna. Min ringa erfarenhet av intervjumetodik medför att jag inte kan garantera att en annan, mer erfaren, intervjuare hade fått samma svar.

Av etiska skäl valde jag att i intervjuguiden inte konstruera frågor som fokuserade på förlusten i sig, vilket visade sig vara en svårighet i intervjusituationen. När intervjupersonerna ”fastnade” i ett spår, exempelvis vid barndomsminnen med den bortgångne, försökte jag ställa frågor som ledde tillbaka till studiens syfte. Detta kan ha haft negativ betydelse för validiteten då jag i min intervjuarroll inte bör ”styra” respondenterna allt för mycket men i detta fall ansåg jag att det var viktigt att prioritera etisk hänsyn.

En annan faktor som kan ha påverkat validiteten är att tre av intervjupersonerna idag är samtalsgruppsansvariga. Enligt Kvale & Brinkmann (2009) kan ”experter” vara vana vid att tala om det aktuella ämnet och ha förberett sig på att svara på ett visst sätt redan innan intervjuerna. En fördel med detta var att i och med att intervjupersonerna var vana vid att tala om sin sorg uppstod det få tystnader och frågetecken kring samtalsområdena. Jag kan däremot inte bortse ifrån att det finns en möjlighet att intervjupersonernas uppgifter som samtalsgruppsansvariga kan ha påverkat svaren eftersom det kan vara självklart att de är positiva till sorggrupper. Kontaktens varaktighet med sorggrupperna skiljde sig även mellan intervjupersonerna, vilket kan ha betydelse för validiteten. Intervjupersonen som bar på flest negativa erfarenheter hade deltagit under endast en vecka i sorggruppen, till skillnad från de övriga intervjupersonerna som hade kontakt med grupperna i minst ett år. Detta kan därför ha haft betydelse för hur intervjupersonerna valde att svara.

Att erhålla hög *reliabilitet* inom kvalitativ forskning kan vara en utmaning eftersom jag inte kan garantera att intervjupersonernas svar var oberoende tid, miljö och intervjuare. En svårighet med intervjuer är just att respondenterna kan ha påverkas av intervjusituationen och mig själv som intervjuare. Detta benämns som ”intervjuareffekt”, där respondentens svar påverkas av tänkbara förväntningar som intervjuaren vill ha (Kvale & Brinkmann, 2009). Enligt Aspers (2007) kan ömsesidiga förväntningar kan förstärkas av den selektiva perceptionen, vilket innebär att de förväntningar som finns styr uppfattningen av ett visst fenomen. Intervjupersonernas uppfattning av mig som ung socionomstudent kan därför ha påverkat på vilket sätt de svarar. Esaiasson (2004) beskriver detta som en omedveten påverkan, där intervjupersonerna kan anpassa sina svar efter hur de tror att de ska svara.

Enligt Rosengren & Arvidson (2005) kan intervjuareffekt, trötthet hos intervjupersonen, och störningar i omgivningen har också betydelse för studiens reliabilitet. För att undvika störningar i bakgrunden ansåg jag därför att det var viktigt att låta respondenterna själva välja när de ville låta sig bli intervjuade samt välja en ostörd plats där intervjuerna skulle äga rum.

De teman jag har använt mig av i intervjuguiden utgör inte mätbara variabler, varför det är svårt att *generalisera* materialet långtgående. De teman som berörs i intervjuguiderna är de



som skapar ramarna, vilket innebär att det kan vara svårt att ge en samstämmig bild av respondenternas svar (Sohlberg & Sohlberg, 2009). Vidare kan mitt urval, bestående av fyra personer, anses för litet för att det ska gå att generalisera intervjumaterialet på en stor population. Kvale & Brinkmann (2009) menar att möjlighet till generalisering kan begränsas vid ett för litet antal intervjupersoner, men samtidigt kan ett för stort urval försvåra tolkningen av materialet. Men vikten av generaliserbarhet inom kvalitativ forskning hör ihop uppsatsens syfte. Syftet med denna uppsats var inte att resultaten ska representera en allmän uppfattning eller undersöka skillnader och likheter hos respondenterna. Detta hade en kvantitativ metod kunnat lämpa sig bättre för. Mitt syfte med intervjuerna var istället att undersöka ett visst antal personers uppfattningar kring socialt stöd och erfarenheter av sorggrupper. Med anledning av att respondenternas svar liknade varandra, samt tidigare forskningsresultat, kan det tala för en viss generaliserbarhet, om än begränsad sådan.

Jag fick fram ett intervjumaterial som jag ansåg var tillräckligt, varför jag upplevde en viss ”mättnad” av informationen (Repstad, 1999). Även om intervjuarens bedömning av mättnad av sitt material är subjektiv, anser jag att jag har fått tillräckligt med information för att besvara studiens syfte och frågeställningar.

### ***Forskningsetiska överväganden***

Inom kvalitativ forskning är det viktigt att vara noga med etisk hänsyn och vara så tydlig som möjligt för att undvika missförstånd. Under intervjusituationen är det viktigt att intervjuaren är uppmärksam på ifall informanten känner sig obekvämt med att berätta om något specifikt, samt att visa sig kontaktförberedd efter att intervjun är slut (Larsson, 2005).

Jag var noga med att respondenternas förlust av sin närstående skulle ha ägt rum för minst 10 år sedan eftersom jag fann det viktigt att respondenterna inte skulle bli illa berörda under eller efter intervjuerna, även om sorg inte kan tillsättas tidsramar. Jag upplevde det dock som positivt att tre av respondenterna idag är samtalsgruppsansvariga och ”vana” vid att tala om sin sorg med andra människor.

En etisk nackdel med att använda sig av en tematiserad intervjuguide är att jag inte kunde garantera att respondenterna inte började tala kring svårare och känsligare områden. Att tala kring sorg kan vara ett känsligt ämne, oavsett hur många år det har gått sedan förlusten ägde rum. Därför var det viktigt att se till att deltagarna hade möjlighet att kontakta en stödperson vid behov. Jag fann det även viktigt att se till att intervjusituationen inte utvecklades till en terapeutisk situation, samtidigt som jag var mån om att informanten var trygg i samman-

hanget (Kvale & Brinkmann, 2009). Jag försökte därför finna en balansgång mellan att upprätthålla en viss professionalitet i min intervjuarroll, och samtidigt vara medmänniska och möjliggöra en trygg samtalsituation.

Vid förberedelse inför och genomförande av intervjuerna har jag förhållit mig till Vetenskapsrådets (2002) forskningsetiska principer; *informationskrav*, *samtyckeskrav*, *konfidentialitetsprincipen* och *nyttjandekravet*.

Jag har förhållit mig till *informations- och samtyckeskravet* genom att skicka ut informationsbrev via e-post till samtliga deltagare. I informationsbrevet var jag tydlig med att deltagarna inte behövde svara på frågor som upplevdes obekväma, att de när som helst kunde dra sig ur intervjun, samt att det gick bra att när som helst kontakta mig. I brevet presenterade jag även studiens syfte och frågeställningar, vem jag var, samt de teman som jag tänkte ta upp. Jag ville betona att jag inte hade för avsikt att ställa frågor kring förlusten i sig, utan att studien syftade till sociala faktorer och erfarenheter av att ha deltagit i sorggrupper. Innan intervjuerna ägde rum informerade jag även muntligt deltagarna om detta.

Jag förhöll mig till *konfidentialitetsprincipen* genom att försäkra deltagarna om att de hade rätt att vara anonyma i studien. Detta fann jag viktigt eftersom det kan upplevas utlämnande att berätta kring sin sorg för en främmande person. Jag informerade även om att enbart jag hade tillgång till intervjumaterialet, och att det inte skulle sparas efter att studien skickats in. Jag har valt att inte redogöra för deltagarnas riktiga personnamn i studien, utan samtliga namn är figurerade.

Av hänsyn till *nyttjandekravet* informerade jag om att respondenternas uppgifter och utsagor endast skulle användas till studien och inte i något annat syfte. Uppgifterna kommer därför inte att användas i andra icke-vetenskapliga syften eller för kommersiellt bruk.

Samtliga deltagare har fått läsa igenom det transkriberade materialet och fått möjlighet att ändra eller ta bort vissa delar. Ingen av intervjupersonerna har dock velat ändra eller ta bort något ur materialet.

# Resultat och Analys

## *Inledning*

I följande avsnitt redovisas uppsatsens empiri i ett kombinerat resultat- och analysavsnitt. Jag inleder kapitlet med en presentation av de fyra intervjupersonerna vars namn är figurerade i uppsatsen. Därefter följer en kortfattad presentation av de stödgrupper som personerna har deltagit i.

Mina teman i avsnittet är genererade ur uppsatsens teoretiska utgångspunkter och till varje tema följer de citat som jag har valt ut. I min bearbetning av citaten har jag använt mig av meningskategorisering och meningskoncentrering. Genom att använda mig av meningskategorisering har längre uttalanden av text förkortats till citat. Jag har även valt att meningskoncentrera vissa citat och tagit bort talspråksord för att göra kommentarerna mer läsvänliga (Kvale & Brinkmann, 2009). Jag har markerat (...) i de citat där jag har tagit bort mer än ett ord i texten.

