

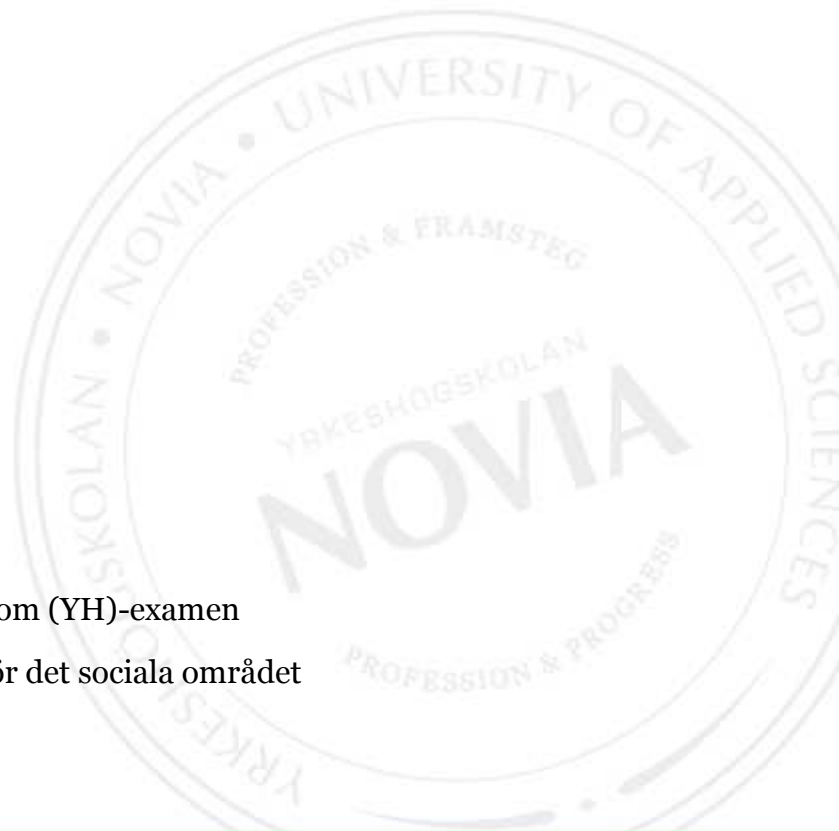
Det värsta har redan hänt

En kvalitativ studie om föräldrars upplevelse av att ha mist ett barn samt hur de hanterat förlusten

Camilla Snellman

Jessica Sundström

Examensarbete för Socionom (YH)-examen
Utbildningsprogrammet för det sociala området
Vasa 2010



EXAMENSARBETE

Författare: Camilla Snellman och Jessica Sundström

Utbildningsprogram och ort: Socionom YH, Vasa

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Socialpedagogiskt arbete

Handledare: Pia Höglund- Ingo, Ralf Lillbacka

Titel: Det värsta har redan hänt – en kvalitativ studie om föräldrars upplevelse av att ha mist ett barn samt hur de hanterat förlusten

Datum 20.10.2010

Sidantal 72

Bilagor 1

Sammanfattning

Syftet med detta lärdomsprov var att beskriva föräldrars individuella upplevelse av att ha mist ett barn och deras tankar kring det tragiska som drabbat familjen i samband med barnets död. Föräldrarnas känslor och reaktioner är viktiga aspekter i denna undersökning, likaså vad de önskat och fått för stöd och hjälp i sorgen samt hur de orkat gå vidare i livet.

I den teoretiska delen behandlas sorg och sorgearbete samt sorgereaktioner. Krisen, som har en nära koppling till död och sorg, behandlas. I samband med detta tas det också upp några myter kring sorg och kris. Efter det behandlas sorgen över att ha mist ett barn. Stöd och hjälp som föräldrarna kan behöva och det bemötande som de oftast önskar tas också upp.

