

**FRÅN PARADISET TILL HELVETET**  
Upplevelser av sorg efter plötslig förlust av närstående i tsunamin 2004

Författare:  
Hanna Kniberg  
Klara Malmgren

<b>Titel</b>	<b>Från paradiset till helvetet</b> Upplevelser av sorg efter plötslig förlust av närstående i tsunamin 2004
<b>Författare</b>	Hanna Kniberg och Klara Malmgren
<b>Utbildningsprogram</b>	Sjuksköterskeprogrammet
<b>Handledare</b>	Hanna Holst
<b>Examinator</b>	Sylvi Persson
<b>Adress</b>	Linnéuniversitetet, institutionen för hälso- och vårdvetenskap
<b>Nyckelord</b>	Lidande, Självbiografier, Sorg, Tsunami.

## SAMMANFATTNING

**Bakgrund:** I tsunamin i Thailand 2004 förlorade 544 svenskar sitt liv, men det var betydligt fler än så som blev drabbade. De människor som överlevt tsunamin men förlorat en närstående drabbades av stor sorg och saknad. Forskning visar att de överlevande löpte stor risk att drabbas av komplicerad sorg, posttraumatisk stress och negativ påverkan på den mentala hälsan. Ett professionellt och medmänskligt bemötande har visat sig underlätta sorgprocessen för de överlevande, därför är det viktigt att sjukvårdspersonal får en förståelse för de som förlorat en närstående plötsligt.

**Syfte:** Syftet var att beskriva upplevelser av sorg hos svenskar som var med om och samtidigt förlorat närstående i tsunamin 2004 i Thailand.

**Metod:** Studien är baserad på fem självbiografier skrivna av människor som överlevde tsunamin men även förlorade närstående där. Studien har utgått från en kvalitativ ansats och har bearbetats med hjälp av en manifest innehållsanalys.

**Resultat:** Studien visade att sorgen speglades av individuella upplevelser. De överlevande upplevde stort lidande i sin sorg, men även ljusglimtar i livet kunde urskiljas. Efter en tid upplevde de överlevande att de lärde sig att leva med sin sorg och kunde då börja tänka på framtiden.

**Slutsats:** Upplevelsen av sorg var mycket individuell. Gemensamt var att de överlevande upplevde ett stort lidande över förlusten. Stöd och tröst var viktigt för att kunna gå igenom sorgen och för att kunna leva vidare.

# INNEHÅLL

INLEDNING .....	1
BAKGRUND .....	1
Att uppleva ett trauma .....	1
Krisreaktion .....	2
Sorg.....	2
<i>Komplicerad sorg</i> .....	3
<i>Posttraumatisk stress</i> .....	3
Tidigare forskning .....	3
TEORETISK REFERENSRAM .....	4
PROBLEMFÖRMULERING .....	5
FORSKNINGSFRÅGOR.....	5
SYFTE .....	6
METOD .....	6
Datainsamling .....	6
<i>Urvalsförfarande</i> .....	6
Dataanalys .....	6
Etiska aspekter.....	7
<i>Förförståelse</i> .....	7
RESULTAT .....	8
Sorg.....	8
<i>Förnekelse och insikt</i> .....	8
<i>Upplevelser av lidande i sorgen</i> .....	8
<i>Att inte vilja leva</i> .....	9
Välbefinnande trots sorgen.....	10
<i>Ljusglimtar i livet</i> .....	10
<i>Att hedra och minnas</i> .....	10
Stöd och tröst.....	10
<i>Stöd och tröst som upplevts som positivt</i> .....	10
<i>När stöd och tröst upplevs som negativt</i> .....	11
Att leva vidare .....	11

DISKUSSION.....	12
Metoddiskussion.....	12
Resultatdiskussion .....	14
REFERENSLISTA .....	17

#### Bilagor

1. Tabell över litteratursökning
2. Beskrivning av valda självbiografier

## INLEDNING

Få svenskar lämnades oberörda efter flodvågen i Sydostasien 2004. Denna katastrof gjorde oss påmind om hur skört livet är och att en semesterresa kan förvandlas från ett paradiset till ett helvete på ett fåtal minuter. Vi har båda varit i Thailand och det är svårt att förstå hur en till synes så rofylld plats förändrade livet för så många människor på ett så hänsynslöst sätt. Vi valde att beskriva upplevelser av sorg utifrån denna händelse eftersom en katastrof av detta slag ofta inte drabbar svenskar i så stor uträkning och det var därför intressant att undersöka. Vi ville inte bara beskriva hur sorgen uttryckte sig hos de som förlorat någon, utan också se om resultatet visade någon skillnad i sorgen hos de som också varit med om ett trauma. Som blivande sjuksköterskor kommer vi i framtiden att möta människor som upplevt ett trauma och/eller är i sorg och därför vill vi få en ökad förståelse för dessa människors situation.

## BAKGRUND

Klockan 07.59 på morgonen lokal tid på onsdagen den 26:e december 2004 skakades havsbotten utanför norra Sumatra av ett jordskalv, som uppmättes till 9,0 på richterskalan. Skavet som ägde rum 30 km under havets yta gjorde att vattenmassor rörde sig åt olika håll och skapade en stor våg som sköljde in över land. Flera länder som angränsade till den Indiska oceanen blev drabbade av vågen. Antalet döda i katastrofen har varit svårt att fastställa, men man estimerar att mellan 230 000 (Nationalencyklopedin, 2012) och 280 000 (World Health Organisation, 2005) personer från 55 olika nationer förlorade livet. Indonesien drabbades hårt med cirka 167 000 avlidna, men även Indien, Sri Lanka och Thailand drabbades mycket svårt. Man räknar med att 20 000 svenskar var i Sydostasien då tsunamin slog till (NE, 2012).

I Thailand rullade vågen in klockan tio på morgonen. Cirka 6 000- 8 000 svenska turister befann sig den ödesdigra dagen på Thailands västkust. Många av dessa var turister som låg på stranden och var omedvetna om den annalkande faran, och en stor del av dem var sannolikt ovetandes om vad begreppet tsunami innebar. När vattnet därför karakteristiskt drog sig undan precis innan vågen kom, så blev många människor nyfikna och gick närmre vattnet, istället för att springa bort från havet. Totalt förlorade 544 svenskar sina liv i flodvågskatastrofen (Socialstyrelsens lägesrapport, 2005).

Många överlevande anlände till Sverige med sår och mjukdelsskador som behövde omläggning och behandling. Inga dödsfall på grund av tsunamin har rapporterats efter de drabbades hemkomst till Sverige. Många svenskar hade också olika grader av psykiska besvär när de kom hem. Kommunernas främsta insats var att finnas tillgängliga med information om vilket stöd som fanns för de drabbade, och detta stöd bestod till stor del av samtal (Socialstyrelsens Rapport, 2007).

### **Att uppleva ett trauma**

Definitionen av trauma är att människans liv hotas av en traumatisk händelse eller att människan skadas allvarligt. En traumatisk situation kan uppstå när människan upplever att den inte kan kontrollera situationen och uppkommer ofta plötsligt och oförutsägbart.

Minst hälften av befolkningen upplever minst en gång under sitt liv svår livsstress eller en traumatisk händelse. Traumatiska händelser är till sin natur, farliga, skrämmande, oförutsägbara och okontrollerade. Trauman sker plötsligt och utan förvarning, vilket gör att

människor upplever fruktansvärt lidande, panik och rädsla då livet känns hotat. Det finns tre olika kategorier som inkluderar trauma, där en av kategorierna inkluderar naturkatastrofer såsom flodvågor, tornados och jordskalv, det vill säga sådant som människan inte kan styra (Drescher & Foy, 2009). I en studie av Råholm, Arman och Rehnsfeldt (2008) beskrivs upplevelser av överlevande svenskar som direkt drabbades av tsunamivågen. Studien beskriver hur de svenska turisterna upplevde att de befann sig i paradiset, omgivna av nära och kära, med en känsla av trygghet och säkerhet, innan vågen slog till. Vidare beskrivs hur drastiskt deras omgivning förändrades då vågen utan förvarning närmade sig land och hur de helt plötsligt fick kämpa för sin överlevnad i det aggressiva, gråa vattenmassorna. De drabbade svenskarna kunde känna hur döden var nära då vågen drog in, men upplevde även ett mystiskt lugn över situationen trots den våldsamma kampen mot vattenmassorna, eftersom de insåg att de var mer eller mindre maktlösa i situationen.

