

Även vingklippta fåglar kan flyga

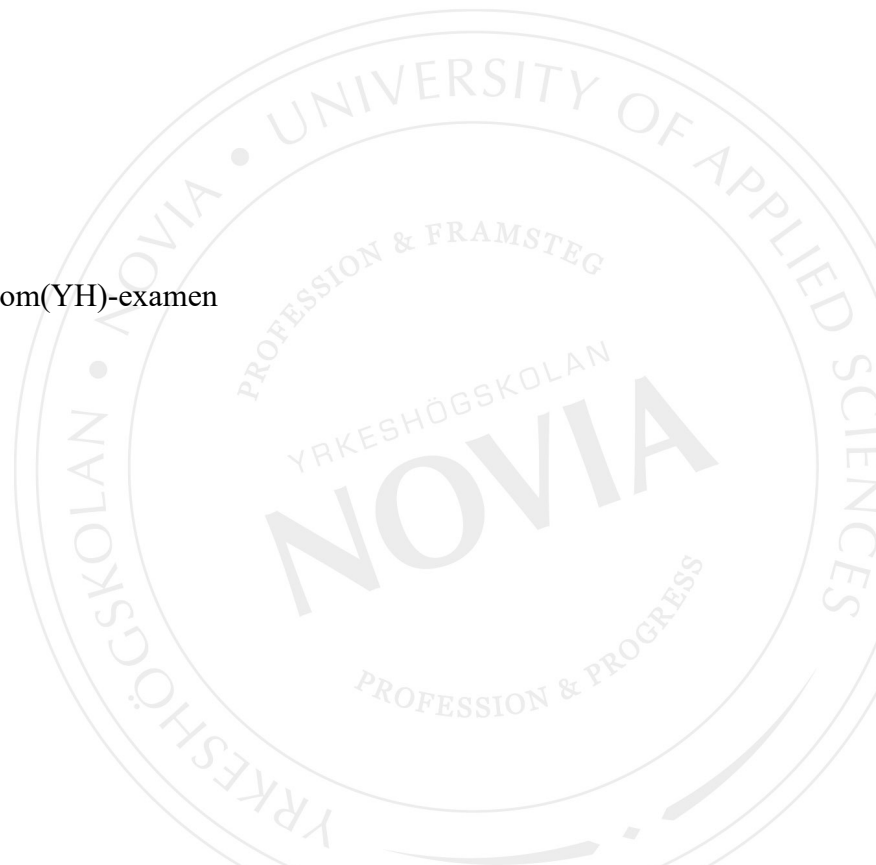
En kvalitativ studie om anhörigas upplevelser av att förlora en familjemedlem samt vilka kraftkällor som bär till ett välmående

Johanna Eklund

Examensarbete för Socionom(YH)-examen

Utbildning till socionom

Vasa 2022



EXAMENSARBETE

Författare: Johanna Eklund

Utbildning och ort: Socionom (YH), Vasa

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Familjearbete

Handledare: Viktor Matintupa och Ralf Lillbacka

Titel: Även vingklippta fåglar kan flyga. En kvalitativ studie om anhörigas upplevelse av att förlora en nära anhörig samt vilka kraftkällor som bär till ett välmående

Datum 21.04 2022

Sidantal 35

Bilagor 0

Abstrakt

Syftet med den här studien är undersöka hur efterlevande anhöriga upplever ett dödsfall inom familjen samt att klargöra vilka faktorer som bidrar till att de efterlevande finner livsglädje och meningsfullhet.

Det teoretiska perspektivet utgår från resiliensteorin, copingstrategin och ett salutogent synsätt. Därutöver har jag valt att använda mig av sorgprocessen som teoretisk utgångspunkt.

Studien har ett kvalitativt närmelsesätt och den genomfördes genom att ta del av bloggar och en podcast. Samtliga informanter hade förlorat en nära familjemedlem. Datamaterialet analyserades i enlighet med en innehållsanalys. Resultatet jämfördes både med tidigare gjord forskning och med den teori som jag använt mig av.

Resultatet i studien visar att sorgprocessen är mångfacetterad och informanterna beskriver den som att det ”gör ont”. Kraftkällor som bär till ett välmående utgörs av familjen, sociala sammanhang och olika aktiviteter. För informanterna innebär välmående att kunna känna sig engagerad och att vara glad.

Språk: Svenska

Nyckelord: Välmående, kraftkälla, familj, sorgprocess, copingstrategi, resiliens, salutogenes

BACHELOR'S THESIS

Author: Johanna Eklund

Degree Programme: Social Welfare, Vaasa

Specialization: Family work

Supervisor(s): Viktor Matintupa and Ralf Lillbacka

Title: Also wing clipped birds can fly. A qualitative study of relatives' experience of losing a close relative and which sources of power contribute to a well-being

Date 21.04.2022

Number of pages 35

Appendices 0

Abstract

The purpose of this study is to investigate how surviving relatives experience a death within the family and to clarify which factors contribute to the survivors finding joy in life and meaningfulness.

The theoretical perspective is based on the resilience theory, the coping strategy and a salutogenic approach. In addition, I have chosen to use the grieving process as a theoretical starting point.

The study has a qualitative approach, and it was conducted by taking part in blogs and a podcast. All the informants had lost a close family member. The data material was analyzed in accordance with a content analysis. The results were compared both with previous research and with the theory I used.

The results of the study show that the grieving process is more multifaceted, and the informants describe it as "*hurting*". Sources of power that contribute to well-being consist of the family, social contexts and various activities. For the informants, well-being means being able to feel committed and to be happy.

Language: Swedish

Key words: Well-being, power source, family grieving process, coping strategy, resilience, salutogenesis

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och problemformulering.....	2
3	Tidigare studier	2
4	Centrala begrepp och teoretiskt perspektiv	4
4.1	Centrala begrepp.....	4
4.2	Sorgeprocessen.....	5
4.2.1	Föregripande sorgprocess	6
4.2.2	Förnekande	6
4.2.3	Sorgeprocessens betydelse.....	7
4.2.4	Centrala drag i sorgprocessen.....	8
4.3	Resiliens	9
4.4	Copingstrategi	10
4.5	Salutogenes.....	11
5	Metod	13
5.1	Val av metod.....	13
5.2	Datainsamlingsmetod	14
5.3	Analysmetod	14
5.4	Etiska överväganden	15
5.5	Beskrivning av analysprocessen	16
6	Resultat	16
6.1	Det gör ont	16
6.1.1	Den smärtfyllda vardagen	16
6.1.2	Minnesbilder	17
6.1.3	Förlorad framtid	18
6.1.4	En förändrad människa	19
6.2	Kraftkällor	19
6.2.1	Familjen som kraftkälla	19
6.2.2	Sysselsättning som kraftkälla	20
6.2.3	Socialt stöd som kraftkälla	21
6.2.4	Acceptansen som kraftkälla.....	22
6.3	Välmående.....	22
6.3.1	Dagsaktiviteter	22
6.3.2	Glädje.....	23
7	Sammanfattning	23
7.1	Reflektion mot tidigare studier.....	23
7.2	Reflektion mot det teoretiska perspektivet.....	25
7.2.1	Reflektion mot sorgprocessen.....	25

7.2.2	Reflektion mot resiliens	27
7.2.3	Jämförelse mot copingstrategin.....	28
7.2.4	Jämförelse mot salutogenes.....	29
8	Kritisk granskning och avslutning.....	30
9	Källförteckning	34

1 Inledning

Varje familjs liv och vardag är unik. När någonting allvarligt händer i familjen berörs hela familjen. Att förlora en familjemedlem betyder att den unika familjen står inför en förlust och framtiden förändras för alltid. Vid ett dödsfall inom familjen stannar livet upp för en stund, men för de som finns kvar fortsätter livet på ett annorlunda sätt.

För de efterlevande handlar det om att hitta nya vägar att vandra i ett liv som aldrig mer blir detsamma. Varje anhörig har mitt i sin egen sorg olika vägar till att hitta balans, livslust, glädje, framtidstro och välmående igen. Varje anhörig har sina egna kraftkällor för att hantera och bearbeta sorgen. Anhöriga som drabbats av en närståendes död har också en längtan efter att känna ett välmående trots sin sorg och sin förlust.

När ett dödsfall inom närfamiljen sker, är det ofattbart och för många svårt att ta in. Hur man som individ och familj skall kunna fortsätta att vara en familj när familjen går i tusen bitar kan vara svårt att förstå för den som inte drabbats av en sådan förlust.

I den här studien har jag valt att söka efter förståelse för hur man som individ upplever förlusten av en familjemedlem. Förutom upplevelsen av en förlust, har jag valt att fokusera på hur livet förändrats för de berörda och på kraftkällor och styrkor som bär de kvarvarande familjemedlemmarna.

Den teoretiska utgångspunkten i mitt arbete utgår från teorier om resiliens, copingstrategin och ett salutogent perspektiv. Dessa teorier intresserar mig eftersom de beskriver hur människan kan hitta kraft och styrka i svåra livssituationer. I den teoretiska delen har jag även fokuserat på sorgprocessen.

Som socionom kommer jag under mitt yrkesliv att möta människor i olika skeden i livet. En av mina arbetsuppgifter kommer att vara att se människan. Kanske kommer en av mina framtida arbetsuppgifter att vara att stöda en annan människa till en förändring i livet mot någonting bättre. Med stor sannolikhet kommer jag som socionom att möta människor som har förlorat en nära anhörig. Jag kommer att möta människor i sorg. För att få en djupare förståelse för dessa människor och möten, känns det viktigt för mig att skriva om detta ämne.

2 Syfte och problemformulering

Syftet med den här studien är undersöka hur efterlevande anhöriga upplever ett dödsfall inom familjen samt att klargöra vilka faktorer som gör att de efterlevande finner livsglädje och meningsfullhet. Målet med min studie är öka kunskapen och förståelsen för anhörigas upplevelser och att kunna fånga de styrkor och kraftkällor som bär de anhöriga under den svåra tiden i livet. Livskvalité innebär välmående och jag vill också fokusera på hur de anhöriga finner välmående i sin nya livssituation.

Jag har i min studie valt att utelämna de traditionella kristeorierna. Istället har jag valt att fokusera på upplevelser av sorgen och sorgens olika skepnader. Ett större fokus är att lyfta fram styrkor och kraftkällor som leder till välmående för de närstående som har mist en nära familjemedlem.

Frågeställningar som jag lyfter fram är:

1. Anhörigas upplevelser av att förlora en familjemedlem?
2. Vilka faktorer bär de anhöriga till välmående?
3. Vad är välmående för en anhörig efter en familjemedlems bortgång?

3 Tidigare studier

I detta kapitel har jag valt att lyfta fram studier som har gjorts och som tangerar mina egna frågeställningar. Jag vill klargöra vad som tidigare skrivits om mitt ämne.