Undersökningen har genomförts som kvalitativa intervjuer med föräldrar som har mist ett barn. I undersökningen framkom att alla respondenterna hade en individuell upplevelse av förlusten och sorgearbetet. Föräldrarna hade efteråt fått stöd både av professionella, anhöriga, vänner, samt av andra som också mist ett barn. Respondenternas upplevelse av att mista ett barn är att detta är det värsta som kan hända en förälder. Alla föräldrar i vår undersökning har kunnat gå vidare, men de kommer aldrig att kunna glömma vad som hände.

Språk: Svenska Nyckelord: död, kris, sorg, förlust, föräldrar, barn, stöd

Förvaras: Examensarbetet finns tillgängligt antingen i webbiblioteket Theseus.fi eller i biblioteket.



BACHELOR'S THESIS

Authors: Camilla Snellman and Jessica Sundström

Degree Programme: Social Welfare, Vaasa

Specialization: Socio-pedagogic work

Supervisors: Pia Höglund- Ingo, Ralf Lillbacka

Title: The worst has already happened – a qualitative study on parents' individual experiences of losing a child and how they have handled their loss

Date 20.10.2010

Number of pages 72

Appendices 1

Summary

The aim of this bachelor's thesis was to study parents' individual experiences of losing a child, and also their thoughts about the tragedy that happened to the family when they lost their child. Parents' feelings and reactions are important issues in this study, as well as what kind of support and help they have wished for and received as they grieved, and how they have managed to move on with their life.

In the theoretical part, the concept of sorrow, the mourning process and mourning reactions are described. Crises are discussed here as they are closely linked to death and sorrow, and in connection to this a few myths about sorrow and crises are introduced. The sorrow after losing a child is also described. Also discussed are forms of support and help that the parents may need, and how they usually want to be treated.

The study has been implemented as qualitative interviews with parents who have lost a child. The results of the study showed that all respondents had their individual experiences of the loss and the mourning. The parents have afterwards received support both from professionals, relatives, friends and also from other people who have lost a child. The respondents' experiences of the loss is that this is the worst thing that can happen to a parent. All the parents in our study have managed to move on but they will never forget what happened.

Language: Swedish

Key words: death, crisis, sorrow, loss, parents,

child, support

Filed at: The examination work is available either at the electronic library Theseus.fi or in the library.

Innehåll

Sammandrag

Abstract

1 Inledning	1
2 Syfte och problemprecisering	3
3 Sorg och sorgearbete	4
3.1 Sorgen skapar uppgifter.....	6
3.2 Faktorer som påverkar sörjandet	7
3.2.1 Livsåskådning och tro som hjälp i sorg.....	7
3.3 Sorgereaktioner	11
3.3.1 Känslor.....	12
3.3.2 Fysiska förnimmelser	13
3.3.3 Kognition	13
3.3.4 Övriga reaktioner	14
3.4 Kris, en sorgereaktion.....	15
3.4.1 Chockfasen	17
3.4.2 Reaktionsfasen.....	18
3.4.3 Bearbetningsfasen.....	19
3.4.4 Nyorienteringsfasen.....	19
3.5 Myter om sorg och kris	20
3.6 Sorgen av att mista ett barn	21
3.6.1 Föräldrarna, deras parförhållande och olika sätt att sörja.....	24
3.6.2 Ett barn till föds i familjen.....	26
3.6.3 En annorlunda framtid	26
4 Stöd vid sorg och förlust	27
4.1 Stöd från professionella.....	28
4.2 Stöd från sociala nätverket	29
4.3 Stöd från andra som upplevt en förlust.....	30