## **Presentation av intervjupersonerna**

*Anna* är 47 år och bor tillsammans med sin sambo. Hon har varit sjukskriven sedan 1 ½ år till följd av en inflammation. Innan Anna blev sjukskriven arbetade hon på en förskola vilken hon trivdes bra på.

För 14 år sedan förlorade Anna sin lillebror i suicid. Anna kom i kontakt med SPES och fick delta i en stödgrupp för anhöriga som hade mist en närstående i suicid. Verksamheten hade träffar en gång per månad, där deltagarna fick möjlighet att fika, läsa upp dikter, lyssna till andras berättelser och att få prata. Idag är Anna ansvarig för SPES' syskongrupp som har träffar varannan vecka.

*Beata* är 65 år gammal och pensionerad. På sin fritid ägnar Beata mycket tid åt att läsa, lyssna på musik och umgås med sin familj. För 22 år sedan förlorade hon sin make i en olycka efter att ha varit gifta i 17 år. Beata har varit aktiv inom föreningen Riksförbundet för Änkor och Änkemän ända sedan föreningen startades. Hon kom i kontakt med föreningen i samband med makens bortgång och deltog i gruppträffarna varannan vecka. Beata är utbildad jurist och har en dotter som är 28 år gammal.

*Catja* är 58 år gammal och har tidigare arbetat som skolkurator och inom familjerätten. Under sin fritid ägnar *Catja* tid åt läsning, matlagning, inredning och konst. Hon har tre egna barn samt tre bonusbarn.

För 18 år sedan förlorade *Catja* sin make i plötsligt dödsfall. Efter förlusten sjukskrevs hon och har även gått i terapi i 5 år. *Catja* har varit aktiv i många år inom Riksförbundet för Änkor och Änkemän och har idag hand om en samtalsgrupp för barn och ungdomar som har mist en förälder.

*Diana* är 62 år gammal och bor med sin man, tillsammans har de en dotter som är 28 år gammal. *Diana* är idag pensionär och sin fritid ägnar hon åt att pyssla i trädgården, läsa böcker, handarbete och umgås med sin familj. För 11 år sedan förlorade *Diana* sin son i suicid. Efter förlusten sjukskrevs *Diana* i ett år och har även fått professionell hjälp med sin bearbetning. Tre år efter förlusten av sin son kom *Diana* i kontakt med Svenska Institutet för sorg, där hon under en vecka deltog i en samtalsgrupp.

## **Presentation av sorggrupperna**

I Sverige finns det idag olika variationer på sorggrupper, vanligen anordnade av olika församlingar eller frivillighetsorganisationer. Nedan följer en kortfattad presentation av de sorggrupper som respondenterna i uppsatsen har deltagit i.

- Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd (SPES)

SPES är en ideell organisation som arbetar på nationellt, regionalt och lokalt plan. Organisationen är till för de människor som har mist en närstående i suicid, och kan erbjuda stöd genom kontaktpersoner, telefonjourer, utbildningar, träffar, information och självhjälpsgrupper. SPES i Stockholm kan erbjuda öppna träffpunkter, syskongrupper, föreläsningar och samtalsgrupper för män. Målet inom SPES är att ge stöd och hjälp till anhöriga som har förlorat någon i suicid, arbeta med suicidprevention, skapa förståelse för suicid och samarbeta med olika aktörer i samhället.

- Riksförbundet för Änkor och Änkemän

Riksförbundet för Änkor och Änkemän är en ideell organisation som bildades 1996. Riksförbundet verkar för att stödja änkor, änkemän och barn och ungdomar genom aktiviteter, seminarier, kurser och självhjälpsgrupper. Samtalsteman varierar men kan beröra allt från begravningsritualer till bemötande från omgivningen. Deltagarna har möjlighet att delta i samtals-

grupperna under två terminer. Målsättningen är att skapa ett tryggt nätverk med erfarenhet och kunskap som kan stödja efterlevande

- Svenska institutet för sorgbearbetning

Svenska institutet för sorgbearbetning grundades 2001. Institutet är ett privat utbildningsföretag med målsättningen att hjälpa människor i sorg efter olika typer av förluster. Verksamheten erbjuder kurser, workshops, utbildningar, föredrag och bokutgivningar. Kurslängden för verksamhetens workshops är tre dagar, där deltagare med erfarenhet av olika typer av förluster får möjlighet att bearbeta sin sorg utifrån ett handlingsprogram.

### ***Omgivningens emotionella och värderande stöd***

Vid en svår förlust kan socialt stöd underlätta bearbetningen av sorgen. Emotionellt stöd innefattar utrymme för att bli lyssnad till, omsorg och uppmuntran (House, Kahn, 1985). Att få bekräftelser på reaktioner och känslor av andra människor är viktiga för vår självkänsla och hur vi ser på oss själva (Wills, 1985). Samtliga deltagare hade upplevt att det emotionella stödet från omgivningen inte var tillräckligt eftersom de upplevde att många tog avstånd från dem eller gav sårande kommentarer. Anna menade även att tystnaden från omgivningen var jobbigast att uppleva efter förlusten;

*”Jag tycker nästan det värsta som var ju tystnaden. Att ingen sa någonting. Och jag har ofta känt att det e bättre att vara rak och ärlig och säga ’jag har inga ord’ det hade på nåt sätt visat att dom här människorna bryr sig...’ Hitta på något då’ eller det klassiska ’ jag beklagar sorgen ’ men man hör inte ens det, det e fruktansvärt sårande, för på något sätt behöver man den här bekräftelsen att man finns, att någon bryr sig...”*

**Anna**

*”den hjälp som jag skulle ha behövt det hade ju varit att någon hade satt sig ner med mig o sagt till mig ’ nu måste du, du kan inte låta... ’ dom skulle ha medvetandegjort mig om att även min dotter fanns och att även hon sörjde sin pappa, för jag var så inne i mitt så jag såg bara mitt...”*

**Beata**

*”...jag kan nog önska att någon bara hade visat att man bara behövde slå en signal, men det var bara tyst överallt, som om vi förväntades klara oss själva”*

**Diana**

Ovanstående citat visar att tystnad och avståndstagande från omgivningen upplevdes som sårande. Som utomstående är det viktigt att stärka tryggheten runt sörjande eftersom sorgprocessen inte utspelar sig i ett isolerat sammanhang (Fyhr, 1999; Hammarlund, 2001). Att stärka tryggheten kan ske genom att visa att man som utomstående visar emotionellt stöd genom visa uppmuntran och lyssna till den sörjande. Ovanstående citat tolkar jag som att deltagarna inte ställde höga krav på stödet från omgivningen, utan att det kunde ha räckt med enstaka ord för att visa omsorg. Diana berättade att hon upplevde att hon och hennes familj förväntades klara sig själva. Enligt Fyhr (1999) kan denna uppfattning innebära hinder i sorgearbetet eftersom den sörjande anammar omgivningens förväntningar på att klara sig själv. Detta kan tolkas på olika sätt, men en möjlig aspekt är att det grundar sig i bristande kommunikation. En människa i sorg kan *tro* att omvärlden förväntar sig att hon ska klara sig själv, även om så inte alltid är fallet.

### ***Förändrade relationer***

Det yttre sammanhanget spelar en viktig roll vid förmedling av stöd till efterlevande personer. Kriser kan utmana det sociala nätverket, och sätta relationerna på prov (Fyhr, 1999; Hedin, 1994). Sorgen påverkas av både inre förutsättningar och omgivningens förmåga att erbjuda stöd. Ett begränsat nätverk och avsaknad av nära relationer i det sociala nätverket har betydelse för bearbetningen av sorgen (Grimby, Johansson, Blomqvist, 2006; Hammarlund, 2001). Beata menade att personer som hon hade trott skulle finnas vid deras sida efter förlusten, plötsligt tog avstånd. Bekanta hade undvikit henne i snabbköpet och var rädda för att behöva säga någonting. Samtliga deltagare ansåg att de hade önskat mer förståelse och respekt från utomstående.

*”...rädda för att bara säga ’jag har hört vad som har hänt’, o lägga handen på axeln liksom. Man behövde ju inte säga någonting (...) Ja o efter tre månader skulle jag ju gifta om mig, ’Nu, Nu kan du hitta en ny det e ingen fara du hittar en ny’, tyckte det var så kränkande att man kunde, alltså att de hade den synen på sorg...”*

**Beata**

*”...eller de som jag trodde stod mig nära de försvann nästan ganska många utav dem efter dödsfallet”*

**Catja**

*”jag hade väl kanske önskat mer det här som alla säger ’ja men ring du vet var vi finns ring om du behöver något om du vill ha hjälp’ men det gör man inte det e väldigt få som ringer för när man behöver hjälpen som mest då e man som svagast”*

**Anna**

Avsaknad av förståelse och acceptans i form av värderande stöd från omgivningen kan försvåra bearbetningen av en förlust. En förklaring till detta kan vara att de grannar och bekanta som hade undvikit deltagarna var medlemmar i deras yttre stödcirkel. Den yttre stödcirkeln uppvisar vanligen störst osäkerhet gentemot sörjande i samband med en förlust. När förlusten förnekas socialt av omgivningen kan det ha betydelse för den sörjandes bearbetning av sorgen (Dyregrov & Dyregrov, 2008; Hammarlund, 2001).