Englund och Peth (2010) har i sitt examensarbete undersökt den äldre människans upplevelser av att förlora sin livspartner. I sin studie har forskarna fokuserat på förändringar som livspartners död har förorsakats. I studien har det även tangerats hur den kvarvarande äldre har fortsatt sitt liv. Forskarna har i studien haft fokus på förändringsprocessen som en livspartners död har förorsakat.

Resultatet som presenteras lyfter fram att när en livspartner förloras upplevs det av de drabbade som en förlust och denna förlust förändrar livet. Andra förändringar är att ekonomin blir sämre och att sociala relationer förändras. Ensamheten beskrivs också som en förändring som kommer efter dödsfallet. Det som varit till hjälp i förändringsprocessen har varit familjens stöd. (Englund & Peth, 2010)

Bengtsson och Hovbrand (2021) har i sitt examensarbete tagit fasta på oförutsedda dödsfall inom familjen. Studien är gjord utgående från en sjukskötares perspektiv och hur man som

sjukskötare kan stödja och möta dessa personer professionellt. I resultatet lyfter Bengtsson och Hovbrandt (2021) fram de kvarlevandes sorg och smärta. Årsdagarna är något som nämns som svåra för de efterlevande.

Resultatet i studien utmynnar i olika teman som handlar om hur livet för de kvarlevande förändrades, hur sorgen beskrevs under en längre tid, vikten av att bevara minnet av den avlidna samt betydelsen av sociala aspekter. I resultatet framkommer det att närstående i sorg har fyra centrala behov. Dessa fyra centrala behov är behovet av att få uttrycka sorg, praktisk hjälp, fortgående stöd samt information. Studien presenterade både positiva och negativa sociala reaktioner och bemötande från omgivningen. I sin studie jämför forskarna sitt resultat med kristeorier. (Bengtsson & Hovbrandt, 2021)

Löfqvist (2010) har i sin studie om sorg och förlust skrivit om sjukskötarens möte med anhöriga som befinner sig i sorg. Fokuset är på de anhörigas behov och hur man som sjukskötare skall möta dessa anhöriga på ett professionellt sätt. Löfqvist (2010) lyfter fram vikten av ett gott bemötande i vården när och hur det goda bemötande har en inverkan på de anhörigas välmående och fortsatta sorgprocess. I resultatet stiger det fram att de anhöriga har emotionella behov och praktiska behov.

Lindholm (2013) har i sin studie behandlat sorgen hos barn. Syftet med studien var öka förståelsen för hur sorg hos barn som mist en nära anhörig kan te sig. Forskaren har även lyft fram bemötandet av dessa barn. Som teoretisk utgångspunkt har forskaren fokuserat på kristeori, copingstrategier och anknytningsteori.

I resultatet lyfts fram att ett barns sorgemönster påverkas av barnets utvecklingsnivå. I resultaten framkommer det även att barnen har ofta emotionella, fysiska och kognitiva reaktioner efter att de förlorat en närstående, men även beteendesymtom kan förekomma.

Resultat har även fokus på barnets individuella reaktioner och det professionella stödet som finns tillgängligt för barnet i form av olika stödformer. Det framkommer i resultatet att målet med stödet till ett barn som mist en nära anhörig bör vara att säkerställa barnets tidigare funktionsnivå och att eftersträva både normalisering och anpassning. (Lindholm, 2013)

4 Centrala begrepp och teoretiskt perspektiv

Det här kapitlet har jag valt att inleda med att definiera de centrala begrepp som är av betydelse för min studie. Därefter har jag belyst olika teoretiska teorier som ligger till grund för min studie.

De begrepp som utgör en grund och en utgångspunkt för mitt arbete är begreppen *familj*, *välmående* och *kraftkälla*. I min studie har jag valt att fokusera på de element som är betydelsefulla för informanterna för att hitta ett välmående i livet efter en nära familjemedlems död. Jag söker efter en förståelse för vilka faktorer som bär mot en känsla av meningsfullhet och välmående i livet trots en svår förlust. För att förstå innebörden av ett välmående anser jag att definitionen av psykisk hälsa behöver klargöras.

I det här kapitlet kommer det teoretiska perspektivet att utgå ifrån resiliensbegreppet, copingstrategin och ett salutogent synsätt. Där utöver så kommer jag att beskriva sorgprocessen. Sorgprocessen utgör en utgångspunkt i anhörigas upplevelser av att förlora en nära familjemedlem.

4.1 Centrala begrepp

Psykisk hälsa

Enligt WHO innebär psykisk hälsa bland annat att individen ser sina egna förmågor och därmed klarar av att hantera påfrestningar som hen möter i livet. (Folkhälsomyndigheten, 2022). WHO lyfter även fram människans relationer och det sociala sammanhang hon befinner sig i som relevant när psykiska hälsa definieras. (Bremberg & Dalman, 2015, s. 14)

Den amerikanska hälsomyndigheten lyfter fram i sin beskrivning av psykisk hälsa som ett välbefinnande vilket innefattar människans känsla av tillfredställelse med livet, förmågan att känna lycka, glädje och lugn. Psykisk hälsa innehåller också att människan är öppen för nya erfarenheter och att hon känner optimism och hoppfullhet. (Bremberg & Dalman, 2015, s. 13)

Välmående

I min studie har jag valt att använda mig av begreppet *välmående* för att beskriva den psykiska hälsan hos de människor som har förlorat en nära anhörig.

Enligt Svenska akademins (1998) ordlista definieras välmående som att må bra fysiskt och/eller psykiskt. Din Ordbok (2022) lyfter fram definitionen av välmående som att må bra eller att känna sig lycklig. I både Svenska akademins ordlista och i Din Ordbok har definieras välbefinnande på samma sätt som välmående.

Familj

En familjekonstellation kan se ut på ett flertal olika sätt. Statistikcentralen påtalar att en familj kan bestå av många olika konstellationer som gifta par, sammanboende personer, ensamstående med barn, parförhållanden, barnfamiljer och olika generationer. (Statistikcentralen, 2019)

I den här studien avser jag med närfamilj och familj föräldrar, barn och syskon.

Kraftkälla

Det har varit svårt att hitta definitioner till begreppet *kraftkälla*. De flesta definitioner kopplas till kraftkälla som metoder eller processer som producerar energi. (Svenska akademien, 1998). Synonymer.se (2022) beskriver *kraftkälla* som bland annat energikälla, motivation och inspiration. FinFami i österbotten säger att en god psykisk hälsa är en kraftkälla. Denna kraftkälla hjälper individen att känna glädje och upprätthålla sociala relationer. (FinFami, u.å)

I min egen studie har begreppet kraftkälla fått betydelsen av de faktorer, metoder eller processer som bär människan fram till ett välmående efter nära anhörigs död.

4.2 Sorgprocessen

Sorg är något som varje människa går igenom i sin egen takt, på sitt eget sätt och den kan vara väldigt mångfacetterad. Processen kan bestå av tankar, känslor, iakttagelser, reaktioner samt fysiska sinnesintryck. Eftersom sorgen är ett mycket tungt förlopp, så behöver den anhöriga ofta mycket stöd och hjälp från professionell personal. (Härkönen-Helle, 1992, s. 130)

Med sorg avses känslor, tankar, kroppsliga reaktioner och förändringar i beteendet som en människa får vid en förlust eller vid en omställning. Människan har ett behov av att sörja och själva sorgearbetet har som funktion att förstå det som har skett och därefter kunna anpassa sitt liv efter den förändring som har skett i hennes liv. Det sägs att sorgen är

kärlekens pris och den smärta som människan känner vid en förlust av en annan människa påvisar att hen har förlorat någonting som är betydelsefullt för henne. (Psykologiguiden, 2019)

Sorgen är en energikrävande process och den saknar bestämda tidsramar. På vilket sätt sorgen uttrycks är individuellt. Det som karakteriserar sorgearbetet är att den sörjande färdas fram och tillbaka mellan ett tillstånd där hen känner av sin förlust och ett framåtskridande tänkande där den sörjande försöker anpassa sig till sin nya verklighet. Dessa två tillstånd är viktiga för att det skall bära framåt i sorgearbetet. Till slut kan den sörjande börja uppleva att livet känns meningsfullt och att livsglädjen kommer tillbaka. (Psykologiguiden, 2019)

Sorgen ger sig i uttryck genom fysiska, psykiska och kognitiva reaktioner. Känslorna i sorgen präglas av övergivenhet, tomhet eller meningslöshet. Det är inte ovanligt att den sörjande har skuldkänslor. (Psykologiguiden, 2019)

Det är viktigt att den sörjande försöker ta del av sociala aktiviteter. Att vara en del i ett socialt sammanhang bidrar till att de sörjande kan känna glädje och meningsfullhet. Vardagsrutiner som mat och motion är viktigt. Kommunikation är ett annat medel som är viktigt under den svåra tiden. (Psykologiguiden, 2019)

För att komma vidare i ett sorgearbete behöver den sörjande acceptera att den avlidna personen är borta. Att acceptera är att vidkänna att verkligheten är som den är. Saknaden efter den som har avlidit kanske alltid kommer att finnas kvar, men det mest smärtsamma blir mildare. Att kunna göra saker som känns meningsfulla är viktigt. Så småningom kan den sörjande börja känna en tacksamhet och uppskattning inför livet. (Psykologiguiden, 2019)

4.2.1 Föregripande sorgprocess

Med föregripande sorgprocess avses det alla känslor som uppstår hos anhöriga under tiden för dödsprocessen. Det är vanligt att anhöriga till en början vägrar att inse att döden existerar. Det är vanligt att de anhöriga känner både rädsla och vrede. (Härkönen-Helle, 1992, s. 131)

4.2.2 Förnekande

När en människa diagnostiseras med en dödlig sjukdom är det väldigt vanligt att dennes anhöriga vägrar inse att sjukdomen existerar. Man kan aldrig pressa anhöriga till att

acceptera att en människa i deras omgivning har en dödlig sjukdom och snart kommer att dö. (Härkönen-Helle, 1992, s. 133)

Vårdpersonal kan i detta fall be en läkare prata med dem en gång till för att försöka förklara vad som komma skall. Ifall personen som blivit sjuk själv är medveten om vad som skall hända, så kan läkaren i detta fall berätta det för de anhöriga. Då kan det vara lättare för de anhöriga att acceptera det som händer och det ger dem möjlighet att dela sorgen med den som är allvarligt sjuk. (Härkönen-Helle, 1992, s. 133)

Det är vanligt att anhöriga som kommer att förlora eller har förlorat en familjemedlem börjar dra sig tillbaka och dra sig undan andra människor. I vissa fall kan de anhöriga till och med ändra sin livsstil. Detta beror antagligen på att sorgen kan för de anhöriga kännas lättare en stund ifall de har mycket annat som de kan tänka på. (Härkönen-Helle, 1992, s. 133)

4.2.3 Sorgeprocessens betydelse

Man kan aldrig vara beredd på att en nära anhörig skall avlida. Fast man som nära anhöriga har varit medveten om det en längre tid och den anhöriga har varit sjuk en längre tid, så går det inte att förbereda sig på ett avsked. Man kan aldrig ignorera sorgen, det finns det heller ingen mening i. Sorgen har en viktig uppgift för de kvarlevande. För det första så måste de anhöriga acceptera det som hänt och låta sig själv känna sorgen för att sedan kunna hitta ett nytt sätt att leva. (Härkönen-Helle, 1992, s. 137)

Heinschen (2010) säger att den svåra sorgen avtar med tiden. Den sörjande kommer så småningom att kunna blicka framåt. Under tiden som sorgen är som starkast är det viktigt att den sörjande låter sin sorg välla fram. Det är inte bra att stänga in den. Det kan vara små saker som till exempel ett speciellt ljud, en speciell doft eller en viss musik som gör att gråten tar över för en stund.