4.4 Olika konkreta stödformer.....	31
5 Teoretisk sammanfattning.....	32
6 Metod.....	35
6.1 Val av metod.....	35
6.2 Datainsamlingsmetod.....	36
6.3 Val av respondenter.....	37
6.4 Undersökningens genomförande.....	38
6.5 Bearbetning och analys av data.....	40
7 Resultat och tolkning.....	41
7.1 Föräldrarnas reaktioner samt upplevelser i samband med sorg och kris.....	42
7.1.1 Plötsligt eller icke plötsligt dödsfall.....	43
7.1.2 Reaktioner i samband med dödsbudet.....	44
7.1.3 Den första tiden efteråt och att klara vardagen.....	46
7.1.4 Föräldrarnas upplevelse av kris.....	49
7.2 Stöd och bemötande som föräldrarna fått samt vad de hade önskat.....	51
7.2.1 Stöd från professionella och från omgivningen.....	52
7.2.2 Stöd från partnern och hur parförhållandet påverkats.....	55
7.2.3 Stöd från andra som också mist ett barn.....	57
7.3 Att orka gå vidare eller fastna i sorgen och vad som gett tröst.....	59
7.4 Föräldrarnas utveckling och förändring samt insikter som de fått efter förlusten.....	64
8 Resultatsammanfattning.....	66
9 Sammanfattande diskussion och kritisk granskning.....	69
9.1 Avslutning.....	71

Litteratur

Bilagor

1 Inledning

När ett barn föds är barnets framtid något bland det första vi kommer att tänka på. Vi tänker också på att det lilla barnet verkligen har hela livet framför sig. Vi funderar över barnets utveckling från att vara helt beroende av sina föräldrar till att kunna klara sig själv och stå på egna ben, samt allt det som barnet skall få vara med om och uppleva. Tankarna på att det lilla barnet skulle dö av någon orsak finns egentligen inte. Trots det är vi ändå medvetna om att det finns barn som knappt hinner börja leva innan livet plötsligt tar slut. Livet hänger på en skör tråd och döden kan komma fortare än man anar. Vi kan heller inte föreställa oss att föräldrar på något sätt skulle kunna vara tillräckligt förberedda när ett barn dör, oavsett om dödsfallet sker efter en längre sjukdomstid eller plötsligt och utan föraning.

Det är en obeskrivlig känsla som dyker upp vid tanken på att föräldrar tvingas ta farväl av sitt barn. Det känns hemskt och orättvist, att någon överhuvudtaget skall behöva gå igenom allt vad det innebär att mista den man älskar och som man vill att skall vara en del av ens eget liv. Efteråt är allting förändrat, ingenting blir som man tänkt. Framtiden ser annorlunda ut för alla de som på något sätt berörs.

Dagligen blir vi påmind om livets slut genom allt det hemska som händer i världen. Ett antal människor, varav en del är barn, mister livet i vårt eget land och i andra länder, dagligen. Vi berörs egentligen inte mycket av att höra om detta, det är först när dödsfallen sker i vår närmaste omgivning som vi påverkas och ställs inför vad det i grund och botten innebär. Vi tycker att prat om döden är något som ofta tystas ner. Istället borde vi alla bli mer öppna när det gäller detta. Då skulle vi säkert också vara mycket bättre på att kunna stödja varandra efter ett dödsfall.

Vi anser att man efter en förlust behöver sörja den man förlorat för att kunna komma vidare. Den sörjande och de som finns i dennes omgivning är ofta lite osäkra på hur de skall hantera detta. Den som sörjer kan kanske känna sig obekvämt i att ge utlopp för sina känslor och ge sig tid att sörja. En del sörjer under en längre period medan andra kanske upplever starkare reaktioner under en kortare tid. Många av oss har inte beredskap och vet inte hur vi skall

bemöta en människa i sorg och kris. Den egna rädslan för att både säga och handla fel mot den som sörjer gör att vi kanske undviker att alls stöda och hjälpa, en sådan sak som att t.ex. besöka eller möta en människa i sorg kan kännas svårt.

Döden är en naturlig del av livet och därför kommer alla att komma i kontakt med döden eller med någon som sörjer, antingen i den egna umgängeskretsen eller i arbetet. Vi som kommer att arbeta inom den sociala branschen kommer på något sätt att vara i möte med andra människor. Eftersom vi har valt socialpedagogiskt arbete som inriktning på våra studier och valt förskolepedagogik som fördjupning, så kommer vi att jobba med barn och likaså deras föräldrar. Vi kommer kanske att komma i kontakt med sörjande föräldrar genom dagvården men kanske också i vårt eget arbetsteam.