Beata och Annas svar visar att utomstående tog avstånd från dem i samband med förlusten. Detta tolkar jag som att osäkerheten från den yttre stödcirkeln grundade sig i brist på kommunikation eftersom stödet måste utgöra ett samarbete mellan den sörjande och anhöriga (Fyhr, 1999). Förändringar i attityd hos utomstående i samband har Parkes (1974) definierat som *stigma*. Attitydförändringen kan ses som en konsekvens av brist på kommunikation mellan deltagarna och utomstående, där osäkerhet kring bemötande och mottagande av hjälp leder till en ond cirkel.

### ***Omgivningens instrumentella stöd***

Instrumentellt stöd innebär konkret och praktisk hjälp (House, Kahn, 1985). Praktisk hjälp som är lättillgänglig är enligt Fyhr (1999) viktig för sörjande, men det är viktigt att hjälpen är ett ömsesidigt samarbete där båda parter är överens om hur hjälpen ska se ut. Diana berättade att hon hade önskat att någon hade kommit över med en gryta eller erbjudit sig att hjälpa till med handling. Samtliga deltagare menade att praktisk hjälp efter förlusten var värdefullt;

*"... eller att de hade kommit och gett mig en kram eller hjälpt mig med tvätt eller tagit hand om barnen eller något liknande (...) det här e väldigt olika för det man behöver när man e sårbar och skör det e då man behöver praktisk handling och att någon bryr sig och talar om att 'här e jag' (...)"*

**Catja**

*"... ja kanske någon kunde ha erbjudit sig att gå ut med hundarna alltså det här praktiska. Det e det man liksom behöver när livet e kaosartat..."*

**Diana**

*"jag hade önskat att någon kanske hade 'vad ska jag göra, här är en gryta med mat eller ska jag ta barnen och gå ut lite' eller något sådant. För sådant e så naturligt för mig o jag kände varför kan inte alla människor se sådana enkla saker, varför måste man vänta på att någon hör av sig?"*

**Anna**

*”de som fanns i periferin lite grann bland dem var det många som dök upp som små gyllene korn som, som hjälpte till och som kom och lagade mat och som ja överhuvudtaget brydde sig”*

**Beata**

Ovanstående kommentarer visar att hjälp inte behöver yttra sig i ord utan kan även innebära praktiska handlingar som underlättar vardagslivet för sörjande. I linje med det Parkes (1974) skriver om stigma efter en förlust kan attitydförändringen bero på en osäkerhet från omgivningens sida kring vad de ska säga och hur de ska formulera sig. Liknande behovet av emotionellt och värderande stöd från omgivningen kan bristen på instrumentellt och informerande stöd bero på avsaknad av kommunikation och ett ömsesidigt samarbete.

Beatas kommentar visar att det fanns några personer i hennes omgivning som hjälpte till med matlagning och som därför visade tecken på att de brydde sig. Att erbjuda praktiskt stöd, på samma sätt som emotionellt och värderande stöd, kan vara ett tecken på att utomstående bekräftar och accepterar den sörjandes reaktioner. Enligt Diana hade hon uppskattat mer praktisk hjälp under den tid då situationen kändes som mest kaosartad. Detta stöd har betydelse för den sörjandes upplevelse av inre och yttre trygghet som står i samspel med varandra (Fyhr, 1999).

### ***Omgivningens informerande stöd***

Informerande stöd är viktigt för självkänslan. Vid stressfyllda situationer kan det vara särskilt viktigt att drabbade får tillgång till tydlig information och vägledning. Detta ställer krav på det sociala nätverkets förmåga att mobilisera det informerande stödet (Wills, 1985). Catja hade önskat att någon hade förklarat för hennes varför hon reagerade som hon gjorde. Följande kommentarer visar att deltagarna hade önskat tydligare information och vägledning tiden efter förlusten;

*”jag ville liksom veta precis allt i början, varenda lilla detalj men det tog tid innan jag faktiskt begrep vad som hade hänt, ja det tog tid innan informationen på något sätt landade och när jag väl insåg det så forsade alla känslor över mig”*

**Diana**

*”...och där kan jag ju tänka mycket kring samhället att det händer en olycka och det kommer all utrustning med ambulans polis dykarbåt, kommer och konstaterar att det ändå e han som e död och vet att den här mannen har en familj och vet att det finns ett barn, att det inte finns en återkoppling någonstans. Jag hörde aldrig någon som frågade om mitt barn 'har ni behov av någonting?' Utan där e vi helt plötsligt två stycken som' ja ni får klara er bäst ni kan' ”Beata*



*”För enskild del så hade jag velat ha mer information att det skulle ha funnits någon form för mina barn att förstå att deras mamma blev så knäpp en period och det fanns inte och det finns fortfarande inte information om att det här e normalt det du tänker”*

**Catja**

Svaren visar att deltagarna var i stort behov av information i samband med förlusten. Fyhr (1999) menar att tiden efter en plötslig förlust är en chockartad tid för sörjande. Känslor får ge avkall på hantering av situationen vilket visar sig i ovanstående kommentarer. Diana gav uttryck för hur känsla och förnuft kan gå isär under en sorgprocess. Dyregrov & Dyregrov (2008) och Fyhr (1999) har beskrivit detta som att den sörjandes beteende kan vara rationellt och målmedvetet, samtidigt som känslorna inte har hunnit ifatt.

Sörjande är i många fall i behov av information kring vad som har hänt men samtidigt kan chocken leda till att sörjande inte förmår ta in allt som sker runtomkring.

Hur väl de yttre och inre sammanhangen samspelar med varandra har betydelse för efterlevandes känslor av trygghet. Ett hinder för sorgarbete är att information från omgivningen upplevs otydlig eller bristfällig (Fyhr, 1999). Detta tolkar jag som att eftersom informerande stöd är viktigt för självkänslan är det av betydelse att sörjande upplever att de är delaktiga i beslut och inte lämnas utanför.

Catja berättade om en väninna som hade betytt mycket för henne efter att hennes make hade gått bort. Väninnan var behjälplig med information och vägledning och upprätthöll en god kommunikation med Catja;

*”hon var också väldigt kunnig med att fråga hur jag ville hur jag ville ‘Vad ska vi äta, vad ska vi göra, hur ska begravningen vara, hur vill du nu när vi ska sälja huset allt det här’ jag fick hela tiden känna mig delaktig i vad B beslutade i samråd med mig, för jag var så handlingsförlamad så jag orkade inte ta beslut själv”*

**Catja**

Catjas kommentar visar att hon upplevde att det var en lättnad att hennes väninna hjälpte till med planering av begravningen och andra praktiska sysslor. Hon lät även Catja vara delaktig i hela processen. Detta utgör det samarbete i form av givande och tagande som Fyhr (1999) menar är grundläggande vid förmedling av stöd till människor i sorg. I sorg kan människor uppleva ensamhet, utanförskap och ifrågasätta huruvida ens reaktioner och känslor är normala eller inte. Dessa uppfattningar kan förstärkas av *stigma* där attitydförändringen leder till att utomstående undviker den sörjande (Parkes, 1974). Catjas väninna var därför en del av det

nödvändiga stöd som sörjande är i behov av, och kan ha minskat risken för att deprivation skulle uppstå.

### ***Sorggruppernas emotionella stöd***

Nedanstående citat visar att deltagandet i sorggrupper innebar ett sätt att få ge utrymme för sina känslor och reaktioner. En av de viktigaste förutsättningarna för bearbetning av en förlust är att den sörjande har möjlighet att få uttrycka och medvetandegöra sina känslor. Sorgen behöver därför ett öppet och tillåtande klimat, där den sörjande inte känner sig som en avvikare. Bland sörjande finns det vanligen ett stort behov av att få uttrycka sin sorg genom gråt och att prata med någon som lyssnar (Fyhr, 1999; Hammarlund, 2001).

*” man pratar om det viktiga, man pratar om döden, hur man mår, man pratar om omgivningen, man pratar om oron för barn eller arbete eller vad det nu kan vara, man pratar om det här utan att vi behöver styra, så vi har givna regler , men det fixar gruppen alldeles själv bara vi sitter där...”*

**Catja**

*” det e då som gruppen som har varit med om det blir ditt stöd, det e där det uppstår (...) du inte hade det stödet innan”*

**Beata**

*”Och så vi bestämde oss för att åka dit och när jag öppnade dörren och ser alla människor var det som ett halleluja moment herre Gud alla här har varit med om samma sak (...)man kunde gråta när som helst man kunde skratta när som helst utan att någon sa 'jaha e det bra nu har du sörjt färdigt'? Så att det e det absolut viktigaste och det som har betydtt mest att få känna att man inte e ensam och att människor faktiskt förstår och vet vad man går igenom”*

**Anna**

Ovanstående kommentarer visar att deltagarna upplevde att det fanns hög grad av emotionellt stöd i sorggrupperna, vilket enligt House & Kahn (1985) yttrar sig i bekräftelser på reaktioner och uppmuntran. En av sorgens viktigaste uppgifter är att acceptera förlusten och arbeta sig igenom känslor av smärta och bedövning (Worden, 2006).