När vågen dragit sig tillbaka började för många jakten på att hitta sina närstående, men även att hjälpa andra skadade runt omkring. Många upplevde skuld och en slags distansering från sig själva som människor, då de tänkte tillbaks på de saker de gjort för sin överlevnad. Det kunde till exempel bero på skuld över att de klättrat över människokroppar för att själva överleva, eller skuld som förälder för att de överlevt sitt barn, men även för att de inte hjälpt tillräckligt många. Viljan att leva vidare direkt efter händelsen var beroende av att hitta en mening i situationen, och för de flesta handlade det om att hitta och kunna hjälpa sina närstående (Råholm, Arman och Rehnsfeldt, 2008).

### **Krisreaktion**

Att drabbas av plötslig förlust av en närstående är en svår situation att hamna i. Människan som hamnar i denna situation genomgår i regel vissa specifika faser för att bearbeta upplevelsen av den plötsliga förlusten som de drabbats av. Första fasen benämns som chockfasen, där de överlevande bli blockerade och förnekar det som skett. Det kan vara svårt att nå den överlevande när den befinner sig i chockstadiet, då den avskärmar sig själv från verkligheten och har svårt att ta in information som ges. Chockfasen är emellertid mycket individuell och medan somliga blir kyliga och avskärmade så kan andra bli utåtagerande och hysteriska. Chockfasen följs av reaktionsfasen där överlevande inser vad som har hänt och reagerar på detta. Reaktionen kan te sig olika beroende på tidigare erfarenheter, men vanligast är att de upplever ilska över det som skett. Vidare följs krisreaktionen av bearbetningsfasen som innebär att den överlevande börjar reflektera över det som har hänt för att till slut kunna acceptera det. Slutligen infinner sig nyorienteringsfasen då den överlevande börjar kunna blicka framåt i livet trots det som hänt. Denna fas kommer att fortgå hela livet (Kock-Redfors, 2011).

Att hantera att en närstående oväntat dör, leder till att överlevande måste hitta ett sätt att hantera situationen. Sorgen som skapats genom den plötsliga förlusten är inte något som försvinner utan blir snarare en del av livet som man får lära sig leva med. Sorgen beskrivs i en studie som en som en ”minneskapsel”, där man förvarar minnena av sin förlorade närstående. Eftersom den överlevande har kapslat in minnena av den avlidna blir sorgen i detta skede inte längre ett intrång på livet, utan en naturlig del av den överlevande människans liv (Rodger, Sheerwood, O'Connor & Leslie, 2006).

### **Sorg**

Grimby och Johannson (2006) beskriver att hur sorgen ter sig är individuellt och beroende av många olika faktorer, såsom personlighet, tidigare upplevelser, kultur och hur människan tål påfrestningar. De vanligaste sorgreaktionerna är irritabilitet, oro, gråtattacker, aggressivitet, ängslighet och skuld. För att kunna uthärda förlusten av en närstående är känslor såsom ilska, förnekelse och plåga nödvändigt.

### *Komplicerad sorg*

Komplicerad sorg definieras som en sorg som inte upplöses med tiden och kräver således professionell hjälp i form av rådgivning och terapi. Denna typ av sorg förekommer oftast vid upplevelser av krig eller naturkatastrofer. Anpassningsbesvär, ångest, depressiva reaktioner, kraftiga känslöförändringar och post traumatiskt stressyndrom är karakteristiskt för en komplicerad sorg (Grimby & Johansson, 2006). Vidare skriver Grimby och Johansson (2006) att symtomen vid komplicerad sorg varar under en lång tid och det är inte ovanligt att personer med komplicerad sorg har försökt ta sitt liv eller har självmordstankar. Även ångest och panikattacker förekommer vid denna typ av sorg. Drescher och Foy (2009) beskriver att vid komplicerad sorg värnar den överlevande om sina minnen av den avlidna som en sista länk.

Kristensen, Weisaeth och Heir (2009) beskriver att nästan hälften av de som förlorat en närstående i tsunamin led av komplicerad sorg efter händelsen. De människor som själva varit exponerade av vågen led i högre grad av komplicerad sorg än de som inte varit utsatta för tsunamin, då de både hade sitt eget trauma och sin förlust att bearbeta. Kvinnor, de som förlorat barn, de som väntar mer än en månad för identifikation och de som saknade ett socialt nätverk, löpte också högre risk att drabbas av komplicerad sorg.

### *Posttraumatisk stress*

Vid posttraumatisk stress är minnena plågsamma och kommer som ofrivilliga impulser när något påminner om den avlidne. Personer med posttraumatisk stress upplever tillfälligt att traumat känns verkligt då minnena kommer tillbaka, att de för en kort stund befinner sig där de upplevde den traumatiska händelsen. För att inte trigga igång minnena, undviks platser, människor och tankar. För att inte uppleva minnen drar dessa personer sig också undan nära relationer som man haft innan traumat. Ett av symtomen är också att man blir bedövad och inte vill möta sina känslor för att dessa känslor också kan trigga igång minnen (Drescher & Foy, 2009).

Berg Johansson, Lundin, Hultman, Lindam, Dyster-Aas, Arnberg & Michel (2009) har gjort en studie i Sverige, 14 månader efter tsunamin om förekomsten av posttraumatisk stress och försämrad mental hälsa, bland de som varit med om tsunamin och förlorat närstående. Mer än hälften av de som förlorat familj eller släkt visade sig ha en försämrad mental hälsa. Knappt hälften av de som varit med om tsunamin och förlorat närstående hade symtom på posttraumatisk stress, medans 13 % av de som varit med om tsunamin utan att ha förlorat närstående uppvisade samma symtom.

### **Tidigare forskning**

Den närstående kan vara en familjemedlem, likväl som en nära vän, flickvän eller pojkvän. De överlevande upplevde efter att ha förlorat närstående i en plötslig död att deras egen existens kändes hotad. De levde kvar i en verklighet som var fylld av sorg och saknad av vad de förlorat. De överlevande löpte stor risk att drabbas av flera andra psykologiska symtom som, mardrömmar, skuld över att ha överlevt, tomhet, sömnsvärigheter och dödsångest. Överlevande beskrev att det var svårt att kunna se en mening med att ha förlorat sin närstående i tsunamikatastrofen. De som förlorat en eller flera närstående i tsunamin, kände att deras liv var över och det inte fanns en mening med deras liv och de kände en tomhet inom sig. De överlevande upplevde en stor förlust över att inte längre kunna fungera i det vardagliga livet, vilket innebar bland annat att inte kunna göra saker tillsammans med de närstående de hade förlorat. De som förlorat barn eller en partner kände att de förlorade sin tidigare roll i familjen. De beskrev att de inte längre kände sig som en förälder eller en partner samt att de kände en ensamhet då de förlorat en nära kontakt med sina närstående. De överlevande kände också sig ensamma då deras vänner inte kunde förstå att deras livssituation

hade förändrats. När människor visade sympati för den överlevandes situation, upplevdes det som om de bagatelliserade deras förlust. Att chatta med andra drabbade, sätta upp mål och skapa rutiner i livet lindrade deras lidande och skapade en säkerhet för dem. De överlevande upplevde att deras minnen plågade dem och livet fylldes med sorg. Trots att de överlevande upplevde lidande, kunde de också uppleva glädje över att de överlevt tsunamikatastrofen och kunde uppskatta livet. De strävade efter ett normalt liv trots den onormala livssituationen och de upplevde att sörja det förflutna, öppnade upp för framtiden (Roxberg, Burman, Gulbrand, Fridlund & Barbosa da Silva, 2010).

Lindgaard, Iglebaek och Jensens (2008) studie skriver om förändringar i familjerelationen, där majoriteten förlorat någon i tsunamin 2004. Det visade sig att familjerna upplevde att det fått nya värderingar i livet, då materialistiska saker inte längre ansågs lika värdefullt utan det var livet själv som var av värde. Familjer spenderade mer tid tillsammans efter katastrofen och värderade gemensamma aktiviteter högt. De flesta hade emellertid svårt att vara i närheten av havet då detta fortfarande var skrämmande.

Kock-Redfors (2011) beskriver vikten av att de överlevande får särskilt stöd av sjukvårdspersonal och stödgrupper vid en plötslig förlust. Ett professionellt och medmänskligt bemötande av sjukvårdspersonalen underlättar sorgeprocessen för dessa människor och har på så vis både psykologiska och samhällsekonomiska fördelar. Vikten av professionellt stöd nämns också i Rodger, Sheerwood, O'Connor & Leslies (2006) studie, men de poängterar också vikten av att den sörjande får tid och utrymme för sin sorg.