Heinshen (2010) säger att under den här tiden gör det gott för den sörjande att formulera sina känslor i text. I den skrivna texten kan den sörjande ge utlopp för alla sina känslor, allt från ilska och rädsla till vrede. Under den svåra sorgetiden är det inte ovanligt att den sörjande känner att hen förlorar vänner och det kan hända att den sörjande kommer att få försöka skapa en ny vänkrets. De gamla vännerna kan bete sig undvikande eftersom de inte har lärt sig hur man skall bemöta en människa i sorg.

Andra betydande drag i sorgprocessen som Heinschen (2010) lyfter fram är smärtan som den sörjande känner vid födelsedagar, årsdagar och högtidsdagar. Den sörjande inser då att många andra människor runtomkring har glömt dessa viktiga dagar. Efter en längre tid kan det hända att dessa viktiga dagar och datum kan passera utan att den som mist en nära anhörig tänker på det. Det som då har hänt är att den sörjande har kommit över den mest smärtsamma tiden i sitt sorgearbete. Sorgen kan komma och gå i vågor och olika inslag och intryck från omgivningen kan väcka sorgen till liv, fastän det passerat flera år sedan dödsfallet. Det här kan kallas för den vemodiga sorgen. (Henschen, 2010)

4.2.4 Centrala drag i sorgprocessen

Det första som händer när en närstående dör är att de anhöriga hamnar i en chockfas. Anhöriga tror inte på det som hänt och vill inte heller acceptera det som skett. De kan känna sig väldigt känslolösa och tomma. En del anhöriga kan få återkommande panik och gråtattacker. Sorgprocessen börjar när chockfasen är förbi. Det är olika för alla människor när chockfasen är förbi, men i genomsnitt, så har den fasen passerat efter en månad efter dödsfallet. Det här är en mycket svår tid för den anhörige och den anhörige lider av stor sorg. (Härkönen-Helle, 1992, s. 138)

Den anhöriga kan ofta få både psykiska och fysiska problem. Det kan visa sig i uttryck som till exempel andningssvårigheter, värk i kroppen och muskelsvaghet. Den som sörjer kan ha svårt att sova och svårt att äta vilket gör så att den sörjande magrar. De sörjande anhöriga kan känna sig trötta och nervösa och de hamnar ofta i en depression. Det kan även hända att den sörjande börjar dricka mera alkohol eller tar lugnande mediciner. (Härkönen-Helle, 1992, s. 139)

Känslan av tomhet är väldigt vanligt för de sörjande. Allt kan kännas tråkigt och meningslöst och det kanske inte ens lustar att umgås med vänner. Detta kan vara i månader eller år, helt beroende från människa till människa. Efter ett tag börjar saker kännas lite mera meningsfullt igen. De sörjande anhöriga kan känna ett intresse igen av att gå till arbetet och umgås med vänner. Då en sörjande har gått igenom sorgprocessen så innebär det att de har återhämtat sig från förlusten. Den sörjande kan känna sig starkare än tidigare på grund av det hen har genomlidit. Saknaden gör inte lika ont längre och den sörjande kan börja leva igen, men den sörjande kommer aldrig att glömma den anhöriga som gått bort. (Härkönen-Helle, 1992, s. 139)

4.3 Resiliens

Begreppet *resiliens* kommer från det engelska ordet *reilience*. På svenska innebär resiliens motståndskraft och bemästring. (Borge, 2011, s. 16)

Resiliens är ett begrepp som kan beskrivas som den händelse som sker när människan efter en fysisk belastning återgår till det normala. En annan förklaring till begreppet är att resiliens innebär den mänskliga förmågan att få hälsan tillbaka. (Borge, 2011, s. 17)

Michael Rutter som forskat i resiliens har i en definition av begreppet beskrivit resiliens. *“Resiliens är processer som gör att utvecklingen når ett tillfredställande resultat, trots att barnet har haft erfarenheter av situationer som innebär en relativt stor risk att utveckla problem eller avvikelser”*. (Borge, 2011, s. 18)

Borge (2011, s. 15) säger att över hälften av alla barn som utsätts för en risk eller stressituation inte utvecklar allvarlig psykisk ohälsa. Hon lyfter fram att hälften av barnen som genomgår svåra uppväxtförhållanden klarar sig fint i livet. Forskningen har haft för vana att rikta sitt fokus mot det som gått fel hos barn som utsatts för svåra livssituationer. Detta har föranlett att man inte har sökt efter faktorer som skyddar dessa riskbarn.

Enligt Borge (2011, s. 16) avses med resiliens barns motståndskraft mot att utveckla psykisk ohälsa vid kriser eller vid hotande omgivningar. Resiliens kan också förklaras med en god utveckling hos riskbarn och resiliens får då en betydelse av den positiva aspekten i hur barn klarar av stress och elände.

Roose (2010) lyfter fram att begreppet resiliens avser förmågan att stå emot och återhämta sig från belastningar. Hon säger att detta begrepp är av intresse både av de som forskar inom psykologi och miljö. På individnivå beskriver begreppet resiliens hur människan kan hantera kriser, stress och förändringar utan att bli nedbruten. Det handlar också om att kunna växa av de utmaningar som människan genomgått.

Andersson (2009, s. 1–2) återger i sin studie att resiliens är ett fenomen som kommer i uttryck genom människans känsla av tillhörighet och mening i sitt liv. Detta påverkar i sin tur utvecklingen av resiliens. Det handlar också om de mänskliga resurserna i människans sinnen. Resiliens innebär även en process över tid är människan lyckosamt anpassar sig trots svåra omständigheter i livet.

Borge (2011) påtalar att det finns faktorer som främjar resiliens. Den första viktiga aspekten är "aktivitet framför passivitet". Detta kan innebära att individen gör något åt situationen utgående från individens egna personliga förutsättningar.

Den andra faktorn som främjar resiliens är "realistiska och ideologiska motiv framför fantasier". Borge (2011, s. 182) lyfter fram att barn som utsätts för en risk har förmågan att kombinera sina upplevelser med resiliensskapande processer. Individen har en förmåga att anpassa sig till den situation som de befinner sig i. Att hjälpa barnet förstå vad som sker, är ett viktigt element i den resiliensskapande processen.

Den tredje faktorn som stöder resiliens är "normalisering av beteende under onormala förhållanden". Här kan direkta åtgärder eller förändringar kan bryta negativa reaktioner. Hemmet, skolan eller vänner kan upplevas som en zoon som ger tillfredsställelse. (Borge, 2011, s. 182)

"Ökat ansvar" främjar resiliensutvecklingen. Det främjar välmående att bidra med olika saker i familjen, till exempel med arbetsuppgifter. Inom ramen för "ökat ansvar" finns också tanken om att förbättra sin självbild och sitt egenvärde. Genom att förbättra självbilden och det egna värdet kan utmaningar bemötas på ett kraftfullare sätt. (Borge, 2011, s. 183)

Cancerföreningen har gett ut en loggbok där de lyfter fram faktorer som har betydelse för familjens resiliens. Resiliensutveckling kan enligt cancerföreningen till exempel bestå av samverkande föräldrarskap, regelbunden dygnsrytm, en fungerande vardag och vardagsrutiner som sker i en positiv anda. Andra resiliensutvecklande komponenter kan vara goda syskonrelationer och glada stunder tillsammans med familjen, goda syskonrelationer, och stödjande av sociala relationer. Det lyfts även fram att tillräckligt med sömn och vila har betydelse för resiliens. (Cancerföreningen, u.å, ss. 16-17)

4.4 Copingstrategi

Med copingstrategi avses det förfarande som människan använder sig av för att hantera en stressfull eller en känslomässig situation på. Dessa två förfaringsätt indelas ofta i konfronterade strategier och i undvikande strategier. Vid användningen av en strategi som är konfronterande handlar det om problemlösning. Använder sig människan av en undvikande strategi strävar hon efter att förneka eller förminska den påfrestande situationen. (Vetenskap & Hälsa, u.å)

En copingstrategi kan beskrivas som ett hanteringssätt av livssituationen vid olika livskriser. I svåra situationer tillämpar människan olika försvarsmekanismer. Coping kan förklaras med det tillvägagångssätt som människan använder sig av för att undvika ångest. De begrepp som närmast beskriver innebörden i begreppet coping är "försök att hantera". (Sand & Strang, 2016, s. 170-171)

Coping är ett pågående förlopp som omfattar en följd av övervägande och beslut som pågår kontinuerligt. Människan gör egna bedömningar och värderingar över den rådande situationen och de rådande svårigheterna. Frågor som aktualiseras under processen är: "Vad medför det här för min del" och "vad kommer att hända". Den drabbade människan funderar även på om situationen hotar det som är värdefullt. Följande steg i copingprocessen är att den drabbade börjar fundera på vad hen kan göra och skydda sig. Ett skydd medför att situationen upplevs mindre skrämmande. Skyddet kan människan finna i de egna resurserna. Det kan innebära stöd från andra människor. (Sand & Strang, 2016, s. 173)

Andersson (2018, s. 146) säger att coping enligt psykoanalysens synsätt betraktar copingen som en situation med gynnsam anpassning. Andersson (2018, s. 149) lyfter fram två olika funktioner inom copingen. den första utgörs av en problemfokuserad coping vilken innebär att människan försöker påverka sin stress genom att lösa det aktuella problemet. Vid en sådan problemfokuserad coping bedömer människan att det är möjligt att bearbeta problemet. Problemet kan bearbetas genom att människan beslutar sig för att agera på ett visst sätt och en handling sker.