Deltagarnas kommentarer visar att de kunde hjälpa varandra med att acceptera förlusten. I sorggrupperna kunde de ge varandra det stöd som de var i behov av och få uttrycka sina känslor obehindrat. Den öppna samtalsstrukturen underlättade även för deltagarna att tala fritt kring sina känslor och reaktioner, vilket är en viktig förutsättning för sorgbearbetning (Fyhr, 1999).

Jag har tolkar att sorggrupperna utgjorde en del av Annas, Catjas och Beatas inre stödcirkel eftersom medlemmarna visade engagemang och vilja att hjälpa varandra (Dyregrov & Dyregrov, 2008). Gemenskapen i grupperna kan därför ha kommit att bli en del av det trygga sammanhang som människor i sorg behöver och även stärkt deras självkänsla.

### ***Sorggruppernas värderande stöd***

Betydelsen av att få tala med personer som har upplevt liknande förlust visade sig vara stor bland samtliga deltagare. Anna beskrev gemenskapen som ett slags spegling, och Beata menade att en tillit till de andra deltagarna hade växt fram i gruppen. Diana bar dock på negativa erfarenheter av att ha deltagit i en samtalsgrupp med blandade erfarenheter av förlust. Hon berättade att hon hade svårt för att identifiera sig med de andra deltagarna och att hon upplevde ett för stort avstånd.

*” man fick den här speglingen hela tiden, vara i en gemenskap där man inte känner sig så udda (...) bli lyssnad på och att någon säger 'jag förstår, jag förstår vad jobbigt' det e egentligen det som e mest värdefullt, bli bekräftad och förstådd (...) Så då började vi gå dit och det var ju fantastiskt att få höra andra människors berättelser och få höra folk prata och helt plötsligt få känna sig normal för man var så onormal ute...”*

**Anna**

*”...men om du dessutom konstaterar att ja här sitter 6 andra som har den här uppfattningen, då kan du luta dig lugnt tillbaka och känna att det här det här e riktigt det här vågar jag lita på, jag vågar lita på mig själv. Jag e inte onormal och det tycker jag nog e genomgående i det som jag fick ut av att sitta i grupp och prata att komma underfund med att mina egna tankar och känslor är normala (...) i gruppen där vet alla vad du pratar om, det tror jag e den stora behållningen utav att ha suttit i en grupp att du kommer underfund om att 'jaha det e två olika världar'.”*

**Beata**

*”men man blandade alltså allt från sådana som hade förlorat sitt jobb till sådana som hade gjort slut med nån pojkvän, någon hade förlorat en mormor och så kom då jag som hade förlorat min son (...) avståndet mellan oss var gigantiskt. Och de liksom tassade omkring och tittade lite förstulet på mig...”*

**Diana**

Ovanstående kommentarer visar att i sorgen är det inte ovanligt att efterlevande känner sig ensamma och berövade på en del av sig själva. Sorgens individuella pendlande kan skapa funderingar kring huruvida det vi känner är normalt eller inte, även om det inte finns något

normalt kring sorg (Grimby, Johansson, Blomqvist, 2006). Det som kvinnorna gav uttryck för är hur viktigt det därför är att få gehör för sina tankar och känslor tillsammans med andra människor.

Beatas och Annas kommentarer visar att sorggruppernas gemenskap var ett viktigt sätt att få respons på funderingar och tankar och få stöd från gruppdeltagarna. De upplevde att de inte fick samma bekräftelser utanför sorggruppen, vilket kan ligga i linje med Parkes (1974) definition av stigma och attitydförändring bland utomstående. Kvinnornas deltagande i sorggrupperna kan ha inneburit ett sätt att acceptera förlusten genom att få sätta ord på sina tankar. Worden (2006) menar, i likhet med Parkes, att det finns en risk för att sorg blir obearbetad när förlusten förnekas socialt. Detta tolkar jag som att omgivningens stöd har betydelse för huruvida den drabbade kan erkänna sorgen eller inte.

I en sorggrupp, som är likartad i sin sammansättning, kan människor i sorg därför ha lättare för att identifiera sig med och bekräfta varandras känslor och reaktioner. Det värderande stödet kan ha betydelse för deltagarnas självkänsla eftersom deltagandet inte enbart blir upptagna av sina egna förluster (Dyregrov & Dyregrov, 2008; Lundmark, 2007). En slutsats av detta är att i och med att förlusten medför nya livsvärderingar kring vad det innebär att vara människa (Fyhr, 1999) och en förändring i sörjandes egen roll i olika sammanhang, kan det vara lättare att möta människor med liknande erfarenheter. Detta gav Anna och Beata uttryck för, men enligt Diana upplevde hon ett avstånd mellan henne och de andra deltagarna. En förutsättning för att erhålla och erbjuda värderande stöd kan därför vara att efterlevande personer kan relatera till varandras förluster och reaktioner.

### ***Sorggruppernas informerande stöd***

Genom att delta i sorggrupper berättade Beata, Anna och Catja att de hade fått tillgång till värdefull information och vägledning i sorgen. De teman som deltagarna samtalade kring varierade men genom att tala om begravningsritualer, oro inför framtid och barn kunde deltagarna delge varandra sina erfarenheter. Samtalsklimatet i sorggrupperna var öppet och var och en fick berätta om förlusten på egna villkor. Anna berättade att det innebar en stor trygghet att inte behöva känna ett tvång över att behöva säga något i gruppen.

*"...ens vänner hade inte varit med om begravningar, man lär sig ju mycket genom att höra de andra i gruppen"*

**Beata**

*”...och man träffar människor som e i de här olika faserna så man har alltid människor runt sig som har kommit längre och man kan känna 'ja men jag kan bidra jag kan förstå och stötta den här nya deltagaren', och det e enormt stärkande för en själv, att man faktiskt sitter inne med en erfarenhet som man kan hjälpa någon annan med”*

**Anna**

*”jag känner ju mig så pass trygg i och med att jag hade bearbetat min sorg efter min man så att jag kan liksom ge tillbaka och det e nog det jag kan bidra med sen ibland kan det vara jobbigt att jobba mycket med döden men jag känner sådan trygghet...”*

**Catja**

Ovanstående kommentarer tolkar jag som att genom att kommunicera med varandra kunde deltagarna utbyta värdefull information med varandra i form av vägledning och rådgivning. Enligt Wills (1985) är informerande stöd viktigt vid stressfyllda situationer eftersom det har positiv inverkan för vår självkänsla. Lundmark (2007) menar att genom att delta i samtalsgrupper kan sörjandes självkänsla stärkas i och med att de inte är fokuserade enbart på sin egen förlust i gruppsammanhanget. Jag tolkar detta som att en människa i sorg är sårbar och i behov av stöd, samtidigt som det är viktigt för hennes självkänsla att hon själv känner sig behövd. Anna, Beata och Catja gav uttryck för att de blev hjälpta genom att hjälpa andra, vilket jag tolkar som att betydelsen av informerande stöd utgörs av att både få erhålla och utbyta det. Cullberg (2000) menar att vid sorg kan människor uppleva tomhet vilket talar för hur viktigt det är att människan upplever delaktighet och att hon har fått tillräcklig information.

### ***Sorgens uttryck***

Sorgprocessen liknas vid en pendlande process som befinner sig på olika stadier på en och samma gång. Det tar tid för känslorna att hinna ikapp erkännandet av förlusten även om den sörjande har förstått förlusten intellektuellt (Fyhr, 1999). Catja berättade att hon hade insikt i vad som hade hänt men att känslorna ”låg på is” och att hon befann sig i ett slags vakuum. Diana hade upplevt på liknande sätt att vissa dagar var alltid svårare än andra, men att det var viktigt att de dåliga dagarna inte tog överhanden. Flera av deltagarna instämde i att sorgen gick i vågor och att de existerade fysiskt efter förlusten, men inte psykiskt;

*”... jag var närvarande men egentligen var jag ju det bara kroppsligen-  
mentalt var jag ju någon annanstans (...) det e så surrealistiskt det e som  
i en film att man står utanför men man e delaktig i ”*

**Catja**

*”... för jag bara gick, existerade, jag var jätte dålig, deprimerad (...) det spelade ingen roll hur många gånger jag läste en sida så visste jag inte vad jag hade läst, så jag hade sådana koncentrationssvårigheter och minnessvårigheter som hade slagit till och det höll på ett år ungefär...”*

**Anna**

*”sorgen har en vågrörelse det kom jag underfund och för att jag liksom kände hur jag åkte ner o jag kravlade mig upp och när jag hade gjort det här några gånger, då kände jag mig ganska trygg i det jag var inte rädd längre när jag damp ner, och så småningom kom jag fram till att de där groparna kom mer och mer sällan och var inte lika djupa...”*

**Beata**

Ovanstående kommentarer ger uttryck för att tiden efter ett plötsligt dödsbesked kan ge upphov till överklighetskänslor. Överklighetskänslor är vanliga hos sörjande efter en förlust (Dyregrov & Dyregrov, 2008). Deltagarna beskrev även hur känslorna pendlade, vilket innebär att känslorna inte hade hunnit acceptera förlusten, och att livet upplevdes flyta iväg.