Under studietiden har vi kort behandlat kriser, men döden och sorgbearbetning har det inte gått djupare in på. Vi tycker att vi vill få mera kunskap om detta och beredskap att möta människor som förlorat någon nära anhörig, som drabbats av sorg och kanske också en kris. Därför vill vi forska kring föräldrars individuella upplevelse av att ha mist ett barn. Genom denna forskning vill vi skapa mera förståelse för ämnet, både hos oss själva men också hos andra som tar del av denna studie. Vi hoppas också att det kunde ge tröst och hjälp till de föräldrar som mist ett barn som senare kommer att ta del av lärdomsprovet. Ämnet ”föräldrar som mist ett barn” är ett ganska känsloladdat ämne men vi vill med vårt lärdomsprov få insikter i vad föräldrarna tvingats gå igenom. Trots det tror vi att ingen som inte själv mist ett barn, helt kan förstå vad det verkligen innebär.

I teoridelen kommer vi att bl.a. behandla sorg, sorgearbete och sorgereaktioner. Vi kommer också att gå närmare in på stöd och hjälp till sörjande. I empiridelen gör vi en kvalitativ intervju där föräldrar som mist ett barn fungerar som respondenter och berättar sina individuella upplevelser av att ha mist ett barn.

2 Syfte och problemprecisering

Syftet med detta lärdomsprov är att beskriva föräldrars individuella upplevelse av att ha mist ett barn och deras tankar kring det tragiska som drabbat familjen i samband med deras barns död.

Frågeställningarna är:

- (1) Vilka reaktioner har föräldrarna upplevt i samband med sorg och kris?
- (2) Vad har föräldrarna fått för stöd och bemötande, vad hade de önskat?
- (3) Vad har gjort att föräldrarna orkat gå vidare/fastnat i sorgen?
- (4) Hur har föräldrarna utvecklats/förändrats efter förlusten?

För att få svar på dessa frågeställningar kommer vi att göra en kvalitativ undersökning, där ett generaliserbart resultat eller representativitet inte är eftersträvansvärt. Som datainsamlingsmetod kommer vi att använda oss av kvalitativa intervjuer. Vi har valt att enbart beskriva föräldrarnas upplevelser kring sorgen efter att ha mist ett barn och inte alls beröra syskonens upplevelser eftersom det skulle bli för omfattande. I vårt val av undersökningenheter spelar det ingen roll i vilken ålder barnet dött, hur länge det är sedan det dog eller dess dödsorsak, lika lite påverkar föräldrarnas ålder då som nu.

Vi kommer att söka och kritiskt granska tidigare forskning kring ämnet, samtidigt som vi vet att vi också till stor del kommer att koncentrera oss på det material som vi får fram i vår undersökning. Våra teoretiska utgångspunkter kommer att vara sorg och sorgearbete, där vi går närmare in på några uppgifter sorgen skapar som den sörjande hamnar att ta itu med. Sorgens påverkningsfaktorer, livsåskådning, och tro som hjälp i sorg samt olika sorgereaktioner bl.a. kris tas upp. Annat som redogörs för är sorgen av att mista ett barn, hur föräldrarnas parförhållande påverkas efter en förlust, samt det att framtiden inte blir som de tänkt. Omgivningens stöd, dvs. stöd och hjälp från professionella, sociala nätverket och andra som förlorat ett barn, behandlas också i den teoretiska delen.

3 Sorg och sorgearbete

Sorg är en normal reaktion på en förlust. Det sägs att tiden läker alla sår, men endast tiden i sig kan inte läka de sår som uppstått p.g.a. en förlust. Den sörjande behöver bearbeta och ta sig igenom sorgen. All slags sorgearbete tar ofta lång tid och det krävs både fysisk och psykisk energi av den sörjande för att klara det. Människan är sådan att hon faktiskt inte klarar av att hantera hur mycket psykisk smärta som helst utan att få samla nya krafter för att orka. (Fyhr, 1999, 25).