Emotionsfokuserad coping riktar sig mot att människan först identifierar sitt problem för att kunna påverka den emotionella påverkan som problemet innebär. Olika handlingsmönster för människan kan vara undvikande, minimering eller att göra positiva jämförelser. (Andersson S. I., 2018, s. 149)

4.5 Salutogenes

Professor i medicinsk sociologi, Aaron Antonovsky var den man som formade begreppet "Salutogenes" år 1979. På svenska kan salutogenes beskrivas som hälsa eller välgång och uppkomst eller härstamning. Innebörden blir således "hälsans ursprung". Ett salutogent perspektiv ger en bild av hur människan bättre skall klara av att möta svårigheter i livet med bibehållen hälsa. (Gassne, 2008, s. 11)

Utgående från ett salutogent perspektiv kan salutogenes tillskrivas bevarande av hälsa och att igenkännande av de omständigheter som skydda ett uppnående av hälsa. Ett salutogent förhållningssätt har också som avsikt att identifiera de resurser hos människan som gör att hen kan hantera sina problem och därmed undvika ohälsa. (Gassne, 2008, s. 14)

Antonovsky påtalar att stressituationer hos människan utgörs av ett barns födelse eller död, en närståendes sjukdom eller död, pensionering, sjukdom eller olyckor. Stressfaktorer finns närvarande i livet och måste hanteras. Hur människan hanterar dessa stressfaktorer påverkas av människans anpassningsförmåga till situationen och hur väl människan kan motstå stressituationen. Antonovsky säger också att svårigheter och motgångar kan ha en positiv verkan på människans hälsa genom att stress omvandlas till utmaningar. (Gassne, 2008, s. 17-19)

Westlund (2009, s. 18–19) säger att svaret på den salutogena frågan om vad som behövs för att en individ skall kunna upprätthålla sin hälsa under svåra livssituationer är en stark känsla av sammanhang eller KASAM. Det är vetenskapligt bevisat att människans upplevelse av ett sammanhang förbättrar hälsan. En människa som har en stark känsla av sammanhang har förmågan att välja användbara strategier för att möta problem i livet.

KASAM utgörs av tre olika delar; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Alla dessa delar är betydelsefull för människans hälsa. För att människan skall kunna erfara en stark känsla av sammanhang behöver hon ha en tro på att hon på ett meningsfullt sätt kan hantera sin problemsituation. (Westlund, 2009, s. 18-19)

Med begriplighet avses människans upplevelse av att förstå sig själv samt känslan av att bli förstådd av sin omgivning. Det handlar om ordning och kontroll i livet, att kunna känna sig trygg och att kunna fatta bra beslut. Begripligheten innebär också om upplevelsen av att vara informerad om det aktuella skeendet. För de människor som saknar begripligheten och för de som känner sig oförstådda, finns en känsla av rädsla, kaos och hjälplöshet. Information och kommunikation stärker känslan av begriplighet. (Westlund, 2009, s. 18-19)

Hanterbarhet innebär människans förmåga att möta olika krav. Dessa krav klarar människan av att möta genom de egna och omgivningens resurser. Hanterbarhet är en balans mellan de påfrestningar som människan står inför och de resurser som finns till för henne. Genom hanterbarheten kan människan förstå hur hon skall hantera den situation som hon befinner sig i. (Westlund, 2009, s. 20-21)

Människan behöver också ha en vilja att använda sina egna och andras resurser. Ifall inte resurserna används kan följderna vid stora belastningar bli passivitet, nedstämdhet, uppgivenhet, depression och utåtagerande. Konkreta sätt att nå hanterbarhet är anhöriginsatser, stöd och motivation, vård och omvårdnad och service och omsorg. (Westlund, 2009, s. 20-21)

Den tredje delen i KASAM utgörs av "meningsfullhet". Innebörden i den här delen är människans upplevelse av att livet känns meningsfullt. När människan känner meningsfullhet kommer hon vid prövningar att se dem som utmaningar som är värda att engagera sig i. De flesta människor har ofta en längtan efter något och en drivkraft för dem framåt. I KASAM är meningsfullheten den viktigaste delen. En del av meningsfullheten utgörs också av begreppet "delaktighet". (Westlund, 2009, s. 22-23)

De flesta människor vill vara delaktiga, vara med och bestämma och engagerade. En människa som inte upplever meningsfullhet känner ointresse, tomhet, uppgivenhet och de är oförmögna att engagera sig. Konkreta exempel på vägar till meningsfullhet är sociala aktiviteter av olika slag. Det kan röra sig om kulturella: -, sociala: - och fysiska aktiviteter. Konkreta exempel på hur man når meningsfullhet är existentiella samtal, delaktighet, gemenskap och självbestämmande. (Westlund, 2009, s. 22-23)

5 Metod

I det här kapitlet beskrivs metoden för studien, datainsamlingsmetod och mitt val av respondenter. Jag kommer också att beskriva hur studien genomförs, etiska övervägande samt analys av insamlat material.

5.1 Val av metod

I den här studien används en kvalitativ forskningsmetod. Enligt Ely (1994, s.4) kan en kvalitativ studie kännetecknas av att kvalitativa forskare studerar miljöer och sammanhang och ingenting är på förhand förutbestämt. Vid en kvalitativ forskningsmetod får det som undersöks tala för sig själv. Forskaren ser på upplevelsen som en helhet.

Målet med kvalitativa studier är att granska vilken karaktär en företeelse har eller hur företeelsen kan identifieras. Kvalitativa studier behövs för sådant som är vagt och mångtydigt som till exempel upplevelser och känslor som inte kan mätas direkt. (Dahlberg, 1997, s. 73)

5.2 Datainsamlingsmetod

Som datainsamlingsmetod används fyra skrivna berättelser i form av bloggar. I bloggarna berättar skribenterna om sina upplevelser av att ha förlorat en nära familjemedlem. För att ytterligare bredda datainsamlingen, så används även en podcast som datainsamlingsmaterial.

Skrivna berättelser fokuserar på någon händelse som informanterna har upplevt och som har betydelse för undersökningen. Det är informantens erfarenheter, uppfattningar och upplevelser som har fokus i den skrivna berättelsen. (Dahlberg, 1997, s. 86-87)

I min egen studie kommer jag att använda mig av personliga bloggar och en podcast vars berättare har förlorat någon familjemedlem. För att få en djupare förståelse och svar på mina forskningsfrågor kommer datainsamlingsmaterialet att utgöras av olika dödsfall inom närfamiljen. Med närfamilj avser jag föräldrar, barn och syskon.

Skribenterna av bloggarna och berättarna i podcasten kommer att vara mina informanter. Informanterna kommer att vara slumpmässigt utvalda och den enda inkluderingskriteriet är att informantens berättelse skall handla om att förlora en nära familjemedlem. Jag har exkluderat medelålders och äldre informanter. Vid läsandet av och lyssnande på berättelserna eftersträvar jag öppenhet och en ödmjukhet inför de berättelser som jag tar del av.

5.3 Analysmetod

Analysen av datamaterialet i en kvalitativ studie är den process då forskaren undersöker och hanterar sitt datamaterial för att nå ett resultat. Forskaren kan söka efter mönster, bryta ner materialet till mindre delar eller dra slutledningar. Utmaningen för forskaren är att upptäcka mönster i datamaterialet som är av betydelse. (Fejes & Thornberg, 2009, s. 32)

Det finns inte några alldeles exakta bestämmelser för hur exakt en innehållsanalys skall genomföras. Varje kvalitativ studie är unik till sin karaktär och därför blir även analysen och arbetssättet hur den analyseras unikt. Styrkan i innehållsanalysen är att mänskliga insikter och erfarenheter i datamaterialet genom analysen bidrar till en förståelse. (Fejes & Thornberg, 2009, s. 32)

Innehållsanalys betyder att texten i datamaterialet läses upprepade gånger. Vid genomläsningen av texten identifierar forskaren olika innebörder i texten. Innebörden i texten sätts in i olika kategorier och skillnader och likheter i texten kan jämföras.

Via en innehållsanalys kan den som analyserar materialet öka kunskapen, ge nya insikter eller visa på fakta. Det huvudsakliga syftet med en innehållsanalys är att beskriva ett visst fenomen. Vid en innehållsanalys analyseras skriftligt, verbalt eller visuellt datamaterial. (sbu.se, 2014)

Innehållsanalysen handlar om att analysera och tolka innehållet i olika texter och därefter kategorisera innehållet i olika teman. Innehållsanalysen kan också ha ett induktivt närmelsesätt. När forskaren använder sig av en induktiv innehållsanalys får den text som skall analyseras ”tala fritt”. Vid en induktiv innehållsanalys gör forskaren en genomläsning och identifierar det meningsbärande budskapet. (Nygård, u.å)

Budskapet kodas, kategoriseras och tematiseras. Koderna organiseras och bildar olika kategorier. Därefter bildar kategorierna olika teman som i sin tur kan kopplas till olika teorier eller tidigare forskning. I resultatet presenterar forskaren sedan olika kategorier och teman tillsammans med citat från datamaterialet. (Nygård, u.å)

I den här studien används en innehållsanalys som analysmetod av datamaterialet.

5.4 Etiska överväganden

I forskningsetiken är det viktigt att inte skada eller utelämna något. En generell regel är att informanten skall ha givit ett samtycke för att medverka. Forskaren har ansvar för resultatens kvalitet. (Dahlberg, 1997, s. 130)

I min studie har informanterna inte gett sitt samtycke till deltagande, men jag har gjort den bedömningen att jag kan använda mig deras material som datainsamlingsmetod eftersom deras berättelser finns öppet på nätet. Som forskare har jag som avsikt att ha ett ödmjukt förhållningssätt vid läsandet av och lyssnande på de berättelser som jag valt. Världigheten och sanningen i berättelserna kommer att bevaras. Min avsikt är att inte förorsaka någon form av skada och informanternas anonymitet kommer att bevaras. Datamaterialet kommer inte förvrängas vid tolkning och analys. Det kommer även visas respekt och ödmjukhet inför informanternas berättelser.

5.5 Beskrivning av analysprocessen

För att skapa en helhetsbild av bloggarna läste jag igenom alla texter. Jag lyssnade också på podcasten. Efter detta gjordes en reflektion över det huvudsakliga innehållet i texterna och i berättelsen.

Vid följande genomläsning och lyssnande ställde jag mina forskningsfrågor till texterna och berättelsen. Därefter skrevs alla svar ner som jag fick på mina frågor. Jag har inte utelämnat något svar på mina frågor eller satt till något som inte fanns berättat.

Följande skede var att utgående från mina forskningsfrågor hitta olika kategorier. Berättelserna var ofta ganska samstämmiga trots att de berättades av olika informanter. Slutligen såg jag att inom varje kategori, utkristalliserades det olika underkategorier eller teman.

6 Resultat

I resultatdelen har jag med hjälp av en innehållsanalys analyserat datamaterialet. En kvalitativ innehållsanalys har använts för att tolka texterna. Med hjälp av en innehållsanalys har texterna tolkats och ställts mot forskningsfrågorna. Resultatet redovisas i olika kategorier och teman.

6.1 Det gör ont

Min första frågeställning söker svar på anhörigas upplevelser av att förlora en nära anhörig. Samtliga informanter beskrev sin förlust i innebörder av att det gör ont, både fysiskt och psykiskt. Därav utkristalliserades *det gör ont* som en kategori.

