

# Sorg och förlust

*sjukskötarens möte med anhöriga i sorg*

YRKESHÖGSKOLAN  
**NOVIA**

Department of Public Health and Health Services Research (PHS)

Text: Johanna Löfqvist, utbildningsprogrammet för vård (Åbo)

Layout & Foto: Ingela Nyman

**D**enna broschyr riktar sig till sjukskötare. Sjukskötaren hör till den yrkesgrupp som ofta kommer i kontakt med människor i sorg och därför är det viktigt att hon vet vilka behov anhöriga i sorg har. Syftet med broschyren är att ge sjukskötaren de verktyg hon behöver för att kunna möta anhöriga i sorg på ett professionellt sätt.

*Endast människor som kan älska fullt ut kan också uppleva stor sorg, men kärleken fungerar även som en motvikt till sorgen och läker den.*  
*Tolstoy*

## Referenser

Bryiewicz, P. (2008). The lived experience of losing a loved one to a sudden death in KwaZulu-Natal, South Africa. *Journal of Clinical Nursing*, 17, 224-231.

Bugge, K. (2000). Hur stöta familjer i sorg. Ingått i: Kirkevoid, M & Strømnes, K. *Familjen i ett omvårdnadsperspektiv*. Stockholm: Liber.

Casarett, D. Kuttner, J. & Abraham, J. (2001). *Life after Death: A practical Approach to Grief and Bereavement*. *Annals of Internal Medicine*, 134 (3), 208-212.

Cullberg, J. (2000). *Dynamisk psykiatri*. 6 uppl. Stockholm: Natur och kultur.

Eggenberger, S. & Nelms, T. (2007). Being family: the family experience when an adult member is hospitalized with a critical illness. *Journal of Clinical Nursing*, 16, 1618-1628.

Eryanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. (2004). *Suru ja surevat*. WSOY: Helsinki.

Fyhr, G. (1999). *Hur man möter människor i sorg*. Stockholm: Natur och kultur.

Gordon, J. (2009). *An Evidence-Based Approach For Supporting Parents Experiencing Chronic Sorrow*. *Pediatric Nursing*, 35 (2), 115-119.

James, J. & Friedman, R. (2003-2006). *Sorgbearbetning- ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster*. Svenska institutet för sorgbearbetning.

Kirkevoid, M. & Strømnes, E. Kern, K. (2001). *Familjen i ett omvårdnadsperspektiv*. Stockholm: Liber.

Love, A. (2007). *Progress in understanding grief, complicated grief and caring for the bereaved*. *Contemporary Nurse*, 27, 73-83.

Main, J. (2002). *Management of relatives of patients who are dying*. *Journal of Clinical Nursing*, 11, 794-801.

Sanders, S., Ott, C., Kelber, S. & Noonan, P. (2008). *Experience of High Levels of Grief in Caregivers of Persons with Alzheimer's Disease and Related Dementia*. *Death Studies*, 32, 495-523.

Stewart, M., Craig, D., MacPherson, K. & Alexander, S. (2001). *Promoting Positive Affect and Diminishing Loneliness of widowed seniors through a support Inter-*

praktisk hjälp, till exempel matlagning, städning och liknande.

I de fall där anhöriga behöver stöd på det praktiska, ekonomiska eller andliga planet kan personer från andra yrkesgrupper såsom präst, kurator eller jurist vara till hjälp. Sjukskötaren bör uppmuntra de anhöriga att utnyttja det stöd som finns utanför sjukhuset. Detta kan hon göra genom att till exempel kontakta hälsovårdare, hemservice eller hemsjukvården på det område familjen bor, skaffa fram avlastningsfamiljer via socialbyrån och kontakta familjerådgivningsbyrån om det råder konflikter inom familjen. Sjukskötaren kan också föreslå kontakt med församlingen eller en frivillig organisation som arbetar med sorgbearbetning.

## *Egna anteckningar*

Sorg och förlust är en naturlig del av livet. Alla människor drabbas under sin livstid av någon form av förlust och det är inget vi kan skydda oss mot. Sorg är en normal och naturlig reaktion på en förlust. Efter varje väsentlig förlust startar således en sorgprocess. Sorg förknippas vanligtvis med förlusten av en person men kan vara av många slag. Förlusten kan vara konkret och synlig eller diffus och osynlig, både för den som drabbats och för andra människor. Att förlora en kroppsfunction, kroppsdel eller förhoppning om framtiden kan också upplevas som en förlust.

## *Anhörigas behov*

Anhöriga i sorg har två olika typer av behov: **emotionella behov** och **praktiska behov**. De emotionella behoven möts genom att den anhöriga uttrycker sin sorg, får information och fortgående stöd. De praktiska behoven möts genom praktisk hjälp.