## TEORETISK REFERENSRAM

Studien kommer att skrivas med ett vårdvetenskapligt synsätt. Vårdvetenskapen betraktar människan och vill få förståelse för dennes upplevelser. Denna studie handlar om överlevande svenskars upplevelser av sorg efter att ha förlorat närstående i tsunamin 2004. Människan ses som en holistisk varelse där själen inte kan kopplas från kroppen utan allt bör ses som en helhet (Nortvedt & Grimen, 2004). Vidare beskriver Wiklund (2003) att det är genom vår kropp som vi upplever världen och oss själva. Människan kan aldrig frångå sin kropp, det är inte enbart kroppen som utgör människan men människan kan heller inte existera utan en kropp. Dahlberg, Segesten, Nyström, Suserud och Fagerberg (2003) beskriver att den subjektiva kroppen är såväl fysisk, psykisk och existentiell på samma gång, men är även präglad av minnen och erfarenheter. Detta kan sättas i kontext med de människor som kom hem från katastrofområdet med fysiska skador, men också med psykologiska men av vad de upplevt och förlusten de drabbats av.

Studien kommer att utgå från ett livsvärldsperspektiv, vilket innebär att beskriva världen så som den upplevs av varje enskild människa. Livsvärlden är personlig, men den kan också erfaras av andra. Det är utifrån människans livsvärld som vårdaren kan få förståelse för hur välbefinnande och lidande påverkar människan, i syfte att stödja människan i dennes hälsoprocesser (Dahlberg & Segesten 2010).

Utifrån livsvärldsperspektivet berörs oundvikligen begreppen lidande och välbefinnande som är en naturlig del av en människas liv. Hur välbefinnande och lidande upplevs är unikt för varje enskild individ och välbefinnande och lidande står i relation med varandra där det ena inte utesluter de andra (Dahlberg et al., 2003).

Välbefinnande är ett begrepp som grundar sig i att ha en livslust och att leva ett gott liv. Välbefinnande är inte något som människan lever i konstant, utan snarare upplevelser av att känna att man har ett sammanhang och att det man gör är meningsfullt. (Dahlberg &



Segesten, 2010) Välbefinnande är en inre upplevelse som är individuell, unik och personlig, eftersom det utgår från människans livsvärld (Dahlberg et al., 2003).

Wiklund (2003) beskriver att lidande utgörs av en kamp mellan lust och lidande, samt mellan gott och ont. Lusten är en motor som motiverar människan till det goda, vilket ger människan styrka att kämpa mot lidandet. Lidande, det onda innebär att människans värdighet hotas, vilket leder till att människan inte tillåts vara sig själv. När människan hotas, förlorar kontrollen, kränkts eller upplever en förlust av sig själv uppstår lidande.

## PROBLEMFORMULERING

Tsunamin 2004 i Thailand tog livet på 544 svenskar, men det var betydligt fler som blev påverkade av denna händelse. För till dessa 544 avlidna finns de vänner och familj som blivit påverkade av den plötsliga förlusten. De människor som överlevde tsunamin i Thailand upplevde att det var traumatiskt att kämpa för sin överlevnad samt att de kände en stor skuld och skam över hur de behandlat sina medmänniskor. De människor som varit med om tsunamin men också förlorade närstående plötsligt upplevde stor sorg och saknad, men upplevde även sömnproblem, mardrömmar och dödsångest. Att sätta upp mål och skapa rutiner upplevdes vara en god hjälp att bearbeta vad de varit med om. Människor som upplever att någon i deras närhet dör plötsligt genomgår generellt en krisreaktion som innefattar fyra faser. Ett professionellt och medmänskligt bemötande har visat sig att underlätta sorgeprocessen för de överlevande. Sorg är en naturligt följd av att förlora någon plötsligt. Sorg kommer att följa de överlevande resten av livet och de får lära sig att leva med sin sorg.

Komplicerad sorg, posttraumatisk stress och negativ påverkan på den mentala hälsan, har visat sig förekomma i hög utsträckning hos de människor som själva utsattes för vågen och plötsligt förlorade närstående. För att kunna bearbeta sig igenom denna sorg krävs således professionell hjälp utav vården. Ett professionellt och medmänskligt bemötande av sjukvårdspersonalen underlättar sorgeprocessen för de överlevande.

Tidigare forskning om hur de överlevande upplevt att förlora närstående plötsligt i tsunamin är baserade på intervjustudier. Det saknas emellertid en studie som baseras på självbiografier, där de närstående fritt har fått ge uttryck för sina upplevelser, tankar och känslor.

Målet med studien är att sprida ljus över vad de överlevande upplevde då de plötsligt förlorat barn, make/maka eller pojkvän/flickvän i tsunamin i Thailand 2004. Detta för att ge sjuksköterskor en större förståelse för deras situation, vilket förhoppningsvis kommer att skapa något positivt för de drabbade likväl som för sjuksköterskor som tar del av resultatet i denna studie. Denna studie kan förhoppningsvis även öka förståelsen för andra människor som drabbats av sorg i andra sammanhang, vilket på så vis kan öka sjuksköterskors möjlighet att bemöta och stödja dessa människor utifrån deras livsvärld.

## FORSKNINGSFRÅGOR

Hur upplever de svenska överlevande att förlora en närstående i tsunamin 2004?

Hur beskriver de svenska överlevande sin sorg?

## SYFTE

Syftet var att beskriva upplevelser av sorg hos svenskar som var med om och samtidigt förlorat närstående i tsunamin 2004 i Thailand.

## METOD

Studien utgår från en kvalitativ metod för att beskriva de levda erfarenheterna. Den kvalitativa forskningen har för avsikt att fördjupa och skapa förståelse för människors upplevelser, erfarenheter och behov. Den kvalitativa ansatsen utgår från att studera ett fenomen utifrån observationer, intervjuer och berättelser (Friberg, 2006). Studien baseras på självbiografier eftersom självbiografier beskriver väl en persons livsvärld och kan ge rikliga beskrivningar av en människas liv utifrån hälsa, ohälsa, välbefinnande, lidande och vård (Dahlborg-Lyckhage, 2012).

### Datainsamling

För att samla in data till studien eftersöktes material i LIBRIS- nationella bibliotekskatalog. Sökordet ”flodvågskatastrofen 2004” gav 101 träffar. På grund av ett högt antal träffar lades sökordet ”personliga berättelser” till för att minska mängden träffar och få ett mer hanterbart urval. Sökorden ”flodvågskatastrofen 2004 + personliga berättelser” användes och avgränsades till enbart böcker skrivna på svenska, vilket gav 13 träffar. Av dessa 13 träffar var fem stycken nya upplagor av samma böcker. Tre böcker exkluderas på grund av att de inte svarade an på syftet, då författarna till dessa böcker inte hade förlorat någon i tsunamin 2004 i Thailand, samt att en av dessa böcker enbart omfattade ett kapitel i en bok. De resterande fem böckerna passade väl in på syftet och valdes därför ut till studien.

För att inte gå miste om data som inte fanns med på LIBRIS gjordes även sökningar på två andra lokala bibliotek. Sökningar på enbart ordet ”tsunami” gjordes, utan att få fram något användbart material. Även sökorden ”biografier + tsunami 2004” samt ”personliga berättelser + flodvågskatastrofen 2004” användes på Linneuniversitetets bibliotek och sökorden ”Flodvåg” och ”flodvågskatastrofen 2004” användes på Växjö stadsbibliotek men inget nytt material som var relevant för studiens syfte hittades. Sökningarna är beskrivna i en tabell i bilaga 1.

### Urvalsförfarande

De fem självbiografierna valdes utifrån ändamålsenligt urval, då de skulle passa in på studiens inklusions- och exklusionskriterier. Materialet för studien är inte äldre än åtta år och eftersom tsunamin i Thailand skedde 2004, behövde författarna till studien inte begränsa sökningar av material till årtal. Inklusionskriterier för denna studie var att självbiografierna skulle vara skrivna av svenska män och kvinnor som själva drabbats av tsunamin och förlorat minst en närstående i samband med tsunamin. Självbiografierna kunde också ha en medförfattare till hjälp att beskriva författarens upplevelser. Relationer som inkluderades var att den avlidne skulle vara barn, make/maka eller pojkvän/flickvän till självbiografiernas författare. Självbiografier som var skrivna av andra nationaliteter än svenskar och böcker där författarna till självbiografierna var under 18 år exkluderades. Självbiografierna som valdes ut för studien beskrivs i bilaga 2.

### Dataanalys

Självbiografierna analyserades utifrån manifest kvalitativ innehållsanalys av Graneheim och Lundman (2008), vilket innebär att studien inriktas på att finna likheter och skillnader i texterna. Den manifesta analysen valdes då studien vill fånga det som visar sig i texterna,

istället för det som döljer sig bakom texterna, det vill säga det latent budskapet (Dahlborg-Lyckhage, 2012).

Innan analysen påbörjades diskuterade författarna sin förförståelse för ämnet för att i möjligaste mån kunna förhålla sig öppna för vad som visade sig i materialet och undvika att analysen blev speglad eller påverkad av förförståelsen. Författarna ville ha en öppenhet inför materialet utan att styras av teorier för att låta texternas mening visa sig och för att få förståelse för textens innehåll (Dahlborg-Lyckhage, 2012).