Inom kategorin *det gör ont* kan skönjas fyra olika teman som beskriver upplevelsen av en nära familjemedlems död. De teman inom kategorin *det gör ont* som tydligt stiger fram i analysen av datamaterialet är den *smärtfyllda vardagen*, *minnesbilderna av den avlidna* samt *känslan av en förlorad framtid*. Ett annat tema som utkristalliserade sig var att informanterna säger sig vara *en förändrad människa* efter dödsfallet.

6.1.1 Den smärtfyllda vardagen

Ett av det genomgående temat var informanternas beskrivning av den smärta som informanterna dagligen kände fastän det gått flera år efter dödsfallet. Smärtan och sorgen

går många gånger hand i hand hos informanterna. En av informanterna säger att det dagligen finns stunder då det gör väldigt ont.

“Och saknaden gör mer ont speciella dagar”

Sorgen beskrivs som nattsvart och den kan utan förvarning dyka upp. Vissa dagar går det inte att stoppa gråten och informanten säger att hon gråter av allt. Gråter gör att det är svårt att andas. Det smärta i huvudet och ringer i öronen. Det är också en sorg som gör att livet känns kaotiskt och får krafterna att sina men informanterna lyfter även fram att det går att lära sig att leva med sorgen. En av informanterna säger att för henne känns det som om hjärnan brann av sorg. Sorgen påverkar också den fysiska hälsan på ett flertal sätt. Tröttheten som infinner sig är en trötthet som är väldigt stor. Det finns inte ork eller energi för att utföra olika saker. Posttraumatiska stressymptom förekommer och ibland infinner sig en känsla av att bara vilja ge upp.

“Att vilja mycket, men inte har någon ork alls”

En av informanterna säger att sorgen förändrar människan. Sorgen tystar och gör den sörjande mer introvert och stillsam. Strider och motsättningar blir oviktiga. Sörjandet beskriver en annan av informanterna som att sorgen är det pris som människan betalar för att ha älskat. Samtidigt lyfter hon fram att så länge man pratar om känslorna som gör så ont, är känslorna mindre farliga. Det kan också vara svårt att vänja sig vid den tanken att den avlidna aldrig kommer tillbaka. Sorgen beskrivs också som ett kvarvarande, bestående tomrum. En person i en av bloggarna beskriver detta som: *“Det gör bokstavligen ont i hjärtat”*

Högtidsdagar och födelsedagar beskrivs av flera informanter som extra betungande. En av informanterna säger att hon inte kommer sig för att förbereda för firandet medan en annan av informanterna säger att trots att födelsedagen innebär en stor saknad bör dagen firas med glass. Att besöka graven på den avlidnas födelsedag är svårt för de efterlevande men ändå något som de känner att de behöver göra.

“Nog saknar man dem och speciellt vissa perioder i livet”

6.1.2 Minnesbilder

I informanternas berättelser beskrivs minnesbilderna av den nära familjemedlemmen som avlidit. Minnesbilderna kan vara barnets hårfärg och lockar. Andra minnesbilder som lyfts fram är mammans andetag, hennes röst och hennes värme. Informanten minns också pappan

som kommer körandes i sin bil samtidigt som han spelar musik på hög volym samtidigt som hans hår blåser i vinden.

“Jag känner tyngden av hans kropp, men samtidigt känner jag ett oändligt tomrum just där hans kropp borde vara”.

Minnesbilderna förstärks genom att se på bilder och foton av de avlidna. En av informanterna säger att hon sluter sina ögon för att förhoppningsvis skall se sina föräldrar levandes och starka, men det enda som hon ser när hon sluter ögonen är att föräldrarna är stela, kalla och döda. De avlidna fanns med i tankarna varje dag.

Den avlidna kan även kännas som om hen finns inom den efterlevande. Att stänga ut alla minnen för en stund kan också behövas när minnena och tankarna blir för intensiva. I en av berättelserna säger informanten att hon inte vill glömma för att må bättre. Att glömma skulle för informanten kännas fruktansvärt kärlekslöst. Ibland får minnesbilderna komma fram och ibland förblir minnena i dunklet.

“Jag känner henne inom mig”.

6.1.3 Förlorad framtid

I informanternas berättelser kan skönjas saknaden och förlusten av en förlorad framtid eller ett förlorat framtidshopp.

En av informanterna lyfte fram denna saknad genom att beskriva hur hon saknade att hennes föräldrar inte längre fick vara en del av hennes vardag. Tanken på att informantens mamma inte skulle få vara en del av hennes egna graviditeter, tanken på att mamman inte skulle få se alla framsteg som hennes barn tar smärtar. Hon lyfte även fram sina egna barns förlust genom att de aldrig kommer att få kalla någon för mormor och morfar.

“Vad var vårt liv nu”?

En annan aspekt på det förlorade framtidshoppet var att informanterna sörjde att den avlidna aldrig får ta del av den människa som de är idag. De avlidna som gick miste om de efterlevandes liv. Det liv som de döda föräldrarna inte fick vara med och dela med sina unga vuxna barn.

6.1.4 En förändrad människa

I informanternas berättelse kan det kännas känslan hos dem att det skett en förändring inom dem och att de efter dödsfallet känner att de är en annan människa. De säger att de lever ett helt annat liv nu och de aldrig mera blir densamma som tidigare. Känslan av att vara en annan människa än före dödsfallet är att den avlidna familjemedlemmen gjorde dem till den de är. I en av bloggarna beskriver en mamma: *“När ett barn dör, tar barnet med sig en del av sin mammas liv”*.

En av informanterna anser att hon numera lever ett liv som en ledsen människa. Livet har för alltid förändrats och är ständigt påverkat av sorgen och man blir aldrig mer samma människa som före dödsfallet.

En annan informant lyfter fram att inställningen till livet förändras när en nära anhörig dör. Det som framförallt har förändrats är själva synen på livet och vad som är viktigt. Det är lättare att se vad som är viktigt i livet och förmågan att själv kunna välja sina stunder. Informanten poängterar att hon numera kan se det lilla i det stora.

“men vi är utan en”

Det som också dryftas är det stora ansvaret som axlats och hur det förändrat livet. En av informanterna känner att hon numera känner att det är viktigt att förbereda sig och vara förberedd på oväntade händelser som kan ske i livet. Det här tar sig i uttryck att planera även för det som inte ännu har inträffat i livet.

”Vägarna som man går på blir annorlunda och ibland måste man huka sig en stund när det känns svårt”

6.2 Kraftkällor

Min andra forskningsfråga är att söka svar på vilka faktorer som bär informanterna till ett välmående efter en nära anhörigs död. Dessa faktorer har jag valt att kalla för *kraftkällor* och kraftkällorna utgör huvudkategorin för den här frågeställningen. Som underliggande teman återfinns *familjen, sysselsättning, socialt stöd* och *acceptans*.

6.2.1 Familjen som kraftkälla

I en berättelse framkommer det hur den nyfödda babyn i familjen kunde fortsätta om än på ett helt annat sätt. Med babyn kom också glädjen tillbaka. Informanten säger att hon nu levde

livet trots att hon hade sorg och livet kändes mera kravlöst. I och med det nya barnets födelse förde det med sig att livet för resten av livet fortsatte på ett annat sätt.

“Han är en gåva och han är helt fantastisk”

En annan informant lyfter fram att de egna barnen är en kraftkälla och att de alltid går före sorgen. Att få vakna upp på morgonen och av småttingarnas röster som ropar efter henne, gör att hon känner att livet är underbart att leva. Informanten säger att hon älskar hur hennes barn leker med henne, skrattar med henne och lägger sitt huvud mot hennes bröst. I sådana stunder slår hjärtat kullerbyttor. De små barnens existens har medfört att hon fått tillbaka lyckan i livet.

Stödet från den övriga familjen var viktigt. Det är bland annat de som stöttat och pratat och accepterat informanten för den hon hade blivit

En stor betydelse för bearbetning av sorgen och för att finna vägen mot ett välmående var skrivna brev som den avlidna familjemedlemmen lämnat efter sig. Breven innehöll förutom berättelser om informanternas liv, en djuphet och goda framtidsråd. Framtidsråd som de haft nytta av i livet.

”Att få vara tillsammans”

6.2.2 Sysselsättning som kraftkälla

En väg att ta sig igenom sorgearbetet var för en av informanterna att skriva sin blogg. Att skriva och sedan läsa bloggen har varit mycket betydelsefullt och viktigt för henne. Skrivandet blev som en ventil och blev vägen tillbaka och uppåt. Att få skriva om sin avlidna nära anhörig var också ett sätt för att berätta dennes historia och för att minnas den nära anhörig som hon hade förlorat.

För den yngsta informanten blev skolan en viktig aktivitet. Skolan kändes som en tillflyktsort som kändes bra. Skolan och skolarbetet gjorde att någonting kunde kännas normalt.

“Livet blir aldrig mera sig likt men livet känns för närvarande väldigt befriande”.

För att må bra och känna att livet känns bra måste man leva så gott man kan. Det kan göras genom att utföra och ta del av saker som engagerar. Engagemanget gör att man överlever säger en av informanterna. Engagemanget i olika aktiviteter gör att man tänker på andra saker.

“Ibland är det till och med bra att engagera sig i andra saker”.

En annan aspekt på aktiviteter var att prata. Att prata och visa sina känslor var ett råd som informanterna fick. För en del av informanterna blev det viktigt att prata om allt.

“Jag talar om henne. Tittar på bilder. Berättar hennes historia”.

6.2.3 Socialt stöd som kraftkälla

Det som burit informanterna och som gett dem kraft och styrka har varit stödet från familj och vänner. Speciellt betydelsefullt har det varit de människor som vågat samtala med informanterna om det svåra som har hänt. Det som också har betytt mycket var de människor som accepterat att informanten var en annan människa efter dödsfallet.

“Utan det medmänskliga stödet hade inget skrivande i världen kunnat rädda mig men om jag bortser från familj och vännerna runtomkring, som slöt upp och stundvis rentav bar mig, så har skrivandet varit det som helat och burit mig allra mest”.

Det sociala stödet var till hjälp för att hitta tillbaka till livet. Alla människor som var handlingskraftiga och trygga och som den sörjande fick luta sig emot.

Vännernas betydelse under den svåra tiden beskrivs av informanterna som viktiga och betydelsefulla. Att kunna tillbringa tiden med vännerna gav dem ett andrum. Det var för en av informanterna viktigt att tillsammans med vännerna kunna leva ett normalt tonårsliv.

En annan kraftkälla var familjens husdjur. Promenader och utomhusvistelser med husdjuret var också något som lyftes fram som bar informanterna framåt. Den yngsta informanten fick stöd av en bonusfamilj. Bonusfamiljen gjorde att hon kände sig delaktig i ett familjeliv och med alla de ingredienser som ett familjeliv innehåller.

På resan mot ett välmående fick en av informanterna hjälp i form av professionellt samtalsstöd. En annan form av stöd fick informanten också från organiserade träffar där hon fick möta andra människor som hade förlorat ett barn.