## *Behov av att uttrycka sin sorg*

Anhöriga i sorg har ofta ett stort behov av att tala ut, gråta klaga och uppleva att det finns någon som vill lyssna. Att lyssna och finnas vid den sörjandes sida är till stor hjälp. Det ger henne möjlighet att uttrycka och bearbeta sina känslor. Den sörjande bör få uttrycka sina känslor på sitt eget sätt. Den man lyssnar på skall vara i centrum och man bör inte ta över eller styra situationen utan låta den sörjande tala. Genom att nicka, humma eller upprepa viktiga ord kan man visa att man är närvarande. Det gör det lättare för den drabbade att gå in i sorgen.

Genom att den sörjande upplever de känslor som sorgen medför kan sorgen avlägsnas inifrån. Om detta hindras lämnar känslor och upplevelser inuti den sörjande. När en anhörig i sorg ventilerar sina känslor krävs aktivt lyssnande från sjukskötarens sida. Det är även viktigt att uppträda på ett empatiskt sätt genom att till exempel ha god ögonkontakt, öppen kropps-

från sjukvården. Deltagare i stödgrupp har rapporterat att goda relationer har skapats inom gruppen och att de upplever ett stort stöd av andra deltagare. Känslan av isolering och ensamhet minskar också genom deltagande i stödgrupp.

Sjuksköterskan bör på avdelningen vara initiativtagare till samtal om de anhörigas upplevelse av situationen. Sjuksköterskan kan till exempel ställa frågor som: Hur är det att vara make/maka/sambo när din livskamrat är sjuk under en längre tid och alla planer förändras? Hur är det att se någon lida som du håller kär? Hur ordnas det praktiska i hemmet? Vid akut dödsfall kan man fråga: Vad var det sista ni upplevde tillsammans? Hur är det att få ett dödsbud utan förvarning? Vad fick du uppleva i samband med dödsfallet? Det är av stor betydelse att samma sjuksköterska håller kontakt med familjen under den första tiden om det inträffat ett dödsfall.

## Praktisk hjälp

En sörjande som använder sin energi till att sörja har stor nytta av praktisk hjälp. Den hjälp som erbjuds ska inte vara av sådant slag att den tär på hennes energi eftersom sådan hjälp inte är till någon nytta. Man kan tära på den sörjandes energi genom att enbart insistera på att erbjuda hjälp på ett sådant sätt att hon måste vänta sig. Som sjuksköterska är det viktigt att man respekterar den sörjande och låter henne själv fatta beslut. Den sörjande upplever det som en trygghet att det finns människor i omgivningen som erbjuder stöd som hon själv kan kontrollera. Sjuksköterskan kan till exempel fråga: "kan jag hjälpa" eller "vad kan jag göra". Små enkla gester, såsom att erbjuda den sörjande något att dricka, en näsduk eller en stol och låta henne sitta i en lugn omgivning är bra sätt att erbjuda praktisk hjälp och mycket uppskattat av anhöriga. Det är även viktigt att försäkra sig om att den sörjande orkar äta och dricka. När den anhöriga lämnar sjukhuset bör man försäkra sig om att hon kommer tryggt hem och att den anhöriga inte lämnas ensam under de närmaste dagarna. Sjuksköterskan kan också vara till hjälp för de anhöriga genom att informera släkt och vänner om behovet av

hållning, terapeutisk beröring och visa den sörjande odelad uppmärksamhet. Sjuksköterskan behöver visa att hon erkänner sorgen och ge den anhöriga utrymme att uttrycka sina känslor, tankar och reaktioner. Hon bör uppmuntra den sörjande att uppleva och processa de smärtsamma symptomen och undvika att föreslå att hon måste må bättre för andras skull. Genom att ställa öppna frågor till den sörjande kan man hjälpa henne att identifiera och uttrycka sina känslor. Man kan till exempel fråga hur den anhörigas död eller sjukdom påverkar personen ifråga. Som hjälpare är det viktigt att respektera den sörjandes signaler genom att låta henne vara i det skede av sorgeprocessen som hon är och möta henne där.

## Information

För anhöriga i sorg är information mycket viktigt. Genom att informera anhöriga kan sjuksköterskan underlätta den svåra tid som de går igenom och samtidigt spara på deras tid och energi samt bidra till ökad trygghet. Genom att informera anhöriga skapas en god kontakt. I de fall där en familjemedlem lider av en sjukdom behöver anhöriga information om sjukdomen, behandlingen och prognosen ifall patienten gett sitt samtycke därtill. Sjuksköterskan bör förmedla kunskap till de anhöriga så att de klarar av praktiska utmaningar som kan uppstå. Vid behov är det även viktigt med en konkret uppläggning vad gäller skötsel och vård av den sjuka. De anhöriga kan också behöva information om ekonomiska förhållanden och rättigheter samt praktiska arrangemang. Sjuksköterskan kan också ge information om vad de anhöriga kan få stöd eller rådgivning så att de inte själva behöver sätta energi på det.

## Förtjänande stöd

Stödgrupper är viktiga mötesplatser för sörjande. Sjuksköterskan har en viktig roll i att mobilisera stöd för människor i sorg. Deltagare i stödgrupper är nöjda med stödet gruppen ger och det har visat sig att medverkan i stödgrupp kan bidra till minskat beroende av andra stödinsatser, till exempel