Analysen började med att texterna lästes enskilt av båda författarna för att se texterna i sin helhet. Därefter urskiljdes meningsbärande enheter, såsom ord, meningar och stycken utifrån textens helhet som svarade an på studiens syfte. Vidare kondenserade båda författarna tillsammans de meningsbärande enheterna för att göra texten mindre och mer hanterbara, men också för att urskilja det centrala i de meningsbärande enheterna. Vidare utformades koder utifrån de kondenserade meningsenheterna som kortfattat beskriver innehållet i de kondenserade meningsenheterna. Utav flera koder med liknade innehåll skapade sedan båda författarna tillsammans kategorier som urskildes sig från varandra. Fyra kategorier kunde urskiljas; Sorg, Välbefinnande trots sorg, Stöd och tröst & Att leva vidare. Vidare skapades totalt sju underkategorier.

Exempel på analysförfarande:

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori
Hon vet inte riktigt vad hon ska säga, hur hon ska säga, men hela hon visar att hon vet och vad hon känner. Hon överför en känsla av förståelse och inga speciella ord blir nödvändiga.	Hon visar förståelse utan ord	Förståelse utan ord	Positivt stöd	Stöd och tröst

### **Etiska aspekter**

Det är enligt Helsingforsdeklarationen (2008) forskarens skyldighet att skydda informantens integritet, hälsa, värdighet och privatliv. De överlevande som skrivit självbiografierna har redan lämnat ut sin historia och sitt namn till allmänheten då de publicerade sin bok och därför ansåg författarna att de inte behövde skydda informantens berättelse på samma sätt som vid en intervjustudie. Risken för feltolkning av materialet fanns dock, och beaktades. Materialet betraktades med en viss förförståelse, vilket författarna var medvetna om. Författarna har fört en diskussion om vilken förförståelse de har för att på så vis undvika att förförståelsen präglade resultatet.

### *Förförståelse*

Författarna hade redan innan studien en förförståelse om att det skulle vara tungt att gå igenom en förlust av en närstående. Att vara med om en traumatisk händelse såsom tsunamin ansågs författarna skulle spela en roll i sorgearbetet. Författarna ville vara medvetna om sin

förförståelse under analysprocessen för att kunna ha ett så öppet förhållningssätt som möjligt och få fram det som texten visar.

## RESULTAT

I resultatet framkom fyra huvudkategorier och sju underkategorier; *Sorg* (förnekelse och insikt, upplevelser av lidande i sorgen, Att inte vilja leva) *Välbefinnande trots sorgen* (Ljusglimtar i livet, Att hedra och minnas). *Stöd och tröst* (Stöd och tröst som upplevts som positivt, När stöd och tröst upplevs som negativt) och *Att leva vidare*.

### **Sorg**

#### *Förnekelse och insikt*

I det tidiga skedet fanns det en svårighet att inse förlusten och de överlevande förnekade situationen som karaktäriserades av en känsla av överklighet. Det kändes omöjligt att detta hade drabbat dem och de tänkte att det blivit ett missförstånd och att det inte var deras närstående som var döda. Överlevande beskriver att de vid tillfällena både skrattat och gråtit, för att situationen de befann sig i kändes så absurd. Upplevelsen av överklighet kändes som om de befann sig i en dröm eller en film och att de snart skulle vakna upp. Hoppet om att deras närstående var vid liv spelade en stor roll för flera av de överlevande och de upplevde även att de inte ville släppa taget om livet de hade innan förlusten eller om personen de förlorat. En av de överlevande kände däremot direkt att det inte fanns något tvivel om att hans närstående var döda, men kunde trots detta få infall att ringa sin fru fastän han var medveten om att hon inte längre fanns.

De överlevande beskrev att de blev känslomässigt blockerade och beskrev detta som att de var instängda i sin egen värld där de stängde ute sina känslor. Den känslomässiga blockaden beskrevs som att vara sig i ett tillstånd av ”icke-känslor”. En överlevande beskrev att han den första tiden efter katastrofen kunde arbeta väldigt effektivt som en maskin, då han letade efter sin döda familj. Andra överlevande beskrev att de önskade att de kunnat vara mer aktiva i sökandet efter sina närstående.

*”Jag är instängd i min egen värld. Allt det jag varit med om känns främmande, som om det inte är mina, utan någon annans upplevelser”* (Alfvin, 2011)

Det var mycket individuellt vilka händelser som ändå fick de överlevande att inse sin förlust. Det var när de fick se den dödas kropp, när de återvände hem och mötte vardagen eller vid avskedet av den avlidne som de fick insikt om förlusten och därigenom förlorade hoppet om att deras närstående levde. Trots insikt om förlusten var det ändå svårt att acceptera att vågen tog deras närståendes liv. En av de överlevande beskrev däremot en tidig acceptans för det som hänt.

#### *Upplevelser av lidande i sorgen*

Flera upplevde att de vid tsunamikatastrofen och förlusten av en närstående förlorade kontroll över tillvaron. Upplevelsen av att förlora kontroll beskrevs som att de tappade bort sig själva i sorgen och att de inte kände igen sig själva. Att tappa bort sig själv upplevdes som om att insidan var livlös men på utsidan syntes ingenting. De överlevande upplevde då att de fick inta en roll, men visste inte vilken roll de skulle spela. Att förlora kontrollen beskrevs som att inte haft kontroll över det som hände i katastrofen, men också att de inte hade kontroll över sin livssituation och över sina känslor. De upplevde att när de tappade kontrollen över sin tillvaro kände sig som en börda för att de var helt beroende av sin omgivning. Att återfå

kontrollen i sitt liv eftersträvades. Det kunde då gälla att inte hamna i en offerroll, men också att få kontroll över sina känslor och att kunna gå tillbaka till sina minnen av egen vilja.

*”Orkar inte och vill inte träda in i rollen som sörjande mamma, ibland vill man bara glömma bort sitt handikapp”* (Ernsth-Ohlsson, 2010)

Att vara plågad av obesvarade frågor beskrevs som en del i sorgen. De obesvarade frågorna kunde handla om hur de överlevande trodde att deras närstående upplevt sin egen död och varför detta hände just dem. Det kunde också gälla existentiella frågor om vad meningen var med deras närståendes död, samt vad meningen med deras egen överlevnad var. Skuld var också en återkommande känsla i sorgen. Skuldkänslorna kunde gälla att de hade lämnat kvar deras döda närstående i Thailand, skuld över att de själva överlevt eller att de inte kunnat ta hand om de döda kropparna. Att glömma bort sin förlorade familj några timmar kunde också skapa skuld. De överlevande upplevde ilska och frustation över hur orättvist det var att de förlorat sina närstående.

Gråten tog en stor plats i sorgen och hade både positiva och negativa aspekter. Gråten beskrevs delvis som någonting jobbigt eftersom den var svår att kontrollera och de upplevde att tårarna aldrig tog slut. Gråten tvingades ibland tillbaka för att dölja känslorna inför andra, men det kunde också finnas en svårighet i att få fram tårarna. Gråten beskrevs också som befriande då de uttryckte att de kunde njuta av att släppa taget och låta tårarna rinna. De flesta beskrev en enorm saknad efter den döde. En av de överlevande beskrev saknaden av den fysiska närheten med sin dotter och önskade innerligt att hon skulle komma tillbaka. En annan överlevande beskrev det som att hela hennes kropp skrek av saknad. Sorgen beskrevs som en fasansfull tragedi eller som ett fängelse, samt att världen upplevdes som svartvit, det kändes som att ingenting längre var normalt.

*”Jag sitter i ett livstidsfängelse. Min cell är ful, kal, färglös och mycket kall”* (Sävstam, 2007)

Minnen spelade en central roll för samtliga överlevande, eftersom minnena var det enda de hade kvar av sin förlorade närstående. Under tiden närmast katastrofen var minnena svåra att möta och det var plågsamt att tänka tillbaka eller se på foton på de närstående. Ibland förträngdes minnena istället, eftersom de var för smärtsamma att tänka på. Födelsedagar och högtider beskrevs som otroligt smärtsamma eftersom de påminde om hur det varit innan förlusten och det upplevdes meningslöst att fira.

*”När jag tänker tillbaka på något minne så är det så jävla smärtsamt att jag föredrar att inte tänka på dem alls”* (Hagéus, 2009)

I sorgen drabbades de överlevande av olika psykosomatiska symtom. Symtomen som beskrevs var illamående, andningsvärigheter, smärta över bröstbenet, sömnsvärigheter, orkeslöshet, känsla av att det brinner i kroppen och att kroppen skakar och känns kall. En av de överlevande beskrev däremot att det var konstigt att kroppen fungerade som vanligt trots förlusten.