”Du måste bestämma dig, att nu skall du må bra”

Tilliten till andra har ökat. Det känns bekvämt för då behöver den som sörjer inte ha kontrollen. Ett stort stöd var alla de människor som var handlingskraftiga och trygga och som den sörjande fick luta sig emot.

6.2.4 Acceptansen som kraftkälla

Informanten säger att för att sorgearbetet skall föras framåt, så måste man ge upp. Man måste känna uppgivenhet för att orka. Det som man måste ge upp är kampen mot att inte acceptera situationen. Att acceptera situationen och förlusten är smärtsamt. Informanten lyfter fram att man inte kan sikta framåt om man ständigt spjärnar emot. Det går inte att må bra om man inte kan acceptera det som hänt. I en av bloggarna kan man läsa: *“Du måste bestämma dig för att må bra”*.

Ett accepterande bär en framåt dag för dag. Att acceptera är att leva vidare trots den svarta sorgen och vissa stunder kan kännas alldeles klara och vita. Ibland kommer stunder då det är väldigt svårt att acceptera sin förlust. Det är så svårt att gå vidare och bara släppa taget om den avlidna.

“Men just då allt känns perfekt, då blir saknaden liksom större”.

”Livet går vidare men det börjar inte om”

Informanterna lyfter fram att de känner tacksamhet idag. Livet med dess prövningar har medfört att systemskapet har fått djupare band.

“Att lägga det där pusslet och faktiskt se att en pusselbit saknas. Och därefter acceptera det tomrum den lämnar efter sig. Pusselbiten”.

6.3 Välmående

Den sista frågeställningen som jag har sökt svar på är vad det innebär att känna välmående för en familjemedlem efter att en nära anhörig har dött. Huvudkategorin för den här frågeställningen är välmående. Detta välmående utgörs utgående från informanternas berättelser från två olika stråk. Det första temat som kan skönjas är olika dagsaktiviteter och det andra utgörs av glädjen.

6.3.1 Dagsaktiviteter

I berättelserna framkommer det att det är helt vanliga vardags saker som gör att de mår bra. Det kan vara enkla vardagsaktiviteter som att handarbeta eller att läsa. Att vara ute och njuta av naturen är också något som gör att informanterna känner ett välmående. En annan källa till välmående var att familjen kunde ha gemensamma måltider, något som de inte hade kunnat ha tidigare.

“Jag hinner sticka, läsa och vara ute i naturen flera gånger varje dag”.

En av informanterna beskriver hur sången och att sjunga hjälpte henne igenom den svåraste sorgen. Hon beskriver hur det blev lättare och lättare att sjunga och att hon nu sjunger varje dag.

6.3.2 Glädje

Informanterna lyfter fram att det positiva känslorna som de nu kan känna gör att de mår bra. Dessa positiva känslor som att glädjas och känna sig tacksam medför att livet känns bra.

För att må bra säger en av informanterna att det är viktigt att fånga och fira festliga tillfällen. Det finns också glädje i att äta en tårtbit eller att få fotografera en stund av lycka.

En annan informant berättar att det egna barnet har förändrat hennes liv och hon beskriver att hon aldrig känt sig så lycklig som nu. Hon älskar att leka med sina barn, skratta tillsammans med dem och när de lägger sitt huvud mot hennes bröst slår hennes hjärta kullerbyttor.

Humorn och att kunna skratta från hjärtat medför att informanterna anser att de har ett bra liv idag och att de mår bra. Att tillåta sig att skratta och att kunna skratta från hjärtat är viktigt.

“Jag är för att fira livet och glädjas då livet får vara en fest”

7 Sammanfattning

Sammanfattningsvis kommer jag att reflektera och jämföra resultatet med det som kommit fram i min egen studie mot både tidigare gjorda studier och mot det teoretiska perspektivet. Jag kommer att lyfta fram likheter och olikheter som stiger fram i jämförelsen.

7.1 Reflektion mot tidigare studier

Det har tidigare gjorts studier som berör dödsfall hos nära anhörig. Englund och Peth (2010) har i sitt examensarbete undersökt den äldre människans upplevelser av att förlora sin livspartner. I studien har de haft fokus på förändringsprocessen som en livspartners död har förorsakats. Resultatet som presenteras lyfter fram att när en livspartner förloras upplevs det som en förlust och denna förlust förändrar livet. Andra förändringar är att ekonomin blir sämre och att sociala relationer förändras. Ensamheten beskrivs också som en förändring som

kommer efter dödsfallet. Det som varit till hjälp i förändringsprocessen har varit familjens stöd.

Englund och Peths (2010) studie har fokus på förändringsprocessen efter nära anhörigs död. I min egen studie har jag inte fokuserat direkt på olika förändringsprocesser efter en nära familjemedlems bortgång, utan jag har i min resultatdel lyft fram den skedda förändringen som en känsla av att vara en förändrad människa. Englund och Peth (2010) lyfter även fram förlusten av en nära anhörig. Här kan det dras paralleller till den förlust som mina informanter beskriver. Förlusten synliggörs i mitt resultat genom informanternas upplevelse av sorg samt i den förlorade framtiden som den avlidna fick.

Bengtsson och Hovbrandt (2021) har i sitt examensarbete tagit fasta på oförutsedda dödsfall inom familjen. I resultatet lyfter Bengtsson och Hovbrandt (2021) fram de kvarlevandes sorg och smärta. I deras resultat påtalar de till exempel hur svår den första tiden efter förlusten känns samt hur svåra årsdagarna är. Resultatet i studien utmynnar i olika teman som handlar om hur livet för de kvarlevande förändrades, hur sorgen beskrevs under en längre tid, vikten av att bevara minnet av den avlidna samt betydelsen av sociala aspekter. I resultatet framkommer det att närstående i sorg har fyra centrala behov. Dessa fyra centrala behov är behovet av att få uttrycka sorg, praktisk hjälp, fortgående stöd samt information.

Studien presenterade både positiva och negativa sociala reaktioner och bemötande från omgivningen. I sin studie jämför forskaren sitt resultat med kristeorier. (Bengtsson & Hovbrandt, 2021)

Resultatet i min egen studie har vissa likheter med det resultat som Bengtsson och Hovbrandt (2021) lyfter fram. Likheterna kan skönjas i informanternas upplevelse av sorg och smärta. I min egen studie har jag valt att redogöra detta som *det gör ont*. Inom denna kategori återfinns också beskrivelsen av de smärtsamma årsdagarna och högtidsdagarna.

I Bengtssons och Hovbrandts (2021) studie framkommer behovet av att bevara minnen av de avlidna. Detta har även jag i min studie benämnt som *minnesbilder*. En annan likhet med Bengtssons och Hovbrandt (2021) studie är behovet av ett socialt stöd. I min egen studie har det sociala stödet benämnts som en kraftkälla som den sörjande haft hjälp av i sin vandring mot välmående.

Lindholm (2013) har i sin studie behandlat sorgen hos barn. Syftet med studien var öka förståelsen för hur sorg hos barn som mist en nära anhörig kan te sig. Forskaren har även lyft fram bemötandet av dessa barn. Som teoretisk utgångspunkt har forskaren fokuserat på

kristeori, copingstrategier och anknytningssteori. I resultatet lyfts fram att ett barns sorgemönster påverkas av barnets utvecklingsnivå. I resultaten framkommer det även att barnen har ofta emotionella, fysiska och kognitiva reaktioner efter att de förlorat en närstående, men även beteendesymtom kan förekomma.

Resultat har även fokus på barnets individuella reaktioner och det professionella stödet som finns tillgängligt för barnet i form av olika stödformer. Det framkommer i resultatet att målet med stödet till ett barn som mist en nära anhörig bör vara att säkerställa barnets tidigare funktionsnivå och att eftersträva både normalisering och anpassning. (Lindholm, 2013)

Lindholm (2013) har i sin studie har fokuset varit på kristeorier och copingstrategier. En annan utgångspunkt har varit bemötandet. I min egen studie har jag valt att exkludera de traditionella kristeorierna. Däremot har jag i min studie använt mig av copingstrategin.

Några av dessa tidigare gjorda studierna har vissa gemensamma beröringspunkter med min egen studie. Likheter kan kopplas till copingstrategin, vilken också utgör en av mina teoretiska utgångspunkter. Andra likheter från tidigare gjorda studier är människans upplevelser av en nära anhörigs bortgång. De tidigare studierna har i viss mån lyft fram betydelsefulla faktorer i sorgearbetet. Dessa faktorer har i mitt eget arbete kallats för kraftkällor. Det som skiljer min egen studie från de övriga är att min studie haft ett större fokus på vad ett välmående innebär för den som genomgått en förlust av en nära anhörig. Jag har i mitt arbete även fokuserat på olika kraftkällor som bär till välmående för den sörjande människan. Detta fokusområde har jag inte hittat i någon annan tidigare gjord studie.

7.2 Reflektion mot det teoretiska perspektivet

Här nedan kommer jag att jämföra det egna resultatet i studien mot den teoretiska utgångspunkten.

7.2.1 Reflektion mot sorgprocessen

Med sorg avses alla de känslor, tankar, kroppsliga reaktioner och förändringar i beteendet som en människa får vid ett dödsfall av en nära människa. Sorgearbetet fyller en speciell funktion för den sörjande och är ett led i anpassningen mot den förändring som är bestående. (Psykologiguiden, 2019)

Enligt Härkönen-Helle har sorgen en viktig uppgift för de kvarlevande. De efterlevande måste acceptera det som hänt och låta sig känna sorgen för att sedan kunna hitta ett nytt sätt att leva. Sorgeprocessen inleds efter att den mest chockerade tiden är förbi. Det som präglar den första tiden är psykiska illabefinnande men även fysisk problematik kan förekomma. De fysiska problemen kan bestå av andningssvårigheter, värk i kroppen och muskelsvaghet. Den som sörjer kan ha väldigt svårt att sova och svårt att äta vilket gör så att den sörjande magrar. De närstående kan känna sig trötta och depressioner är inte ovanliga. Känslan av tomhet är väldigt vanligt för de sörjande, allt kan kännas tråkigt och meningslöst. (Härkönen-Helle, 1992, s. 130-131)

Den första forskningsfrågan i min studie handlar om att söka svar på anhörigas upplevelser av att förlora en familjemedlem. Vid en jämförelse mot det teoretiska perspektivet och sorgprocesser kan man se flera likheter mellan informanternas berättelser och den sorgprocess som teorin beskriver.

Informanterna beskriver sin förlust i termen *det gör ont*. Det onda beskrivs som att det gör psykiskt ont, men även fysiska reaktioner lyfts fram. Sorgen tar sig i uttryck genom att det dagligen finns stunder då det gör väldigt ont. Ibland beskrivs sorgen som nattsvart. Den fysiska sorgen tar sig i uttryck genom att det känns svårt att andas och det ringer i öronen. Tröttheten är också en fysisk gestaltning av sorgen. Tröttheten gör att det inte finns ork eller energi för att utföra olika saker. Posttraumatiska stressymptom förekommer och ibland infinner sig en känsla av att bara vilja ge upp.