Sorg och sorgearbete kan definieras på olika sätt. Fyhr (1999, 24) väljer att definiera det så att en förlust ger ett psykiskt sår som sorgen har som uppgift att bearbeta och läka. Denna läkningsprocess kallas sorgearbete. En annan definition på sorgearbete ger Heiskanen, Salonen och Sassi (2007, 72). De väljer att definiera sorgearbetet som en andlig process som den sörjande genomgår efter en nära anhörigs död.

I sorgearbetet förloras den viktiga egna inre tryggheten skriver Fyhr (1999, 88-89, 93) och före sorgearbetet kan startas gör den som drabbats av en förlust en bedömning av hur trygghetsgivande dennes omgivning är. Detta kan ske såväl medvetet som omedvetet. Denna bedömning görs för att det är just den drabbades omgivning som hamnar att stå för och kompensera den egna inre tryggheten, vilken den sörjande förlorar genom sitt sorgearbete. Att gå in i sorgearbetet innebär en risk att förlora kontrollen. För att den drabbade skall kunna ta sig igenom sorgearbetet, men också avsluta det, så behöver han/hon känna trygghet från sin omgivning. Denna trygghet innebär bl.a. att de personer som finns i dennes omgivning har förståelse för och accepterar tankar och känslor hos den drabbade. För den sörjande spelar alla människor som han/hon kommer i kontakt med en viktig roll. Det kan vara familjemedlemmar, arbetskamrater, vänner eller t.ex. någon yrkeskunnig såsom psykolog eller familjerådgivare. Dessa personer som finns i den sörjandes närvaro är sådana som antingen kan ge den sörjande en känsla av trygghet eller också tvärtom förstöra känslan av trygghet. Samma tankar kring trygghetens betydelse för sorgearbetet har Dyregrov och Dyregrov (2008, 49). De menar nämligen att en plötslig oväntad död skakar om människors grundläggande

trygghet, vilket ofta leder till en existentiell kris. Det som förut var tryggt blir otryggt, man har ingen kontroll, det som man förut tagit för givet gäller inte längre.

Efter varje enskild och väsentlig förlust, oberoende av hurudan förlust det handlar om som en människa upplevt, så startar en sorgprocess efter förlusten. Detta är det som är gemensamt för alla sorgprocesser överlag. Själva sorgprocessen startar först när den drabbade intellektuellt har kunnat förstå vad som hänt och att förlusten är verklig. Det är också så att sorgprocessen i sig kan stanna av eller den drabbade kan s.a.s. ta en "paus" i sorgarbetet. Då trängs förlusten in i det omedvetna. Trots en sådan "paus" kan sorgarbetet återupptas igen en tid senare. Det negativa med det är att i sådana fall kan sorgen vara mera svårbehandlad. Sorgprocessens huvudsakliga uppgift är ändå att i den sörjandes psyke ordna upp och göra så att en anpassning sker till den nya verkligheten efter förlusten. Målet är alltså att den sörjande inte endast skall få den intellektuella vetskapen om förlusten utan också bli känslomässigt fri från den hon/han förlorat. (Fyhr, 1999, 23, 31, 37).

Vad gäller teorier om sorgprocessers och likaså krisers förlopp behöver det påpekas att de teorier som finns om människans sorgprocess och hur denna sedan ter sig är hur det brukar vara i allmänhet, menar Fyhr (1999, 25-27, 35-36). Hon fortsätter och säger att när man pratar om sorg och kris så får man inte glömma människans individuella upplevelser och reaktioner i förhållande till hur teorierna beskriver hur saker och ting upplevs rent generellt. I detta sammanhang kan nämnas att begreppen sorg och kris ofta blandas ihop fastän de i sig inte har riktigt samma innebörd. Sorgen sträcker sig t.ex. över en längre tid än kriser, bl.a. därför så behöver de också bemötas olika. Faktum är att ett gott sorgarbete genom sorgprocessen inte behöver börja med en kris, eller överhuvudtaget alls innehålla en kris, men trots allt finns ofta en eller flera kriser med i sorgarbetet och de kan uppkomma när som helst i sorgprocessen. När man ser på människors förmåga att hantera sörjandet och sorgprocessen i sin helhet, är grundmönstret det samma för de flesta sörjande. Förutsättningarna att kunna gå in i sorgarbetet, att sedan kunna hantera det och efteråt kunna gå vidare är olika från person till person, dvs. alldeles individuellt. En orsak till att sorgarbetet tar tid är att den sörjande kan ha svårt att släppa taget om den som man förlorat. Fyhr väljer också att kalla sorgen för en slags