#### *Att inte vilja leva*

Önskan om att inte vilja leva längre återfanns hos samtliga överlevande. Tankarna skiljde sig åt från att känna att man inte vill finnas till längre till att faktiskt planera tillvägagångssättet. Orsakerna till att de överlevande inte ville leva var bland annat för att saknad och längtan blev för stor, att de inte kunde se någon mening med sitt liv, att de inte fann någon hjälp att få och känslan av att vara otillräcklig som förälder åt de barn som finns kvar. Valet att ändå leva vidare berodde för de allra flesta på barnen. De ville leva vidare för att inte göra sina barn illa.

*"Varför kan jag inte få ge upp? Jag vet... Svaret är Axel"* (Sävstam, 2007)

## **Välbefinnande trots sorgen**

### *Ljusglimtar i livet*

Det fanns trots allt en vilja hos de överlevande att finna ljusglimtar i livet, men dessa ljusglimtar tog individuella uttryck. En överlevande beskrev hur det gav honom frihet att köra motorcykel och en annan beskrev att det var livsbejakande att dansa. Flera kände att det var skönt bara få vara i nuet och att få vila från sin smärtsamma sorg en kort stund. En av de överlevande försökte trots allt att fokusera på det positiva och var glad och tacksam för att han hade överlevt. Han fokuserade på sitt projekt i att hitta kropparna och kände en glädje när han kunde ta hand om dem och ge dem ett värdigt avslut. Även om det var svårt för de överlevande att uppleva välbefinnande så uttrycktes en stark vilja att klara av att skapa ett nytt liv och att kunna öppna sig för livet och kärleken igen. Det upplevdes som om sorgen fanns hack i häl på glädjen, och att de därför ofta rörde sig mellan skratt och gråt.

### *Att hedra och minnas*

Minnena av de närstående var värdefulla och flera överlevande beskrev att de värnade om minnena och kunde glädjas över att andra människor mindes deras närstående. Minnena beskrevs som att de alltid kommer att ha en viktig plats inom de överlevande och det kändes betydelsefullt att ingen kunde ta deras minnen ifrån dem. En av de överlevande beskrev att minnena av hennes närstående alltid kommer att finnas kvar inom henne, trots att skratt och skoj började ta en plats i hennes liv. Materiella saker som påminde om den närstående fick ett ökat värde för de överlevande. Att få hedra sina närstående och skapa värdighet kändes värdefullt eftersom förlusten skedde på ett så våldsamt sätt. Att få skapa en minnesplats, tända ljus, ha en minnesstund och att få göra den döda kroppen fin upplevdes som tillfredsställande för de överlevande. För det mesta skapade hedrande en känsla av välbefinnande för de överlevande, men själva hedrandet kunde i vissa fall skapa en känsla av otillräcklighet. Otillräckligheten beskrevs som att inte veta om de gjort nog för att hedra sin närstående, men också de gånger de misslyckats med att skapa värdighet för sin närstående.

## **Stöd och tröst**

### *Stöd och tröst som upplevts som positivt*

Stöd och tröst från sina närmsta vänner och familj upplevdes som viktigt och de överlevande kände stor tacksamhet för det stöd och den tröst de fick. Familj och vänner beskrevs som en skyddande mur som stöttade dem och bar dem överlevande upp till ytan när det var som allra tyngst. Det uppskattades mycket när människor vågade kliva in i det hemska och stanna kvar hos dem. Att få träffa människor som också blivit drabbade av förluster i tsunamin eller andra som varit med om en stor förlust upplevdes vara av stort värde. Upplevelsen av stöd från andra som varit med om liknande händelse beskrevs som betydelsefullt för de överlevande, då de kände en stark gemenskap med de andra som varit med om liknande händelser. Gemenskapen byggdes på förståelse för varandras upplevelser och skapade en känsla av att inte vara ensam om det som skett. Det kändes också tröstfullt att se andra som genomgått en svår förlust, men som nu har ett fungerande liv med en ny familj.

*"Vi har så mycket gemensamt, och vi har så mycket att prata om. Barnen har börjat tröttna på oss, men vi kan inte hjälpa att vi ideligen kommer in på dessa samtal om vågen. Vi vill prata om det och jag tror att vi behöver det"* (Ernsth-Ohlsson, 2010)

Det fanns andra saker som upplevdes som stöd och tröst i sorgen. Stödgrupper, psykologer och terapeuter var till stor hjälp, då de överlevande kunde uttrycka sina tankar och känslor.

Vad som gav stöd och tröst var individuellt. En överlevande upplevde att massage och beröring hade en helande kraft och en annan överlevande fick tröst och stöd genom delaktighet till kyrkan och tacksamhet till Gud. Aktiviteter såsom golf, träning, promenader och arbete hjälpte att ge mental vila och bearbeta sin sorg. Sömnmedel och lugnande mediciner var till en början ett stöd för en av de överlevande för att ta sig igenom den första tiden efter förlusten. Även stöd från omgivningen upplevdes som värdefullt och ett rakt och ärligt bemötande uppskattades.

*”Tack och lov att golfen finns. Den fungerar som Alvedon och ger några timmars själslig och mental vila”* (Sävstam, 2007)

#### *När stöd och tröst upplevs som negativt*

Trots att vänner och omgivningen menade väl, kunde deras bemötande och närvaro upplevas som smärtsamt istället för tröstande och stöttande. Andras tröstande ord kunde uppfattas som en plågsam påminnelse om att de överlevandes förlust var sann. Det uppfattades ibland också som jobbigt att omgivningen ställde frågor om deras mående för att de rev upp såren och de överlevande kunde då inte kontrollera sina känslor. De överlevande upplevde ibland att omgivningen var rädda för att möta dem och upplevde det som mycket negativt när omgivningen låtsades som om ingenting hänt. Trots att omgivningen hade en vilja att trösta de överlevande så kunde det ibland vara så att de överlevande hade en oförmåga att ta emot tröst eller upplevde de överlevande att de fick trösta omgivningen istället. En av de överlevande beskrev att trots det stöd hon fick, kände hon sig ensam för att ingen förstod eller lyssnade.

*”Att inte låtsas om och bara knalla på får en ogenomtränglig barriär att resa sig mellan oss”* (Hagéus, 2009)

#### **Att leva vidare**

Sorgen upplevdes av de överlevande som något man måste möta och gå igenom och beskrevs som något man fick lära sig att leva med. De överlevande upplevde också att sorgen förändrades med tiden och att den ena dagen inte var den andra lik. Upplevelser av att sorgen förändras beskrevs som att smärtan efter förlusten övergick från en skärande till en molande känsla.

Det var individuellt när de överlevande började kunna se framåt och återfick sin vilja att leva vidare. Flera beskrev hur de kände att deras gamla jag var borta och de fick därför skapa en ny identitet där sorgen blev en naturlig del som de fick lära sig att leva med. Ett sätt att gå vidare var för många överlevande att flytta från det gamla hemmet. Detta var för att kunna skapa nya minnen och upplevelser men också för att inte dagligen bli påmind om de minnena som fanns i det gamla hemmet. Att finna en ny mening med livet kändes viktigt för att kunna leva vidare. Detta kunde innebära att finna aktiviteter som kändes meningsfulla, men även den familj och de vänner som fanns kvar skapade en mening med livet. Små saker i livet som de överlevande tog förgivet innan vågen uppskattades mer.

*”Jag kan inte få tillbaka det liv jag hade förut. Jag måste börja ett nytt liv. Mitt liv.”* (Alfvin, 2011)

För att kunna leva vidare och inte dras ned i den okontrollerbara sorgen igen så beskrev flera överlevande att de försökte fokusera på att leva i nuet och att finna stabilitet och rutiner i livet. De överlevande upplevde efter en tid att de ändå var tacksamma och kunde glädjas över den tid de fått med sina närstående. De kände också att de började kunna tänka tillbaks på minnen och se foton utan att gråta och istället känna glädje över de fina minnena. En av de överlevande beskrev att han försonades med havet som tog hans familjs liv för att kunna

känna sig trygg såsom han gjorde innan vågen. Att åka tillbaka till Thailand, där allting plötsligt förändrades var tungt, men hjälpte många att bearbeta det som hänt, för att kunna leva vidare.

## DISKUSSION

Syftet med studien var att beskriva upplevelser av sorg hos svenskar som varit med om och samtidigt förlorat närstående i tsunamin 2004 i Thailand. I resultatet framgick att förlusten av en närstående till en början var svår att inse. Sorgen skapade ett lidande hos de överlevande och de upplevde att de förlorade kontroll över sitt liv. Med hjälp av stöd och tröst kunde de överlevande trots allt börja se framåt och insåg att det fanns en framtid där sorgen skulle förbli en del av deras identitet.