En annan koppling som kan skönjas är när teorin om sorgprocesser sammanlänkas med min andra forskningsfråga som handlar om att öka förståelsen för vilka faktorer eller kraftkällor som bär den anhöriga till välmående.

Härkönen-Helle (1992, s. 139) lyfter fram att de sörjande efter en tid börja känna att saker känns meningsfulla och att aktiviteter börja intressera de närstående igen. Efter ett tag börjar saker kännas meningsfulla igen. Psykologiguiden (2019) påtalar att det är viktigt för den som sörjer att hen tar del av sociala aktiviteter och deltar i sociala sammanhang.

Det här kan jämföras mot resultatet i min egen studie och kraftkällan *sysselsättning*. Informanterna i min studie lyfte fram olika aktiviteter som hjälpte dem framåt mot ett välmående. Det var att skriva och berätta den avlidnas historia. För en av informanterna var skolarbetet viktigt. En annan informant lyfter fram att det var viktigt att engagera sig i olika

aktiviteter. Det är ett sätt att överleva. Vikten av att skriva kan också länkas samman med Heinshens teori där hon säger att skrivandet hjälper den sörjande att få utlopp för sina känslor. (Henschen, 2010)

Härkönen-Helle (1992, s. 139) lyfter fram att den sörjande aldrig kommer att glömma den anhöriga som gått bort. I min egen studie har jag lyft fram detta som temat *minnesbilder*. En av informanterna säger att hon inte vill glömma för att må bättre. Att glömma skulle för informantens kännas fruktansvärt kärlekslöst. Ibland får minnesbilderna komma fram och ibland förblir minnena i dunklet.

Olikheter mellan den teoretiska utgångspunkten sorgprocessen och resultatet i min egen studie är temat *en förlorad framtid* och *en förändrad människa*. I resultatet i min egen studie stiger temat *en förlorad framtid* fram som en viktig del av upplevelsen av att förlora en nära anhörig. En annan aspekt på det förlorade framtidshoppet var att informanterna sörjde att den avlidna aldrig får ta del av den människa som de är idag. De avlidna som gick miste om de efterlevandes liv.

I informanternas berättelse framkommer det att de har en känsla inom sig att det skett en förändring och att de efter dödsfallet känner att de är en annan människa. Informanterna säger att de lever ett helt annat liv nu och att de aldrig mera blir densamma som tidigare. Känslan av att vara en annan människa än före dödsfallet är att den avlidna familjemedlemmen gjorde dem till den de är.

Acceptans som kraftkälla är ett av resultaten i min studie. Informanterna lyfter fram hur viktigt det är att acceptera sin förlust för att återigen kunna må bra. I det teoretiska perspektivet lyfts det fram att först när den sörjande accepterar och vidkänner verkligheten som den är, så kan den sörjande börja acceptera att den avlidna personen är borta. (Psykologiguiden, 2019)

7.2.2 Reflektion mot resiliens

Resiliens är ett begrepp som kan beskrivas som den händelse som sker när människan efter en fysisk belastning återgår till det normala. En annan förklaring till begreppet är att resiliens innebär den mänskliga förmågan att få hälsan tillbaka. (Borge, 2011, s. 17)

Resiliensutveckling kan enligt cancerföreningen (u.å) till exempel bestå av samverkande föräldraskap, regelbunden dygnsrytm, en fungerande vardag och vardagsrutiner som sker i en positiv anda. Andra resiliensutvecklande komponenter kan vara goda syskonrelationer

och glada stunder tillsammans med familjen, goda syskonrelationer, och stödjande av sociala relationer. Det lyfts även fram att tillräckligt med sömn och vila har betydelse för resiliens. (Cancerföreningen, u.å, s. 16-17)

I min egen studie har jag sökt svar på vilka faktorer som bär informanterna till ett välmående efter en nära anhörigs död. Dessa faktorer har jag gett namnet *kraftkällor*. Kraftkällorna i min studie kan kopplas till resiliensbegreppet. Jag har i mitt resultat redogjort för hur olika faktorer burit informanterna genom deras sorg mot ett välmående. Det som framkom i mitt resultat var att familjen var en betydelsefull kraftkälla. Familjen blev en normalisering i en onormal vardag och under onormala förhållanden. Cancerföreningen (u.å) lyfter fram ett samverkande föräldraskap och goda syskonrelationer som en faktor i resiliensutvecklingen.

Sysselsättning som kraftkälla är en annan faktor som bär till välmående. Inom resiliensteorin säger man att en fungerande vardag och vardagsrutiner som sker i en positiv anda bär till resiliens. I min studie har informanterna lyft fram olika vardagsaktiviteter som har varit till hjälp och burit dem igenom sorgearbetet fram mot ett välmående.

Det sociala stödet som kraftkälla har även det en koppling till resiliensteorin som påtalar vikten av ett stödjande nätverk eller sociala relationer. I min studie har stödet kommit från familj, vänner eller från ett professionellt samtalsstöd.

7.2.3 Jämförelse mot copingstrategin

En copingstrategi kan beskrivas som ett hanteringssätt av livssituationen vid olika livskriser. I svåra situationer tillämpar människan olika försvarsmekanismer. Coping kan förklaras med det tillvägagångssätt som människan använder sig av för att undvika ångest. (Sand & Strang, 2016, s. 170-171)

Coping är ett pågående förlopp som omfattar en följd av övervägande och beslut som pågår kontinuerligt. Människan gör egna bedömningar och värderingar över den rådande situationen och de rådande svårigheterna. För att skydda sig kan människan söka ett skydd som hen kan finna i de egna resurserna. Det kan innebära stöd från andra människor. (Sand & Strang, 2016, s. 173)

När jag jämför mitt eget resultat mot copingstrategin kan jag först dra paralleller till informanternas upplevelse av en nära anhörigs bortgång. Upplevelsen utgörs av sorgen som ger sig i uttryck genom att *det gör ont*. Sorgen är känslan av den egna förlusten, medan sorgearbetet är ett hanteringssätt av att bearbeta sorgen. Kraftkällorna i min studie kan

kopplas till coping. De kraftkällor som informanterna lyfte fram i datamaterialet var familjen. En speciellt betydande kraftkälla var ett nyfött barn i familjen. När ett nytt barn kom till familjen, kom också glädjen tillbaka. En annan kraftkälla var att höra barnens röster och se deras lekar. Även de kvarvarande barnen i familjen bidrog till att glädjen kunde infinna sig.

Andra medmänniskor som tillexempel vänner var betydelsefulla kraftkällor. Speciellt viktiga var de vänner som orkade samtala med informanterna om det svåra som de gått igenom. Det sociala stödet var till hjälp för att hitta vägen tillbaka till livet. Husdjur bidrog också till ett välmående under den svåra tiden. Därutöver var professionella samtal viktiga för att kunna bearbeta sorgen och gå vidare i livet.

Att acceptera det som har hänt gör att sorgearbetet kan fortskrida framåt. Först då människan kan ge upp sin egen kamp mot att inte acceptera det som har hänt kan hela processen mot ett välmående skrida framåt. Det här upplevs av informanterna som svårt men behövligt. Informanterna beskriver acceptansen som ett smärtsamt skede. Alla dessa kraftkällor eller copingstrategier bär den sörjande människan mot ett välmående.

7.2.4 Jämförelse mot salutogenes

Ett salutogent perspektiv ger en bild av hur människan bättre skall klara av att möta svårigheter i livet med bibehållen hälsa. (Gassne, 2008, s. 11)

Utgående från ett salutogent perspektiv kan salutogenes tillskrivas bevarande av hälsa och att igenkännande av de omständigheter som skyddar ett uppnående av hälsa. Ett salutogent förhållningssätt har också som avsikt att identifiera de resurser hos människan som gör att hen kan hantera sina problem och därmed undvika ohälsa. (Gassne, 2008, s. 14)

För att upprätthålla sin hälsa under svåra livssituationer behövs en stark känsla av sammanhang eller KASAM. Det är vetenskapligt bevisat att människans upplevelse av ett sammanhang förbättrar hälsan. KASAM innehåller Begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Information och kommunikation stärker känslan av begriplighet. (Westlund, 2009, s. 18-19)

Konkreta sätt att nå hanterbarhet är anhöringsatser, stöd och motivation, vård och omvårdnad, service och omsorg. s. 21 Vägar till meningsfullhet är sociala aktiviteter av olika slag. Det kan röra sig om kulturella: -, sociala: - och fysiska aktiviteter. Konkreta exempel

på hur man når meningsfullhet är existentiella samtal, delaktighet, gemenskap och självbestämmande. (Westlund, 2009, s. 20-23)

Utgående från mitt eget resultat som har som utgångspunkt att identifiera faktorer som bär till välmående kan skönjas att de kraftkällor jag lyft fram i mitt eget resultat utgår från ett salutogent perspektiv. Kraftkällorna är liksom i jämförelsen med copingstrategin familjen, sysselsättning och olika aktiviteter, ett socialt stöd från familj, vänner, husdjur och ett professionellt stöd.

Även min forskningsfråga som lyfter fram vad välmående är för informanterna kan kopplas samman med KASAM genom anhörigstöd, aktiviteter, samtal och gemenskap. Det är ofta helt vanliga vardagssaker som att handarbete och att läsa som gör att informanterna känner ett välmående. För en av informanterna gav sången och att få sjunga en känsla av välmående. Naturen och naturupplevelser bidrar också till att informanterna mår bra.

Det som också sägs i informanternas berättelser är att glädjen behövs för att kunna må bra. positiva känslor är viktiga. Glädjen och välmående innebär för informanterna att kunna ta vara på lycko- och glädjestunder. Det gäller också att kunna bestämma sig för att nu kommer jag att må bra. För att må bra och känna välmående säger informanterna att det är viktigt att de kan skratta och skratta från hjärtat är viktigt.

8 Kritisk granskning och avslutning

I den här studien har jag haft som avsikt att öka förståelsen och få ett ökat kunnande om hur närstående upplever ett dödsfall hos en nära familjemedlem. Jag har även haft som avsikt att söka svar på vilka kraftkällor som bär mot ett välmående efter ett dödsfall inom närfamiljen.

Mina frågeställningar utgjordes av tre forskningsfrågor:

1. Anhörigas upplevelser av att förlora en familjemedlem?
2. Vilka faktorer bär den anhöriga till välmående?
3. Vad är välmående för en anhörig efter en familjemedlems bortgång?

I den här studien har jag använt en kvalitativ forskningsmetod. I en kvalitativ studie får det som undersöks tala för sig själv. En kvalitativ studie är behövligt när upplevelser skall studeras.

Som datainsamlingsmetod i min studie har jag använt mig av personliga bloggar och en podcast vars berättare har förlorat någon familjemedlem. Informanterna har varit

slumpmässigt utvalda och ett inkluderingskriterie är att informantens berättelse har handlat om att förlora en nära familjemedlem. Informanternas berättelser har utgjort en värdefull kunskapskälla för min studie.