anpassningsprocess, dvs. den sörjande anpassar sig till att leva i en sådan tillvaro där den man förlorat inte längre finns. Detta är i enlighet med vad Heiskanen m.fl. (2007, 72, 74) också anser, dvs. att det finns olika modeller för hur sörjandet framskrider. Fast sorgen genomgås så individuellt kan man ändå se liknande mönster i olika personers sorgprocesser. Alla sörjande har alltså sina egna sätt att hantera förlusten och sorgen. En del sörjande kan finna tröst genom litteratur, att lyssna på musik, vistas ute i naturen, att få prata ut med någon som står en nära eller att delta i s.k. sorggrupper. Andra kan i sin tur finna tröst genom t.ex. fysisk ansträngning eller hårt arbete och ser det som en metod i sorgarbetet.

3.1 Sorgen skapar uppgifter

Sörjandet tar tid. Enligt Worden (2006, 31-41) skapar sorgen uppgifter som den sörjande mitt uppe i den svåra sorgen hamnar att ta itu med. Worden delar in dessa i sammanlagt fyra olika uppgifter av vilka den första är att acceptera förlustens realitet, dvs. att dödsfallet verkligen har hänt. Det gäller att kunna acceptera detta faktum både på det intellektuella och känslomässiga planet. Att arbeta sig igenom sorgens smärta är den andra uppgiften. Det kan vara lätt hänt att smärtan efter förlusten förnekas och svåra känslor avfärdas, men smärtan behöver upplevas och genomgås för att sedan försvinna. Den tredje uppgiften, som Worden nämner, är att den sörjande behöver anpassa sig till levnadsförhållanden där den döde saknas. Denna anpassning innefattar extern anpassning (hur den döde påverkar det dagliga livet i omgivningen), inre anpassning (hur döden påverkar egna känslan för självet, självkänsla, självförtroende), samt andlig anpassning (hur dödsfallet påverkar trosföreställningar, värderingar och antaganden om världen). Den fjärde och sista uppgiften som Worden nämner är att känslomässigt omplacera den avlidne och gå vidare. Det här förklaras med att den sörjande behöver få komma ihåg den döde och att denne på ett sätt bibehålls i den anhöriges närvaro så att den sörjande kan gå vidare i livet.

3.2 Faktorer som påverkar sörjandet

Människor upplever sorgen individuellt. Worden (2006, 44-52) nämner många faktorer som påverkar sörjandet. Bland dessa påverkningsfaktorer för sörjandet finns bl.a. vem den avlidne var dvs. vilken relation den sörjande haft till den avlidne, hur nära man stått varandra och hur starkt man varit bunden till varandra innan dödsfallet. Andra faktorer som också kan påverka sorgens intensitet och sätt att sörja kan vara dödssätt, om det varit frågan om en naturlig död, en olycka, självmord eller mord. Något som också kopplas samman med hur sörjandet ter sig är var personen avlidit, om det inträffat plötsligt eller väntat, om det varit våldsamt/traumatiskt eller om dödsfallet skulle ha kunnat förhindras. Till sörjandets påverkningsfaktorer kan också medräknas ifall den sörjande mist flera anhöriga samtidigt eller under kort tid. Andra faktorer som påverkar sörjandet är också den egna åldern, kön, självkänsla och egen förmåga, trosföreställning, stress mm. Likaså anses tillgängligt och tillfredsställande socialt och emotionellt stöd som en viktig faktor som påverkar sorgearbetet.