### **Metoddiskussion**

Denna studie använde sig av en kvalitativ ansats eftersom målet med studien var att beskriva upplevelser och få förståelse för den enskilda individen. En kvantitativ ansats valdes bort eftersom den strävar efter objektivitet och att skapa ett klassificerat och generaliserbart material, något som författarna inte ansåg var lämpligt då syftet var att beskriva subjektiva upplevelser av lidande och välbefinnande i sorgen (Forsberg & Wengström, 2008).

Datainsamlingen av självbiografier skedde dels via lokala bibliotek, men även via en nationell bibliotekskatalog för att göra en så grundlig sökning som möjligt och för att inte gå miste om självbiografier som var relevanta till studiens syfte. Författarna kontrollerade de självbiografier som verkade ha en anknytning till ämnet och valde sedan bort de böcker som inte var relevanta till syftet. Kvar blev de fem självbiografier som studien baserades på, vilka tydligt svarade an på syftet. På grund av tidsbrist så eftersöktes material endast i två bibliotek och i en nationell katalog. Det är möjligt att studien hade kunnat inkludera fler böcker om sökningen varit mer omfattande eller om eftersökningen hade gjorts på fler bibliotek, vilket i sin tur hade kunnat påverka resultatet.

Självbiografier valdes som material till denna studie eftersom det ansågs vara ett bra sätt att kunna få insikt i människors livsvärld (Dahlborg-Lyckhage, 2006). För att få kunskap om individers livsvärld hade författarna även kunnat genomföra intervjuer, men denna metod valdes bort då författarna ansåg att det skulle finnas svårigheter att få kontakt med människor som varit med om och förlorat en närstående i tsunamin. En svaghet i att använda självbiografier är att författarna önskade ibland att ställa följdfrågor, vilket inte var möjligt. Författarna gjorde provsökningar för att se om det fanns material till en litteraturstudie baserad på vetenskapliga artiklar, men fann inte tillräckligt med relevant material om upplevelser av tsunamin 2004 i Thailand. Självbiografierna valdes utifrån satta inklusions- och exklusionskriterier för att materialet skulle vara avgränsat och på så sätt mer hanterbart, men också för att studien skulle beskriva det som var avsett beskrivas. Studien inkluderade enbart självbiografier från personer som var över 18 år gamla eftersom författarna ville beskriva vuxna personers upplevelser, men det hade även krävts ett etiskt godkännande eftersom det finns etiska dilemman i att inkludera barn i studier. Vidare valdes att inkludera både män och kvinnor i studien eftersom författarna strävade efter en variation för att öka giltigheten. Denna studie inkluderade enbart de individer som självupplevt och förlorat en närstående i tsunamin. Detta valdes eftersom det var den upplevelsen som avseddes beskrivas. Hade studien istället undersökt att enbart ha varit med om tsunamin eller att endast ha förlorat någon i tsunamin så hade studiens resultat troligen blivit annorlunda, då traumat kan ha påverkat upplevelsen av sorg.



Författarna valde att inkludera självbiografier även om de hade en medförfattare och detta valdes framförallt eftersom en av de självbiografierna som var relevanta var skriven med hjälp av en medförfattare, då individen hade dyslexi. Självbiografien kändes relevant för syftet, något som även visade sig när boken analyserades eftersom den väl beskrev den överlevandes upplevelser av sorg och författarna fann många likheter med de andra böckerna gällande upplevelserna av sorg. Författarna kunde dock se en skillnad i den självbiografien som var skriven med en medförfattare jämfört med de utan medförfattare. Boken beskrev känslorna väl, men på ett mer konkret sätt jämfört med de andra böckerna som beskrev känslorna mer uttrycksfullt. Författarna var medvetna om att det fanns en risk att texten blivit påverkad av hur medförfattaren uttryckt sig i texten, men det fanns också en möjlighet att skillnaden var speglad av ett genusperspektiv eftersom den mer konkret skrivna boken var ur en mans perspektiv och de andra var skrivna av kvinnor.

Endast svenska författare, som skrivit böcker på svenska användes. Detta var för att författarna har svenska som modersmål och ville undvika missförståelse som kunnat uppstå om böckerna var skrivna på annat språk, men även för att undersökningsgruppen skulle vara så likvärdig som möjligt.

Analysförfarandet skedde enligt en manifest kvalitativ innehållsanalys, eftersom den anses som lämplig när man granskar subjektiva texter (Lundman & Graneheim, 2010). Studien utgick från en manifest innehållsanalys för att lyfta fram det synliga i texten. Detta skiljer sig från den latenta innehållsanalysen som istället söker det dolda innehållet i texter och är en högre nivå av analysprocessen. Författarna kände att de kunde behärska den manifesta innehållsanalysen, medan den latenta kändes för avancerad för den tid som var avsatt till denna studie. Risken med den latenta analysen är att materialet kan feluttolkas om författarna inte behärskar tekniken. (Friberg 2012). Författarna upplevde en svårighet i kategoriseringen av materialet, då upplevelser var mycket individuellt beskrivna i de olika böckerna. Många använde sig också av metaforer för att beskriva sina känslor, vilket ibland kunde vara svårt att hantera då syftet var att beskriva snarare än att tolka, och därför fanns det en viss risk att en del av materialet inte utnyttjades till fullo. Möjligtvis hade en latent innehållsanalys gjort det lättare att ta tillvara på budskapet i dessa metaforer. Författarna analyserade till största del gemensamt för att få fram det material och de kategorier som passade bäst för att beskriva det som framkom i böckerna. Ett nära samarbete där författarna diskuterade det som visade sig i texterna kan förhoppningsvis öka studiens tillförlitlighet.

Författarna har beskrivit sin förförståelse i metoden för att läsaren ska ha en möjlighet att bedöma om förförståelsen påverkat trovärdigheten i studien. Trots att författarna haft för avsikt att tygla sin förförståelse och reflekterat över den under arbetets gång, kan förförståelsen ändå ha präglat resultatet omedvetet. Vidare har studien begränsats av tydliga inklusions- och exklusionskriterier för att studien ska beskriva det som avsetts beskrivas och därmed få en ökad giltighet. Författarna hade som strävan att öka giltigheten genom att undersöka både män och kvinnors upplevelser, men dessvärre fanns enbart en relevant självbiografi som var skriven av en man. Detta påverkar eventuellt giltigheten på denna studie då variationen inte var så stor som författarna önskat. Under analysprocessen framkom att det fanns relativt stora skillnader i hur kvinnorna beskrev sin sorg jämfört med mannens beskrivning. Detta kan naturligtvis bero på slumpen, men det finns också en möjlighet att resultatet påverkades av urvalet (Graneheim & Lundman, 2008).

Studiens resultat kompletterades med citat där de överlevandes egna ord kunde stärka det som framkom i resultatet men också för att kunna ge en bättre beskrivning av upplevelserna (Graneheim & Lundman, 2008). Citat användes även i syfte att öka resultatets giltighet.

### **Resultatdiskussion**

I denna studie beskrevs upplevelsen av sorg hos de som själva varit direkt drabbade av tsunamin och även förlorat en närstående i vågen. De överlevande beskrev att de inte ville leva längre, att de tappade kontroll över sitt liv och att de behövde professionell hjälp då de inte kunde hantera sorgen på egen hand. Att förlora sig själv och tappa kontrollen över sitt liv kan innebära ett stort lidande för en människa. Lidandet uppstår när människan känner att den inte längre kan leva på det sätt den önskar och att mål och mening med livet har gått förlorat (Wiklund, 2003). Att förlora kontrollen visade sig även i studien som att tappa bort sig själv och sin identitet och att de överlevande kände att de var tvungna att spela en roll, men de visste inte vilken. Detta beskrivs även i en studie av Gerrish och Bailey (2012) som säger att föräldrar som mist ett barn förlorade sin identitet som förälder. Vidare beskriver Gerrish och Bailey (2012) att föräldrar som miste sina barn även förlorade tidigare antagande om hur världen och framtiden skulle te sig, eftersom deras värld och framtid var direkt kopplat till att deras barn skulle leva. Att förlora sin identitet, synen på världen och sin framtid innebar en förändring av livsvärlden. Eftersom livsvärlden är någonting vi lever i och tar förgiven upplevs det som omvälvande när de antagande om världen och ens mening förändras plötsligt. (Dahlberg, Segesten, Nyström, Suserud & Fagerberg, 2003). När livet saknar mening och sammanhang finns det en svårighet i att uppnå hälsa och att förlora sitt sammanhang är ett hinder för att uppleva välbefinnande. Att känna mening med sitt liv är nödvändigt för att klara av vardagen (Dahlberg & Segesten, 2010). De överlevande i studien hade svårt att finna en mening vilket resulterade i att de tappade kontrollen över sitt liv, hade självmordstankar och de behövde professionell hjälp för att finna mening med livet igen.