Vid bearbetning av sorg är tidsaspekten viktig eftersom sorgen måste få tid att läka (Fyhr, 1999). Beata beskrev sorgen som en vågrörelse, men att smärtan blev lättare att hantera med tiden. Min tolkning är att det är viktigt att stå ut med smärtan samt att den sörjande inte lämnas ensam i sin sorg med ihållande känslor av överklighet och koncentrationssvårigheter. Ett hinder för bearbetning av sorgen är att dra sig undan från sin omgivning och att den sörjande inte befinner sig i ett tryggt sammanhang (Fyhr, 1999; Grimby, Johansson, Blomqvist, 2006; Worden, 2006).

### ***Existentiella frågor***

Vid en förlust rubbas den inre tryggheten och tidigare livsvärderingar får en ny innebörd. Sorgarbetet har till uppgift att ersätta den gamla världen med nya delar, och på så vis bygga upp ett nytt liv. Människor i sorg måste arbeta sig igenom smärtan för att kunna gå vidare (Fyhr, 1999; Worden, 2006). Nedanstående kommentarer visar att nya perspektiv på livet hade uppstått efter förlusten;

*”... du börjar fundera kring liv och död, din egen plats, vem är du i dig själv efter att ha levt i 17 år i en relation (...) nu ska du ju helt plötsligt inrätta ett liv i ditt eget liv, och vilka fötter ska du stå på då?”*

**Beata**

*”...det var väl bara det att jag blev en annan person efter det här hade hänt...”*

**Catja**

*”alltså jag har aldrig haft på det sättet någon tro, jag har inte trott på Gud eller på det ena eller andra, men när vår son dog så då blev det, då tvingades man att se på allt på ett helt annat sätt, jag fick omvärdera min syn på livet och livet efter detta och vad som finns efter det att vi dör”*

**Diana**

Ovanstående kommentarer tolkar jag som att deltagarnas förlust av den närstående ledde till en medvetenhet om att livet inte är osårbart, och att existentiella frågor kring livets mening uppstod. Dessa tankar och reaktioner är vanliga bland efterlevande (Cullberg, 2000). Att ifrågasätta sin egen roll i livet och ersätta gamla livsvärden med nya kan vara psykiskt påfrestande för sörjande, varför det är viktigt att få ge uttryck för tankarna. Kommentarer visar att förlust av en närstående inte enbart innebär förlust av en fysisk person och tidigare minnen, utan även en förlust av en del av en själ. Detta kan ha betydelse för självkänslan hos människor i sorg. Min tolkning är att när frågor kring livets mening uppstår hos sörjande är det viktigt att de tas emot av en utomstående. Det är möjligt att frågorna kan få lättare gehör i en sorggrupp där de andra deltagarna har burit på liknande funderingar.

### ***Skuldkänslor***

Vid plötsliga dödsfall och suicid kan efterlevande uppleva skuldkänslor och anklaga sig själva för det inträffade. Skuldkänslor kan dock utgöra en viktig del vid bearbetning av förlusten, då den sörjande arbetar med att få fram information av tidigare minnen, som är användbara i ett senare livsskede. Rannsakan av minnen och erfarenheterna kan därför ha en konstruktiv roll och få oss att betrakta beteenden och handlingar på ett nytt sätt (Dyregrov & Dyregrov, 2008). Diana och Anna, som hade mist anhöriga i suicid, berättade att de hade upplevt skuldkänslor efter förlusten. De frågade sig själva vad de hade kunnat göra för att hindra det inträffade;

*”kunde jag gjort mer, gjorde jag inte tillräckligt, gjorde jag för mycket vad såg jag? eller såg jag inte? sände han ut signaler?”*

**Anna**

*”klart man som mor kan känna skuldkänslor, men det hjälper inte mig i sorgbearbetningen mer än att jag bara ältar det förflutna, jag försöker tänka framåt och inte bakåt”*

**Diana**

Det är inte ovanligt att skuldkänslor uppkommer i samband med en förlust men det är viktigt att nämna att detta kan skilja sig åt beroende på typ av förlust, relation till den bortgångne och inre- och yttre faktorer. Skuldkänslor kan, liksom Dyregrov & Dyregrov (2008) menar, ha en

konstruktiv roll men det är viktigt att skuldkänslorna inte är varaktiga och övergår till självdestruktivitet. Även om det är viktigt att arbeta sig igenom känslor av smärta (Lundmark, 2007) kan det vara viktigt att känslorna inte blir ihållande. På liknande sätt som existentiella frågor kan behöva uttryckas i ord och få respons på är det viktigt att de skuldkänslor sörjande bär får möjlighet att uttryckas och "tas emot" av en utomstående person. Varaktiga skuldkänslor kan annars leda till förnekelse av förlusten vilket försvårar bearbetning av sorgen (Fyhr, 1999; Hammarlund, 2001; Parkes, 1976).

### ***Kärleken till kvarlevande barn***

Det närmaste stödet i ett nätverk erhålls vanligen från familjemedlemmar och vänner. Dessa kan vara medlemmar i den inre stödcirkeln, till vilka den sörjande har starka band och kan erhålla värdefullt stöd ifrån (Dyregrov & Dyregrov, 2008).

Samtliga deltagare menade att de kvarlevande barnen var en motivation till att orka fortsätta med livet. Familjen var därför ett viktigt stöd för kvinnorna, men de uttryckte även en oro för barnen och kritik till hur de hade blivit bemötta av samhället.

*"...för oss var det ju det här med att vara föräldrar och då kom vår dotter i första hand och där fanns liksom den här tryggheten (...) vi är föräldrar och vi skall fortsätta fungera som föräldrar"*

**Diana**

*"jag tror att hade jag inte haft barnen hade jag säkert dragit täcket över huvudet och legat kvar i sängen (...) jag hade ju barn som måste till skolan det måste handlas livet går ju vidare fast klockan hade stannat"*

**Catja**

*"...så har jag en skyldighet i mitt liv gentemot mina barn att vara mamma och må bra (...)"*

**Anna**

*"...jag kan tänka så här vi har mödravårdscentral, barnavårdscentral där vi mäter huvudet på hur bäbisen växer längden vikten och så händer det en sådan här sak och då finns det ingenting för ett barn. Det finns ingen som ställer frågan ingen som tittar på konsekvenserna, vad betyder det här för ett barn?"*

**Beata**

Ovanstående kommentarer tolkar jag som att familjen utgjorde det nödvändiga stöd som deltagarna var i störst behov av efter förlusten, varför de inte gav uttryck för deprivation (Parkes, 1974). Vid plötslig död utmanas människans nätverk och banden till andra människor blir



inte längre lika självklara (Hedin, 1994). Däremot består banden till barnen, även om en förlust påverkar hela familjen. En familj med trygga relationsband kan bli det trygga sammanhang sörjande är i behov av och underlätta bearbetningen av förlusten (Fyhr, 1999; Hedin, 1994). Min tolkning är att deltagarnas beskrivning av sin sorgbearbetning hade kunnat se annorlunda ut om de var ensamstående och hade tillgång till ett socialt nätverk som var väldigt begränsat i sin omfattning.

### ***Saknad***

Enligt Fyhr (1999) är en sorgprocess en pendlande process som inte befinner sig på ett och samma steg samtidigt. Beatas kommentar visar att sorgen så småningom övergick till saknad och att saknaden efter maken alltid fanns kvar. Diana berättade att det inte passerade en dag utan att hon saknade sin son, men att det även skedde på gott och ont. Saknaden utgjorde ett slags påminnelse om kärleken till sin son och som därför aldrig skulle gå över.

*”...sorgen övergår i saknad och det har den gjort sedan många, många år (...)Nu vågar jag stanna upp och tänka på vad vi verkligen var med om. Och det smärtar inte det e lugnt men det uppstår varje gång en stor saknad.”*

**Beata**

*”men jag kan väl känna att sorgen finns ju inom mig men på ett helt annat sätt och sorgen har ju blivit en saknad”*

**Catja**

*”...tiden går så kommer man ju i nya faser det händer nya saker i livet och nya situationer för den här saknaden och sorgen den gör sig påmind på nytt”*

**Anna**

Saknad efter att ha förlorat en betydelsefull person är något de flesta efterlevande upplever. Det kan, som tidigare nämnts, ta tid för känslor att hinna ikapp sorgen, vilket kan förklara varför saknaden ibland gör sig påmind i olika situationer (Fyhr, 1999). Min tolkning är att även om sörjande har bearbetat sin sorg, innebär det inte att saknaden är något som *kan* eller *bör* bearbetas utan den finns alltid kvar i relation till minnena av den bortgångne.

# Diskussion

## *Inledning*

Det övergripande syftet med uppsatsen var att undersöka vilken stödfunktion omgivningen och sorggrupper kan ha för personer med erfarenhet av sorg.

Mina frågeställningar var: Hur beskriver efterlevande personer att stödet från det sociala nätverket har sett ut? Hur yttrade sig stödet från sorggruppen? Med vilka ord beskriver de efterlevande personerna tiden efter sin förlust?

I följande kapitel sammanfattar jag uppsatsens viktigaste resultat och analytiska resonemang med utgångspunkt i min teoretiska referensram. Jag har fört en diskussion kring uppsatsens resultat och tidigare forskningsstudier, samt gjort egna reflektioner. I kapitlet har jag även skrivit en kortfattad metodreflektion och förslag på alternativ metod. Kapitlet avslutas med förslag på framtida forskning.