Jag har använt sig av en innehållsanalys som analysmetod av datamaterialet. Vid en innehållsanalys tolkas texter på ett objektiva sätt och analysen är baserad på informanternas berättelser om sina upplevelser.

I mitt arbete har jag lyft fram tidigare gjorda studier som tangerar mina egna frågeställningar. Några av dessa tidigare gjorda studierna har vissa gemensamma beröringspunkter med min egen studie. Likheter kan kopplas till copingstrategin, vilken utgör en av mina teoretiska utgångspunkter. Andra likheter från tidigare gjorda studier är människans upplevelser av en nära anhörigs bortgång.

De tidigare studierna har i viss mån lyft fram betydelsefulla faktorer i sorgearbetet. Dessa faktorer har jag i mitt eget arbete kallat för kraftkällor. Det som skiljer min egen studie från de övriga är att jag haft ett större fokus på kraftkällor som bär till välmående och vad välmående innebär för den som genomgått en förlust av en nära anhörig.

Som teoretisk referensram har jag använt sig av resiliens, copingstrategin och ett salutogent synsätt. Jag har även valt att använda mig av sorgprocessen som teoretisk utgångspunkt. Det teoretiska perspektivet har under arbetets gång fungerat som en vägvisare och hjälpt mig vidare i mitt arbete.

I min egen studie har jag sökt svar på vilka faktorer som bär informanterna till ett välmående efter en nära anhörigs död. Dessa faktorer har jag gett namnet kraftkällor. Kraftkällorna i min studie kan kopplas till resiliensbegreppet.

När man speglar mitt eget resultat mot copingstrategin kan man först dra paralleller till informanternas upplevelse av en nära anhörigs bortgång. Upplevelsen utgörs av sorgen som ger sig i uttryck genom att det gör ont. Sorgen är känslan av den egna förlusten, medan sorgearbetet är ett hanteringssätt av att bearbeta sorgen. Kraftkällorna i min studie kan kopplas till coping. Dessa kraftkällor eller copingstrategier bär sedan till ett välmående.

Utgående från mitt eget resultat som har som utgångspunkt att identifiera faktorer som bär till välmående kan skönjas att de kraftkällor jag lyft fram i resultatet utgår från ett salutogent perspektiv. Även min forskningsfråga som lyfter fram vad välmående är för informanterna kan kopplas samman med KASAM genom anhörigstöd, aktiviteter, samtal och gemenskap.

Sorgeprocessen som teoretisk utgångspunkt kan kopplas samman med mitt eget resultat genom sorgen som av mina informanter beskriver som att det gör ont. Det onda uttrycks genom att det gör ont psykiskt, men även fysiska reaktioner lyfts fram. En annan koppling som kan skönjas är när teorin om sorgprocesser sammanlänkas med min andra forskningsfråga som handlar om att öka förståelsen för vilka faktorer bär den anhöriga till välmående.

I min studie har jag haft ett forskningsetiskt förhållningssätt. I min analys av datamaterialet har jag inte utelämnat något som skulle ha påverkat resultatet. Jag har haft ett ödmjukt förhållningssätt vid läsandet av och lyssnande på de berättelser som utgjort mitt datamaterial. För mig har det varit viktigt att bevara värdigheten och sanningen i berättelserna. Vid tolkning och analys har jag inte förvrängt datamaterialet. Studiens reliabilitet och validitet är hög. Validiteten i mitt arbete kan kopplas till att jag anser att min studie är trovärdig. Min forskningsmetod, mina informanter och mitt datamaterial är trovärdiga och sanna. Reabiliteten betyder i mitt arbete att resultatet skulle bli detsamma även om jag utförde min studie en gång till.

I studien har mina forskningsfrågor blivit besvarade. Det resultat som jag har lyft fram är ett berikande kunskapstillskott. Jag har fått ta del av informanternas berättelser och utgående från berättelserna har det stigit fram kategorier och teman som ger mig de svar som jag sökte. Jag har också fått en större förståelse för informanternas upplevelser av en nära familjemedlems bortgång. Det ökade kunskapstillskottet berör främst de kraftkällor som bär till ett välmående när en nära familjemedlem avlider. Den här studien har varit behövlig eftersom mitt fokus har legat på kraftkällor som bär till ett välmående. Ett sådant perspektiv har jag inte hittat i tidigare gjorda studier.

I min kritiska granskning vill jag lyfta fram att antalet informanter möjligen kunde ha varit flera. Det skulle eventuellt ha gett flera nyanser i resultatet. Det som jag saknade när jag använde mig av bloggar som datamaterial och en podcast, var att det inte gick att ställa följdfrågor till informanterna. Interjuver kunde vara en naturlig följd vid en utvidgning av denna studie.

I den här studien vill jag ödmjukt uttrycka min tacksamhet för att jag har fått ta del av informanternas berättelser. Berättelserna har gjort både intryck och lämnat ett respektfullt avtryck i mitt inre. Jag har fått vara med en liten bit på deras resa i sorgens landskap. Jag har fått vara med en liten bit på deras resa från den bottenlösa sorgen mot ett välmående.

Min vision med denna studie är att min ökade förståelse för ämnet skall ge mig en framtida beredskap i olika möten med människor som mist en nära familjemedlem. Genom en större förståelse och en ökad kunskap kanske jag i ett möte kan vara en liten bit kraftkälla för någon annan.

”Människor kan också vara vingklippta i sitt inre så de aldrig kan känna sig fria. En del blir vingklippta gång på gång andra blir det en eller ett par gånger och även om det tar tid så kommer ”vingarna” att växa ut igen och hon kan känna sig fri att flyga igen”. (aneht, 2012)

9 Källförteckning

- Härkönen-Helle, L. (1992). *När döden knackar på dörren*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.
- Bengtsson, J., & Hovbrandt, F. (2021). *När det otänkbara inträffar. Personers erfarenheter av plötslig förlust av familjemedlem*. Sjuksköterskeprogrammet. Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap. Uppsala: Uppsala Universitet. Hämtat från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1544604/FULLTEXT01.pdf>
- Englund, J., & Peth, M. (2010). *Att mista sin livskamrat på äldre dagar. En kvalitativ studie kring äldres upplevelser av att förlora en nära anhörig*. Socionom (YH). Utbildningsprogrammet för det sociala området. Vasa: Yrkehögskolan Novia. Hämtat från https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/23911/Englund_Janika_och_%20Peth_Michaela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Löfqvist, J. (2010). *Sorg och förlust. Sjukskötarens möte med anhöriga i sorg*. Sjukskötare (YH). Utbildningsprogrammet för vård. Åbo: Yrkehögskolan Novia. Hämtat från https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24558/Lofqvist_Johanna.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Lindholm, M. (2013). *Stor nog att älska, stor nog att sörja. En litteraturstudie om bemötandet av barn i sorg*. Socionom. Utbildningsprogrammet för det sociala området. Helsingfors: Arcada. Hämtat från <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55516/ExamensarbeteMaria%20LindholmArcadainl.%20docx.pdf?sequence=1>
- Ely, M. (1994). *Kvalitativ forskningsmetodik i praktiken. Cirklar inom cirklar*. Lund: Studentlitteratur.
- Dahlberg, K. (1997). *Kvalitativa metoder för vårdvetare*. Lund: Studentlitteratur.
- Folkhälsomyndigheten. (2022). *Vad är psykisk hälsa?* Hämtat från Folkhälsomyndigheten: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa> den 15 01 2022
- Bremberg, S., & Dalman, C. (2015). *Vinnova*. Hämtat från Begrepp, mätmetoder och förekomst av psykisk hälsa, psykisk ohälsa och psykiatriska tillstånd hos barn och unga: <https://www.vinnova.se/contentassets/277b191675db4eb493aa5b362fde6fb0/begreppmatmetoderforekomstpsykhalsaohalsa.pdf> den 16 01 2022
- Svenska akademien. (1998). *Svenska akademiens ordlista över svenska språket*. Falkenberg: Svenska akademien.
- Din ordbok*. (2022). Hämtat från <https://www.dinordbok.no/sv/definitioner/svenska/?q=v%C3%A4lm%C3%A5end> den 16 01 2022

- Statistikcentralen. (2019). *Statistikcentralen*. Hämtat från https://www.stat.fi/meta/kas/perhe_sv.html den 16 01 2022
- Synonymer. (2022). *Synonymer*. Hämtat från <https://www.synonymer.se/sv-syn/kraftk%C3%A4lla> den 17 01 2022
- FinFami. (u.å). *FinFami*. Hämtat från <https://www.finfamiosterbotten.fi/information-om-mental-halsa/> den 20 01 2022
- Borge, A. I. (2011). *Resiliens. Risk och sund utveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Rose, J. (2010). *Forskning & Framsteg*. Hämtat från <https://fof.se/artikel/2011/1/resiliens/> den 29 01 2022
- Andersson, E. (2009). *Individens resiliens och upplevda positiva emotioner vid stressande motgångar och förändringar*. Psykologi. Institutionen för Pedagogik. Didaktik och Psykologi. Gävle: Högskolan i Gävle. Hämtat från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:210681/FULLTEXT01.pdf>
- Cancerföreningen. (u.å). *En bra vardag för barn. Loggbok för föräldrar*.
- Vetenskap & Hälsa*. (u.å). Hämtat från <https://www.vetenskaphalsa.se/copingstrategi-kopplad-till-okad-risk-for-suicid/> den 02 02 2022
- Sand, L., & Strang, P. (2016). *När döden utmanar livet. Om existensiell kris och coping i palliativ vård*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Andersson, S. I. (2018). *Hälsopsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Gassne, J. (2008). *Salutogenes, Kasam och socionomer*. Social Work. School of Social Work. Lund: Lund University. Hämtat från <https://lucris.lub.lu.se/ws/files/3077144/1025856.pdf>
- Westlund, P. (2009). *Salutogen gps. För ett gott bemötande*. Stockholm: Fortbildning AB.
- aneht. (2012). Vingklipt. Hämtat från <https://aneht.wordpress.com/2012/03/03/vingklipt/>
- Fejes, A., & Thornberg, R. (2009). *Handbok i kvalitativ analys*. Nacka: Liber.
- sbu.se*. (2014). Hämtat från Allmänt om forskningsansatser med kvalitativ metod: https://www.sbu.se/globalassets/ebm/metodbok/sbushandbok_bilaga11.pdf den 19 04 2022
- Nygård, M. (u.å). *vasa.abo*. Hämtat från Innehållsanalys och diskursanalys: http://www.vasa.abo.fi/users/minygar/Undervisning-filer/3.%20Inneh%C3%A5llsanalys%20och%20diskursanalys_vt2022.pdf den 19 04 2022
- Psykologiguiden*. (2019). Hämtat från <https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/symtom-och-besvar/psykisk-ohalsa/sorg> den 22 04 2022
- Henschen, M. (2010). *När en anhörig eller vän blir svårt sjuk*. Lund: Vårdförlaget.