I studien framkom att de överlevande först hade svårt att inse sin förlust och upplevde en känsla av överklighet för det som hade hänt. De kände sig blockerade för sina känslor och beskrev att de kände sig instängda i sin egen värld. Clemens et al (2004) beskriver att chock och en känsla av att vara bedövd är en typisk reaktion den första tiden efter en plötslig traumatisk förlust, vilket också stöds av Rodger et al (2006). Att återvända till Thailand upplevdes enligt de överlevande i denna studie som tungt men det hjälpte dem att bearbeta sin förlust. Detta har även visats sig i Kristensen, Tonnessen, Weisaeth och Heir (2010) studie som skriver att de som hade besökt dödsplatsen hade lättare att acceptera det som hänt. Anledningen till att informanterna återvände till dödsplatsen var för att de ville få en förståelse för förlusten samt att känna närhet till den avlidne. I samma studie beskrivs också att samtliga informanter i deras studie som återvände till dödsplatsen upplevde att det var positivt att återvända.

Enligt Grimby och Johansson (2006) pekar flera av de överlevandes upplevelser på att de drabbats av så kallad komplicerad sorg, då komplicerad sorg innefattar bland annat självmordstankar, depression och kräver professionell hjälp för att komma igenom. Upplevelsen av komplicerad sorg har en ökad frekvens vid förluster i samband plötslig trauma (Clements, DeRanieri, Vigil & Benasutti, 2004). Studier visar att de som själva utsattes för livsfara i samband med förlusten löpte en ökad risk att drabbas av komplicerad sorg och påverkan på den mentala hälsan, än de som inte direkt var utsatta för vågen utan enbart förlorade en närstående. Bergh-Johannesson et al (2009) och Bergh-Johannesson, Lundin, Hultman, Fröjd & Michael (2011) skriver i sina studier att kvinnor har en ökad risk att drabbas av komplicerad sorg, liksom de som förlorat barn eller partner. Det kan ha en

betydelse för resultatet att de överlevande som inkluderades i denna studie hade förlorat barn och/eller partner och att de flesta böckerna var skrivna av kvinnor.

I studien visade det sig tydligt att tröst och stöd av vänner, familj och andra ”tsunamidrabbade” var betydelsefullt. Vänner och familj skapade en stabilitet och det uppskattades att vänner och familj vågade stanna kvar hos dem trots den hemska situationen. Att få möta och prata med andra ”tsunamidrabbade” som de kände en stark gemenskap med upplevdes som tröstfullt. Det var värdefullt att få prata med människor som upplevt en liknande situation eftersom de hade förståelse för vad de gick igenom. Detta stöds av Roxberg et al. (2010) som också beskriver vikten av stöd från familj och vänner samt att få träffa och prata med andra överlevande i exempelvis stödgrupper. Att känna en gemenskap med andra ger en känsla av sammanhang, vilket i sin tur skapar utrymme för att uppleva hälsa och välbefinnande. Genom gemenskap kan trygghet också uppnås, vilket i sin tur skapar en inre styrka (Dahlberg & Segesten, 2010). Roxberg et al. (2010) beskriver även de gånger då tröst och stöd inte nådde fram. Detta upplevdes dels då vännerna inte hade förståelse för deras nya situation men också då vänner inte orkade genomgå sorgen med dem, vilket skapade ensamhet för de överlevande. Detta återfanns också i denna studies resultat, då tröst och stöd kunde upplevas negativt. Tröstande ord och frågor kunde uppfattas som en plågsam påminnelse om att förlusten var sann, men det uppfattade också som negativt när omgivningen låtsades som om ingenting hade hänt.

I studien framkom att det kändes värdefullt att få hedra sina närstående och skapa värdighet eftersom förlusten skedde på ett så våldsamt sätt. Att få skapa en minnesplats, tända ljus, ha en minnesstund och att få göra den döda kroppen fin upplevdes som tillfredsställande för de överlevande, vilket också stöds av Roxberg et al. (2010). I en annan studie av Lawrence (2010) beskrivs vikten av att vårdpersonal har insikt och förståelse för de överlevandes behov att skapa värdighet för sina närstående. Vidare beskrivs att föräldrar som mist ett barn oväntat, fortfarande har ett behov av att ta hand om och skydda sitt barn. Detta kan möjliggöras genom att vårdpersonal låter föräldrarna hjälpa till att tvätta och göra det döda barnet fint och på så sätt försöka skapa värdighet. En annan aspekt av att skapa värdighet är enligt studien att vårdpersonal alltid benämner den avlidne vid namn (Lawrence, 2010). I denna studie framkom att minnena av de närstående var värdefulla och flera överlevande beskrev att de värnade om minnena. Lawrence (2010) beskriver också vikten av att vårdpersonal erbjuder de överlevande ett minne av det avlidna barnet, vilket kan innebära att föräldrarna får en hårlock eller ett fotografi. Vidare beskrivs att ett konkret minne är en hjälp för föräldrarna att förstå att förlusten är verklig. Det är utifrån de överlevandes livsvärld som vårdaren kan förstå lidande och på så sätt stödja de överlevande, men det är viktigt att ha förståelse för att varje livsvärld är unik. När vårdaren har livsvärlden som grund i sitt vårdande, finns det möjlighet för vårdaren att stödja människan i att finna sammanhang och livsmening (Dahlberg & Segesten, 2010). Som vårdare är det viktigt att ta tillvara på sin förförståelse vilket innebär att vårdaren har tidigare erfarenheter och kunskap som kan vara en god hjälp i mötet med patienten. Emellertid riskerar förförståelsen också att vårdaren går miste om de unika erfarenheter som framkommer och istället bekräftar vårdaren helt enkelt sina tidigare erfarenheter. Alltså är det viktigt att vårdaren har kunskap om vad sorg har för generella uttryck men också har en öppenhet och förståelse för varje enskild individs upplevelser.

Slutligen visade denna studie att sorgen var något de överlevande måste möta och gå igenom och sorgen beskrevs som något man fick lära sig leva med. Clements et al. (2004) beskriver också att sorg en är process som det inte finns ett slut på, utan målet med sorgprocessen är att de överlevande ska få förståelse för hur sorgen förändrat dem men även att de överlevande beslutar sig för att investera i livet igen.

I fortsatta studier gällande upplevelser av att förlora en närstående i ett trauma hade det varit intressant att forska vidare på hur de överlevande upplever det professionella stödet. Att få en beskrivning av subjektiva upplevelser ger en nödvändig inblick i de överlevandes liv, men för att kunna utveckla en god vård borde vidare forskning fokusera på hur sjuksköterskor och annan vårdpersonal kan bemöta dessa personer på bästa möjliga sätt.

## SLUTSATSER

Hur sorg uttrycks har visat sig vara mycket individuellt, men det visade sig ändå att det fanns vissa gemensamma upplevelser. Gemensamt var det lidande som förlusten skapade. Det visade också att det till en början var svårt att inse förlusten och att tröst och stöd hade en betydande roll i att hantera sorgen. Stöd och tröst visade sig ha både positiva och negativa aspekter. De överlevandes upplevelser kunde förstås som att de led av komplicerad sorg, vilket kräver professionell hjälp för att hantera. Att få hedra och minnas de närstående upplevdes värdefullt för de överlevande. För att kunna leva vidare var det nödvändigt att skapa ny mening med livet och de överlevande fick lära sig att leva med att sorgen blev en del i deras identitet.