## *Uppsatsens viktigaste resultat*

För att besvara syfte och frågeställningar genomförde jag fyra individuella intervjuer. Deltagarna berättade att stödet från deras omgivning var viktigt men otillräckligt. De menade att tystnad och avståndstagande upplevdes som negativt, liksom missvisande kommentarer och avsaknad av information och vägledning från samhället. Att som anhörig och utomstående finnas till hands och erbjuda emotionellt, informerande, värderande och praktiskt stöd värdesattes högt bland deltagarna. Stödet från nära och kära i den inre stödcirkeln var viktigt, men deltagarna berättade även att det hade skett en attitydförändring bland vänner och släktingar efter förlusten.

Deltagarna beskrev sin sorg som en pendlande process, vilken med tiden hade övergått i saknad. En gemensam nämnare för alla intervjupersonerna var att deras livsvärderingar hade förändrats efter förlusten. Diana och Anna berättade även att de hade upplevt skuld känslor efter förlusten.

Stödet från sorggrupperna yttrade sig på olika sätt bland deltagarna. Samtliga deltagare förutom Diana bar på positiva erfarenheter av att ha deltagit i en sorggrupp. De menade att det öppna gruppklimatet möjliggjorde att de kunde tala obehindrat kring sina känslor och utbyta stöd i form av information och vägledning med varandra. De menade att genom att träffa andra som bar på liknande förlust behövde de inte känna sig avvikande i förhållande till de

andra deltagarna. I gruppen fick deltagarna möjlighet till emotionellt och värderande stöd genom att få bekräftelser på sina reaktioner, att bli lyssnade till och att få spegla sig i varandras erfarenheter. Diana menade dock att hon upplevde ett för stort avstånd mellan henne och de andra deltagarna.

### *Diskussion med utgångspunkt i tidigare forskning och teori*

Deltagarnas önsknings om att omgivningen skulle ha visat mer engagemang i form av emotionellt, värderande, informativt och instrumentellt stöd liknar uppfattningar bland efterlevande föräldrar och änkor i tidigare forskning (Dyregrov & Dyregrov, 2003; Kavanaugh, Trier, Korzec, 2004; Laakso, Paunonen-Ilmonen, 2002). Beata hade upplevt att hennes vänner och bekanta hade undvikit henne, vilket ligger i linje med Parkes (1974) definition av den attitydförändring i omgivningen som kan uppstå efter en förlust. Avståndstagande och missvisande kommentarer kan grunda sig i en osäkerhet i hur utomstående personer ska bemöta sörjande.

Samtliga deltagare uttryckte att de hade önskat mer praktisk hjälp efter förlusten, i form av till exempel matlagning, städning och barnpassning. Detta visade sig även vara viktigt bland de sörjande föräldrarna i Tollers (2011) studie. Hjälp och stöd behöver därför inte vara kommentarer och råd, utan efter en förlust är sörjande personer är i många fall i behov av lättillgänglig hjälp som kan underlätta vardagen tiden efter en förlust.

Betydelsen av stöd från deltagare sorggrupper har visat sig i tidigare forskningsstudier. Forskningsresultaten har visat att det är viktigt bland sörjande att få utbyte av informerande stöd i form av råd och vägledning (Laakso, & Paunonen-Ilmonen, 2001; Linblad, 2008; Kjällström, 2001; Nieminen Kristofersson, 2002). Detta var något som tre av deltagare i min studie gav uttryck för. Efter att ha lyssnat till deltagarnas erfarenheter av sorggrupper har jag förstått att grupperna utgjorde en del av deras inre stödcirkel. Den inre stödcirkeln som Dyregrov & Dyregrov (2008) har beskrivit är viktig för sörjande och behöver inte bestå av familjemedlemmar utan kan även inberäkna sorgsuppsdeltagare. Diana menade dock att hon upplevde ett för stort avstånd mellan henne och de övriga deltagarna i den sorggrupp som hade en blandad grupp sammansättning. Hon menade, liksom de övriga deltagarna att det var viktigt att sorggrupperna var homogena till sin karaktär. Att möta människor som hade upplevt liknande förluster innebar en möjlighet för deltagarna att relatera till varandra och få bekräftelser för sina känslor och handlingar. Detta har även visat sig i tidigare forskningsstudier bland efterlevande personer (Kavanaugh, Trier, Korzec, 2004; Kjällström, 2001; Laakso, Paunonen-Ilmonen, 2002; Linblad, 2008). Det är dock viktigt att nämna att Dianans kontakt med samtals-

gruppen skiljde sig från andra intervjupersonerna eftersom Dianas deltagande endast sträckte sig över en vecka. Anna, Beata och Catja hade kontakt med sorggrupperna under minst ett år, vilket kan vara en av anledningarna till att de bar på fler positiva erfarenheter av grupperna.

Sorggruppen kan liknas vid ett andningshål för människor i sorg där stödet från deltagarna av olika anledningar inte har kunnat tillgodoses av omgivningen. Jag tror på liknande sätt som Cohen & Wills (1985) resonerar, att ju mer en människa i sorg *upplever* att hon har stöd att tillgå, desto lättare kan hon hantera förlusten. I en sorggrupp deltar människor i sorg efter egna förutsättningar, men det finns en gemensam nämnare för varför de har valt att gå med i gruppen. Upplevelsen av stöd kan enligt min uppfattning lättare tillgodoses i en sorggrupp där alla deltar på lika villkor och kan relatera till varandras känslor och reaktioner. Anna och Beata beskrev gemenskapen i grupperna som ett slags spegling, ur vilken en tillit till de andra deltagarna växte fram. Detta visar att deras behov av värderande stöd kunde tillgodoses i sorggrupperna.

Vid sorg förändras människors värderingar och tidigare livsperspektiv får en ny innebörd. Beata och Diana berättade att det i samband med förlusten hade uppstått existentiella frågor och funderingar kring huruvida deras reaktioner var normala. Anna berättade att hon hade upplevt skuld-känslor i samband med förlusten. I sorggrupperna gav de öppna samtalsklimaten utrymme för dessa funderingar och tankar vilket kan ha haft betydelse för deras syn på sig själva, möjlighet till att acceptera förlusten och gå vidare i livet. Beata och Anna beskrev även att deras deltagande i sorggrupperna hade lett till att de inte längre hade behövt känna sig onormala eller avvikande. Att på lång sikt uppleva att man är onormal i förhållande till sin omgivning tror jag kan leda till avståndstagande och främlingskap, varför det är viktigt att sörjande får bekräftelse på sina reaktioner.

Sorgens uttryck skiftar i variation och intensitet, men det är viktigt att sorgen får utrymme att bearbetas i sin egen takt. Ledsnad, gråt och förtvivlan kan förväxlas med depression, varför det är av betydelse att sorgen får möjlighet att uttryckas och erkännas i ett öppet klimat (Fyhr, 1999; Grimby, Johansson, 2006). I denna studie beskrev Catja att sorgen gick i vågor, vilket visar att sorgen är en individuell läkningsprocess som behöver tid (Dyregrov & Dyregrov, 2008; Fyhr, 1999). Samtliga deltagare gav även uttryck för den saknad som sorgen hade övergått i och som fortfarande gjorde sig påmind. Min uppfattning är att saknad är en naturlig konsekvens efter en förlust av en närstående, men att det är viktigt att saknaden inte begränsar individens förmåga att fungera i samhället. Att få sätta ord på sin saknad och våga lita på att andra människor lyssnar och bekräftar kan vara viktigt för många människor i sorg.

Efter att ha lyssnat till deltagarnas berättelser har jag förstått att en stor del i deras sorgarbete har varit av att få prata om förlusten och att hjälpa andra. Grupperna möjliggjorde för deltagarna att spegla sig i varandras reaktioner vilket jag tror är viktigt och ligger i linje med relationers positiva effekter för hantering av stressfyllda händelser (Antonucci, Birditt, Webster, 2010). Sorggrupperna kan ses som en möjlighet till att få bekräftelser, omsorg, vägledning, information och praktisk hjälp mellan människor som bär på liknande förlust.

### *Egna reflektioner*

Mitt syfte med uppsatsen var inte att undersöka huruvida sorggrupper är att prioritera framför professionell hjälp, utan att uppmärksamma vilken betydelse frivilliga stödinsatser kan ha för sörjande individer. Sorg är inte en psykisk sjukdom utan den är en levande läkningsprocess som inte kan tillsättas tidsramar. Den kan, och bör inte, heller ersättas av olika flyktmedel. Studier har visat att sörjande kan försöka döva sina känslor med hjälp av till exempel alkohol och psykofarmaka (Grimby, Johansson, Blomqvist, 2006). Smärtan är i många fall viktig att arbeta sig igenom. Det är därför enligt min uppfattning viktigt att fånga upp dessa individer och öka kunskapen i samhället kring hur sorgen kan ta sig uttryck hos människor. Jag anser även att det är viktigt att samhället kan samverka med och stödja frivilligorganisationers hjälpfunktion, för att på sikt eventuellt minska den psykiska ohälsa som kan uppkomma vid obearbetad sorg.

I metodkapitlet förde jag en diskussion kring betydelsen av att tre av intervjupersonerna idag är samtalsgruppsansvariga och att det kan ha påverkat deras svar. Mitt resonemang är dock att den troliga orsaken till deras engagemang är att de upplever att sorggrupper fyller en viktig funktion. Intervjupersonerna menade att det hade hjälpt dem själva att hjälpa andra sorgdrabbade, varför de fortsatte sitt engagemang. Det är viktigt att komma ihåg att deltagarnas engagemang grundar sig i frivilliga initiativ och inte i ekonomisk vinning.