## REFERENSLISTA

- Alfvin, C. (2011). *För då minns jag kärleken: en berättelse om att våga överleva*. Stockholm: Forum.
- Bergh-Johanesson, K., Lundin, T., Hultman, C., Fröjd, T. & Michel, P-O. (2011) Prolonged Grief Among Traumatically Bereaved Relatives Exposed and Not Exposed to a Tsunami. *Journal of Traumatic Stress*. Vol. 24. No. 4.
- Bergh-Johanesson, K., Lundin, T., Hultman, C., Lindam, A., Dyster-Aas, J., Arnberg, F. & Michel, P-O. (2009) The Effect of Traumatic Bereavement on Tsunami-Exposed Survivors. *Journal of Traumatic Stress*. Vol 22. no 6: 497-504.
- Clements, P., DeRanieri, J., Vigil, G. & Benasutti, K. (2004) Life After Death: Grief Therapy After the Sudden Traumatic Death of a Family Member. *Perspectives in Psychiatric Care*. Vol. 40 No. 4.
- Dahlberg, K., Segesten, K., Nyström, M., Suserud, B-O. & Fagerberg, I. (2003). *Att förstå vårdvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Dahlberg, K. & Segesten, K. (2010). *Hälsa och vårdande: i teori och praxis*. (1. utg.) Stockholm: Natur & kultur.
- Dahlborg-Lyckhage. Att analysera berättelser (narrativer) I Friberg, F. (red.) (2012). *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (2., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur
- Dahlborg-Lyckhage. Kunskap, Kunskapsanvändning och kunskapsutveckling I Friberg, F. (red.) (2006). *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Lund: Studentlitteratur.
- Drescher, K & W Foy, D. (2009) When Horror and Loss Intersect: Traumatic Experiences and Traumatic Bereavement. *Pastoral Psychol*. 59: 147 – 158.
- Ernst-Ohlsson, M. (2010). *Annandagen: den sista dagen -*. (1. uppl.) Norsborg: Recito.
- Forsberg, C. & Wengström, Y. (2008). *Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. (2., [uppdaterade] utg.) Stockholm: Natur & Kultur.
- Friberg, F. (red.) (2006). *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Lund: Studentlitteratur.
- Friberg, F. (red.) (2012). *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (2., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Gerrish, N. & Bailey, S. (2012) Using the biographical grid method to explore parental grief following the death of a child. *Bereavement Care*. DOI. 10.1080.

- Graneheim, U. & Lundman, B. Kvalitativ innehållsanalys. I Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red.) (2008). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Grimby, A., Johansson, Å.K. & Blomqvist, K. (2006). *Om sorg*.
- Hagéus, A. (2009). *Att leva på ändå - om sorgen efter mitt älskade barn*. Umeå: Holm.
- Helsingforsdeklarationen (World medical association declaration of Helsinki.) (2008). Hämtad 15 oktober 2012 från <http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/17c.pdf>.
- Nationalencyklopedin. *Flodvågskatastrofen*. Hämtad 11 november, 2012. Från <http://www.ne.se/lang/flodv%C3%A5gskatastrofen>
- Kock-Redfors, M. (2011). *Plötslig oväntad död: att ta hand om anhöriga i akut kris*. (Ny, rev. uppl.) Sävedalen: Warne.
- Kristensen, P., Weisaeth, L & Heir, T. (2009) Predictors of complicated grief after a natural disaster: A population study two years after the 2004 south-east asian tsunami. *Death Studies*. 34: 137-150.
- Kristensen, P., Tonnessen, A., Weisaeth, L & Heir, T. (2010) Visiting the Site of Death: Experiences of the Bereaved After the 2004 Southeast Asian Tsunami. *Death Studies*, 36: 462–476.
- Lawrence, N. (2010) Care of bereaved parents after sudden infant death. *Emergency Nurse*. Vol. 18. No. 3.
- Lindgaard, C., Iglebaek, T. & Jensen, T. (2008) Changes in Family Functioning in the Aftermath of a Natural Disaster: The 2004 Tsunami in Southeast Asia. *Journal of Loss and Trauma*, 14:101-116.
- Nortvedt, P. & Grimen, H. (2006). *Sensibilitet och reflektion: filosofi och vetenskapsteori för vårdprofessioner*. Göteborg: Daidalos.
- Råholm, M., Arman, M. & Rehnsfeldt, A. (2008) The immediate lived experience of the 2004 tsunami disaster by Swedish tourists. *Journal of Advanced Nursing*, 63(6), 596-606.
- Socialstyrelsen (2005) *Lägesbeskrivning från tio kommuner, tre månader efter tsunamin: Delrapportering av ett regeringsuppdrag*. Hämtad, 14 oktober, 2012  
Från:[http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/10161/2005-131-20\\_200513120.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/10161/2005-131-20_200513120.pdf)
- Socialstyrelsen (2007) *Flodvågskatastrofen i Asien 2004 – KAMEDO – Rapport 91, Hemtransporter och det akuta mottagandet i Sverige*. Hämtad 14 oktober 2012 Från: [http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/9212/2007-123-38\\_200712338.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/9212/2007-123-38_200712338.pdf)
- Sävstam, M. (2008). *När livet stannar: [en berättelse om att överleva]*. ([Ny utg.]). Stockholm: Bonnier.

Rodger, M., Sherwood, P., O'Connor, M. & Leslie, G. (2006) Living beyond the unanticipated sudden death of a partner: a phenomenological study. *Omega*, vol. 54(2) 107-133.

Roxberg, Å., Burman, M., Gulbrand, M., Fridlund, B. & Barbosa da Silva, A. (2010) Out of the wave: the meaning of suffering and relieved suffering for survivors of the tsunami catastrophe. An hermeneutic-phenomenological study of TV-interviews one year after the tsunami catastrophe, 2004. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 24; 707–715.

Vibe Lindgaard, C., Iglebaek, T. & Jensen, T. (2008) Changes in Family Functioning in the Aftermath of a Natural Disaster: The 2004 Tsunami in Southeast Asia. *Journal of Loss and Trauma*, 14;101-116.

Werkelin, P. & Swanberg, L.K. (2005). *Klockan 10.31 på morgonen i Khao Lak*. Stockholm: Bonnier fakta.

Wiklund Gustin, L. (2003). *Vårdvetenskap i klinisk praxis*. Stockholm: Natur och kultur.

World Health Organization. (2005). A year after the tsunami of 26 December 2004. Hämtad 11 november, 2012. Från [http://www.who.int/hac/crises/international/asia\\_tsunami/one\\_year\\_story/en/](http://www.who.int/hac/crises/international/asia_tsunami/one_year_story/en/)

Tabell över litteratursökning

Datum	Databas	Sökord	Antal träffar	Utvalda
2012-11-19	LIBRIS- nationella universitetskatalogen	Flodvågskatastrofen 2004	101	0
		Flodvågskatastrofen 2004 + personliga berättelser  Avgränsning; endast svenska böcker	13	5
2012-11-19	LIBRIS- nationella universitetskatalogen	Tsunami*	383	0
2012-11-19	LIBRIS- nationella universitetskatalogen	Tsunami* + biografi*	10	0*
2012-11-20	Linnéuniversitetets bibliotekskatalog	Tsunami*	33	0
2012-11-20	Linnéuniversitetets bibliotekskatalog	Tsunami* + biografi*	2	0*
2012-11-20	Linnéuniversitetets bibliotekskatalog	Flodvågskatastrofen 2004 + personliga berättelser	7	0*
2012-11-26	Växjö stadsbibliotek	Tsunami*	27	0*
2012-11-26	Växjö stadsbibliotek	Flodvåg*	8	0*
2012-11-26	Växjö stadsbibliotek	Flodvågskatastrof* 2004	5	0*

\*I dessa sökningar fanns en eller flera av de 5 böcker som författarna redan valt ut.



## Beskrivning av valda självbiografier

Årtal	Metod	Beskrivning
<b>Hageus, Ann.</b> <i>Att leva på ändå: Sorgen efter mitt älskade barn.</i> 2009.	Personliga berättelser	Beskriver en mammas förlust av sin son i tsunamin 2004. Familjen var på semester i Thailand då flodvågen kom och tog hennes son Göstas liv.
<b>Werkelin, Pigge &amp; Swanberg, Lena Katharina.</b> <i>Klockan 10.31 på morgonen i Khao Lak.</i> 2005	Personliga berättelser	Är skriven med hjälp av en författare, eftersom Pigge själv har dyslexi. Boken handlar om Pigge som förlorar sina två söner Max och Charlie, samt sin fru Ulrika i tsunaminvågen. Boken beskriver hans sökande efter sina familjemedlemmars kroppar och ställer sig kritiskt till svenska regeringens hantering av krisen i Thailand.
<b>Sävstam, Malin.</b> <i>När livet stannar.</i> 2008.	Personliga berättelser	Malin berättar om sin förlust av två av sina tre barn, sin make och några nära vänner i flodvågen i Thailand. Hon beskriver kampen för att överleva sin enorma förlust och kunna ge överlevande son ett gott liv.
<b>Alfvin, Charlotte.</b> <i>För då minns jag kärleken.</i> 2011.	Personliga berättelser	Charlotte förlorar sin pojkvän i tsunaminvågen då de är på en länge efterlängtd semester i paradiset. Boken handlar om Charlottes sorg och svårigheter att möta vardagen hemma i Sverige efter det hon upplevt.

Bilaga 2 s.2(2)

<p><b>Ernst-Ohlsson, Marie.</b> <i>Annandagen: den sista dagen. 2010.</i></p>	<p>Personliga berättelser</p>	<p>Handlar om Marie som förlorade sin dotter Paulina i flodvågen under deras semester i Thailand. Marie beskriver från den dagen då familjen drabbades av tsunamin och hur livet förändrades efter hemkomsten.</p>
---	-------------------------------	--