Under uppsatsens gång har jag fått höra flera invändningar mot sorggrupper liknande ”de kommer inte någon vart” och att deltagarna ”bara ältar och ältar”. Jag tror förvisso att det kan finnas behov av professionell hjälp för dem som har fastnat i sorgprocessen. Här efterlyser jag ett större samarbete med sjukvården och psykiatrin. Men sorggrupperna fyller en viktig funktion för de sörjande som måste få tala om sin sorg och inte behöva vara rädda för att bemötas med skepsis och tystnad. Det kan finnas en läkande kraft i att berätta om sin sorg och sätta ord på känslor och reaktioner. I sorgen kan man känna sig ensam även om en anhörigs död drab-

bar fler än en själv. Genom att stödja andra kan självkänslan återuppbyggas, som bland sörjande riskerar att kraftigt försvagas.

Stöd från det sociala nätverket fyller en minst lika viktig funktion, men det kan vara svårare att lära anhöriga hur de bör bemöta och hjälpa sörjande. I detta fall tror jag att kommunikation är en del av lösningen och att förmedlande av stöd måste liknas vid ett samarbete på lika villkor. Dyregrov & Dyregrov (2008) har betonat vikten av ömsesidig kommunikation mellan sorgdrabbade individer och det sociala nätverket. Ur tystnaden kan missförstånd och osäkerhet slutligen leda till en ond cirkel. Kommunikation behöver inte bestå av ord, utan kan likt deltagarna i denna uppsats uttryckte, även utmärkas av praktiskt stöd och att överhuvudtaget visa att man finns till hands. I denna uppsats berättade Catja om hennes väninna som hade gjort henne delaktig i beslut som berörde planering av begravningen, hushållet och barnen. Väninnan visade att hon fanns till hands och att samarbetet skedde på lika villkor, vilket jag tror är ett viktigt stöd för människor vars tillvaro har raserats. Genom att hjälpa till med vardagliga sysslor, bistå med information, vägledning och uppmuntran kan den yttre tryggheten stärkas hos den sörjande.

Uppsatsen inleddes med en kort beskrivning av osynliggörandet av döden i det moderna samhället. Sociologer har beskrivit det moderna västerländska samhället som anonymt med uppluckrade relationsband och krav på effektivitet. Individen sägs vara överordnad kollektivets intresse och utanför den egna familjen finns staten, till vilken vi har skyldigheter och rättigheter. Död och sorg talar vi idag inte längre lika öppet om men det finns ingenting som säger att bilden av det anonymiserade samhället är huggen i sten. Det moderna samhället är inte ett samhälle som finns bortom oss, utan vi befinner oss mitt i det. Utvecklingen av tekniska lösningar och krav på effektivisering talar desto mer för hur viktigt det är att stanna upp och tala om det vi annars tiger om. Den muntliga kommunikationen är enligt min mening att föredra framför tekniska lösningar.

Att få hjälp i samband med sin förlust sker idag på eget initiativ men att hänvisa sörjande till en öppen psykiatrisk mottagning kan ge en missvisande bild av vad sorg egentligen är. Tidigare forskning och litteratur kring sorg har fokuserat på den individuella förmågan att hantera sorg. Sorgen är inte något sjukligt utan en del av att vara människa, men utan både inre och yttre trygghet finns det risk för att sorgen blir obearbetad. Obearbetad sorg har i litteraturen beskrivits som negativt för den sörjandes hälsa och kan resultera i flera psykiska sjukdomstillstånd och sociala problem. Men en obearbetad kris kan bli bearbetad med hjälp av berättelsen och dess integrering i människans egen livsberättelse (Forinder, 2008).

En vanlig orsak till att deltagare drar sig ur en sorggrupp är att förlusterna skiljer sig för mycket (Dyregrov & Dyregrov, 2008). Det är därför viktigt att samhället kan erbjuda olika slags sorggrupper eftersom det möjliggör för deltagarna att lättare relatera till varandras förluster och både ta till sig och utbyta stöd. Sorgens uttryck är mångfacetterade, men jag anser att sorg måste få uttryckas vare sig det sker genom verbal kommunikation eller med färg och pensel.

Jag tror inte att en människa i sorg är svag, men däremot kan hon vara sårbar. Huruvida en människa i sorg är stark eller inte beror på individuella förutsättningar, sociala omständigheter, tidigare erfarenheter och kulturella skillnader. På både individ- och samhällsnivå är det därför viktigt att stärka tryggheten kring den sörjande. I den sociala kontexten är människan aldrig ensam, men i många fall kan upplevelsen av att vara ensam ses som en konsekvens av förlusten. Det är min uppfattning att ett nära samarbete mellan olika samhällsinsatser och frivilligorganisationer bör stimuleras. Människor som har upplevt och gått igenom stor sorg bär på kunskap, insikt och förståelse, erfarenheter som bör tas till vara för att utveckla ett samhälle som kan hjälpa där hjälp behövs. Vi föds ensamma, vi dör ensamma, men tiden däremellan kan vi som medmänniskor och i det sociala arbetet vara starka för varandra.

### ***Förslag på alternativa metoder***

Uppsatsen avgränsas till att enbart belysa efterlevande personers upplevelser av omgivningens stöd och deltagande i sorggrupp. För att få en mer nyanserad bild hade jag kunnat intervjua personer som bär på *negativa* erfarenheter av att bearbeta sorg i gruppform. Tre av de fyra intervjupersonerna är idag samtalsgruppsansvariga, vilket kan ha påverkat deras svar. Jag hade därför kunnat intervjua efterlevande personer, både kvinnor och män, som idag inte är samtalsgruppsansvariga.

Jag hade även kunnat göra narrativa fördjupningsmetoder med efterlevande och på så sätt få en bild av sorgprocessen under olika livsskeenden. Inom narrativ forskning står dialogen mellan intervjuperson och intervjuare i fokus, vilket kan ge goda förutsättningar för att upptäckt av nya aspekter (Forinder, 2008). Narrativ metod, kan till skillnad från mitt val av metod, ge en mer sammanhängande bild av informanternas upplevelsevärld. Jag valde dock att inte göra narrativa intervjuer eftersom det kan krävas att intervjuaren bär på mer intervjuarerfarenhet.

En annan möjlig metod är fokusgruppintervjuer med deltagare i en redan etablerad sorggrupp. En fördel med fokusgrupper är att deltagarna känner varandra sedan tidigare och kan

ge ett innehållsrikt material. Som intervjuare är det då möjligt att studera gruppdynamiken och eventuellt upptäcka nya aspekter. En nackdel med intervjuformen är dock att fokusgruppintervjuer kan förutsätta att gruppdynamiken är god och att alla deltagare får lika mycket utrymme.

### *Förslag på framtida forskning*

I denna uppsats eftersträvade jag inte att mitt urval skulle bestå av enbart kvinnor, men det var just kvinnor jag kom i kontakt med. I åtskilliga tidigare forskningsstudier har det förts resonemang kring huruvida män och kvinnor sörjer olika, vilket jag har valt att inte diskutera. I fortsatt forskning tror jag dock att detta kan vara en intressant fråga att diskutera, eftersom den samhällsrelaterade bilden även påverkar våra könsroller. Sorgen har, enligt min uppfattning, varken en datum- eller könsstämpel, men ett flertal teoretiker och forskare är eniga om att hur vi hanterar förluster påverkas till stor del av hur vi har blivit socialiserade. Detta är dock en diskussion som jag tror kan vara intressant för framtida forskning.

Att studera vilken betydelse individuella faktorer och tidigare erfarenheter av sorg kan också vara intressant för fortsatt forskning. Det kan vara relevant att studera kulturella likheter och olikheter kring hur vi hanterar sorgen samt betydelsen av relationen till den bortgångne. Att upptäcka skillnader och olikheter kring bearbetning av sorg, beroende på kön, ålder, socioekonomisk bakgrund, tidigare erfarenheter m.m. tror jag kan möjliggöras genom kvantitativ metod. Jag tror även att det kan vara intressant att göra längre fallstudier och ”följa” en sorgprocess för att lättare kunna få en förståelse för vad som kan påverka sorgens förlopp.



## Referenslista

- Antonucci, T, Birditt, K, & Webster, N 2010, Social Relations and Mortality, *Journal of Health Psychology*, 15, 5, pp. 649-659, Academic Search Premier, EBSCOhost, viewed 18 May 2011.
- Aspers, Patrik (2007). *Etnografiska metoder: att förstå och förklara samtiden*. 1. uppl. Malmö: Liber.
- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser* (2 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Beskow, Jan, Palm Beskow, Astrid & Ehnvall, Anna (2005). *Suicidalitetens språk*. Lund: Studentlitteratur
- Billing, Ewa (Red.) (2000). *Psykosociala perspektiv vid kranskärlssjukdom*. Lund: Studentlitteratur
- Boglund, Anders, Eliaeson, Sven & Månson, Per (2005). *Kapital, rationalitet och social sammanhållning: en introduktion till klassisk samhällsteori*. 5., rev. uppl. Stockholm: Norstedts akademiska förlag
- Bowlby, John (1994). *En trygg bas: kliniska tillämpningar av bindningsteorin*. Stockholm: Natur och kultur
- Broberg, Anders, Almqvist, Kjerstin & Tjus, Tomas (2003). *Klinisk barnpsykologi: utveckling på avvägar*. Stockholm: Natur och kultur
- Charon, J. M. (1995). *Symbolic Interactionism. An Introduction, an Interpretation, an Integration*. New Jersey: Prentice Hall.
- Cohen, S. & Wills, T. A., (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin* 1985, Vol. 98. No. 2, 311-357.
- Cullberg, Johan (2000) *Kris och utveckling*. Finland: WSOY
- Dyregrov, Kari & Dyregrov, Atle (2008). *Det sociala nätverkets stöd vid plötslig död: när livet måste gå vidare*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Dyregrov, K, Nordanger, D, & Dyregrov, A 2003, Predictors of psychosocial distress after suicide, sides and accidents, *Death Studies*, 27, 2, p. 143.
- Esaiasson, Peter (2003). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. 2., [rev.] uppl. Stockholm: Norstedts juridik
- Essén, Charlotte (2003). *Samtal i självhjälsgrupp: få kraft och stöd av andra i samma situation*. Stockholm: Wahlström & Widstrand
- Essén, Charlotte (2008). Självhjälsgrupper och stödgrupper i Sverige och internationellt – utveckling, metoder och forskning. I Forinder, Ulla & Hagborg, Elisabeth (Red.) *Stödgrupper för barn och ungdomar*, 1. uppl., Studentlitteratur, Lund.

- Forinder, Ulla (2008). Människors berättelser om sorger, lidanden och kriser. I Larsson, Sam, Sjöblom, Yvonne & Lilja John (Red.) *Narrativa metoder i socialt arbete*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Fyhr, Gurli (1999). *Hur man möter människor i sorg*. Stockholm: Natur och kultur
- Gamino, L, Hogan, N, & Sewell, K 2002, Feeling the absence, a content analysis from the scott and white grief study, *Death Studies*, 26, 10, pp. 793-813
- Gamst, Ann & Gamst, Birthe (1995). *Självhjälpsgrupper: att hjälpa varandra i svåra livssituationer*. Henån: Slussen
- Giddens, Anthony & Birdsall, Karen (2003). *Sociologi*. 3., omarb. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Giddens, Anthony (1999). *Modernitet och självidentitet: självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos
- Grimby, Agneta, Johansson, Åsa K. & Blomqvist, Karin (2006). *Om sorg*.
- Hammarlund, Claes-Otto (2001). *Bearbetande samtal: krisstöd, debriefing, stress- och konflikthantering*. Stockholm: Natur och kultur
- Hedin, Ulla-Carin (1994). *Socialt stöd på arbetsplatsen vid sjukdom: [Social support at the workplace in the event of illness]*. Diss. Göteborg : Univ.
- House, S. J, Kahn, R. L, (1985) Measures and Concepts of Social Support. I S. Cohen. & S.L Syme. (Red) *Social support and health*. New York: Academic Press.
- James, John W. & Friedman, Russell (2003). *Sorgbearbetning: ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster*. 1. uppl. Stockholm: Svenska institutet för sorgbearbetning
- Kavanaugh, K, Trier, D, & Korzec, M 2004, Social Support Following Perinatal Loss, *Journal of Family Nursing*, 10, 1, pp. 70-92, Academic Search Premier, EBSCOhost
- Kjällström, Anders (2001) Att förlora någon omistlig. Om en sorgegrupp. I Rönmark, Lars (Red.) *"Att möta det man möter": erfarenheter från Stödcentrum efter brandkatastrofen i Göteborg*. 1. uppl. Göteborg: FoU i Väst
- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Laakso, H, & Paunonen-Ilmonen, M 2001, Mothers' grief following the death of a child, *Journal of Advanced Nursing*, 36, 1, pp. 69-77
- Larsson, Sam (2005) Kvalitativ metod. I Larsson, Sam, Lilja, John & Mannheimer, Katarina (Red) *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Lilja, John (2005) Problemformulering. I Larsson, Sam, Lilja, John & Mannheimer, Katarina (Red) *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Linblad, Inger. Stöd efter flodvågen: Utvärdering av frivillorganisationers stödinsatser efter Tsunamikatastrofen. Arvsfonden; 2008.

Lundmark, Ann-Kristin (2007). *Sorgens olika ansikten*. Ingarö: Colombos

Malterud, Kirsti (2009). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning: en introduktion*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur

Nieminen Kristofersson, Tuija (2002). *Krisgrupper och spontant stöd: om insatser efter branden i Göteborg 1998*. Diss. Lund : Univ., 2002

Parkes, Colin Murray (1974). *När den närmaste dör: studier i vuxnas sorg*. Stockholm: Wahlström & Widstrand

Repstad, Pål (1999). *Närhet och distans: kvalitativa metoder i samhällsvetenskap*. 3., [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur

Rosengren, Karl Erik & Arvidson, Peter (2002). *Sociologisk metodik*. 5., [omarb. och utök.] uppl. Malmö: Liber.

Sherkat, D, & Reed, M 1992, The Effects of Religion and Social Support On Self-esteem and Depression Among the Suddenly Bereaved, *Social Indicators Research*, 26, 3, pp. 259-275

Sohlberg, Peter & Sohlberg, Britt-Marie (2009). *Kunskapens former: vetenskapsteori och forskningsmetod*. 2. uppl. Malmö: Liber.

Stroebe, W, Stroebe, M, Abakoumkin, G, Schut, H, & University, U 1996, The Role of Loneliness and Social Support in Adjustment to Loss: A Test of Attachment Versus Stress Theory, *Journal of Personality & Social Psychology*, 70, 6, pp. 1241-1249

Toller, P 2011, Bereaved Parents' Experiences of Supportive and Unsupportive Communication, *Southern Communication Journal*, 76, 1, pp. 17-34

Trost, Jan (1997). *Kvalitativa intervjuer*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur

Wasserman, Danuta (2003). *Depression - en vanlig sjukdom: symtom, orsaker och behandlingsmöjligheter*. 3. utg. Stockholm: Natur och kultur

Wills, T. A. (1985) Supportive Functions Of Interpersonal Relationships. I S. Cohen. & S.L. Syme. (Red) *Social support and health*. New York: Academic Press.

Worden, J. William (2006). *Sorgerådgivning och sorgeterapi: en bok för alla som möter och vill hjälpa sörjande*. 3. uppl. Stockholm: Svenska institutet för sorgbearbetning

## Offentligt tryck

SOU 2000:6 *Döden angår oss alla – värdig vård vid livets slut*.

Tillgänglig på <http://www.regeringen.se/content/1/c4/28/67/9cd6bc6a.pdf> [2011-02-24]

SOU 2001:95 *Frivilligorganisationerna och hemlösheten.*

SOU 1999:48 *Lära av Estonia – den andra delrapporten och slutredovisning. Analysgruppen för granskning av Estoniakatastrofen och dess följder.*

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk och samhällsvetenskaplig forskning.* Stockholm; Vetenskapsrådet.

### **Elektronisk information**

Webb 1. Stöd- och krisjourer i Stockholm stad. Hämtad maj, 16, 2011 från <http://stockholm.se/FamiljOmsorg/Stod--och-krisjourer/#omrade=>

# Bilaga - Intervjuguide

## Inledande frågor

- Kan du berätta lite om dig själv; din familjesituation, hur gammal du är, vad din nuvarande sysselsättning är, och fritidsintressen.
- Kan du berätta kortfattat om förlusten; vad var relationen till den bortgångne?
- Var du sjukskriven i samband med förlusten? I sådana fall; hur länge?
- Orkade du delta i sociala aktiviteter efter förlusten?

## Tema 1 – Omgivningens stöd

- Kan du beskriva hur du blev bemött av vänner, släktingar, grannar och kollegor efter förlusten?
- (*emotionellt stöd*) På vilket sätt upplevde du att du fick sympati, omsorg och uppmuntran?
- (*praktisk hjälp*) Kan du redogöra för det praktiska stöd du fick?
- (*värderande stöd*) Upplevde du att du fick bekräftelser från din omgivning? Kunde de till exempel acceptera dina sorgereaktioner?
- (*informativt stöd*) Upplevde du att du fick tillräckligt med information i samband med förlusten? (både från nära och kära samt professionella)
- Vilken typ av stöd uppfattade du som mest värdefullt?
- Fanns det någon form av stöd du saknade i samband med förlusten?

## Tema 2 – Sorggruppens stöd

- Kan du berätta kortfattat om när du deltog i en sorggrupp för första gången och hur du kom i kontakt med den?
- Hur upplevde du att du blev bemött av de andra deltagarna?
- (*emotionellt stöd*) Upplevde du att deltagarna kunde stötta dig med till exempel uppmuntran och sympati? På vilket sätt i sådana fall?
- (*informerande stöd*) På vilket sätt kunde deltagarna ge dig råd och vägledning i gruppen?
- (*värderande stöd*) Upplevde du att du fick bekräftelser av de övriga deltagarna?
- Finns det något annat du vill ta upp?