I princip samma slutsatser som Worden drar Fyhr (1999, 28) när det gäller faktorer som påverkar sörjandet. Hon nämner påverkningsfaktorer såsom hur förlusten gick till, vilken typ av förlust det handlar om, förlustens betydelse för den som blir drabbad, hans/hennes psykiska resurser överlag och just i den situationen. Till dessa faktorer som påverkar sörjandet läggs också omgivningens förmåga att stötta den sörjande.

3.2.1 Livsåskådning och tro som hjälp i sorg

Alla vi människor kommer att dö en dag, en tidpunkt vi inte kan förutspå på förhand, och detta faktum som ej går att undvika har präglat all kultur och religion, inte minst i Europa. Ett vanligt påpekande är att döden som händelse är något människan alltid levt med men trots det är det svårt för de flesta, kanske t.o.m. omöjligt att stå neutralt inför detta faktum. I det moderna västerländska samhället har döden gjorts främmande och avlägsnats från människans vardagliga liv, trots att döden ändå på ett sätt är en del av livet. I vår tid tar vi avstånd från

döden, döden är något vi inte talar om eftersom "döden är tabu". Vi försöker bete oss som om döden inte finns, samtidigt försöker vi också bemästra döden på olika sätt. Det tycks vara generellt idag att döden skapar ångest hos individen, men ångesten skiljer sig åt från individ till individ. Den relation vi har till döden speglas också av de seder och bruk som omger den. (Arlebrink, 1999, 170-171; Heiskanen, m.fl., 2007, 69; Malmborg & Silfving, 2007, 7-13).

Döden kan anses komplicerad, menar Kallenberg (2007, 202-203). För det första för att döden är något som ofta trängs undan och glöms bort och inte tar plats i livet, samt p.g.a. att döden påminner oss om att vårt högteknologiska samhälle som vi lever i inte kan rädda oss från döden. Döden är verkligen något som vi inte kan påverka. Om man tar vården som exempel så har den utvecklats och gått framåt så mycket att vi idag förväntar oss att de som jobbar inom vården alltid skall kunna göra något för att i alla avseenden förlänga livet. Vi har svårt att acceptera att mycket kan göras i livets slutskede men att döden ändå inte kan undvikas. Dessa tankar stöds av Heikkilä och Jokivuori (1994, 158). De menar att det i vår tid känns som att det inte finns några trovärdiga förklaringar till lidande, det onda och döden, utan att vår tid istället präglas av en stark tilltro till läkarvetenskapen.

För individen är döden ett inbyggt organiskt och psykologiskt öde som vi tankemässigt associerar med slutgiltighet och meningslöshet, påstår Malmborg och Silfving (2007, 7-13). Döden kan ses på olika sätt beroende på situation och andra förhållanden. Döden kan ses som något ont och grymt eller som något lättande och befriande. Vi borde istället för att förneka döden på förhand föreställa oss den för att ge vårt liv en djupare mening. Vi bör alltså påminna oss om att varje dag bör levas som om den vore den sista så att vi fullt ut tar vara på livets möjligheter. Döden kontra livets mening kan ses från två olika synvinklar, menar Kallenberg (2007, 202-203). Han påstår att det finns sådana människor som anser att livet, genom döden mister sin mening. Det finns också en motsatt uppfattning, nämligen den att döden utgör en förutsättning för att livet just skall få en mening, vilket ett liv utan död inte skulle kunna ge. Medan döden idag är något vi försöker glömma och gömma och undviker att prata om, så har det ändå alltid hört till livsvisdomen att ha förmåga att leva med den förståelsen att livet verkligen har ett slut.

Dödens betydelse och innebörd är också olika beroende på hurudan död det gäller. En plötslig död ger inte de sörjande tid att förbereda sig på den separation som döden innebär. Om man i sin tur jämför det med en lång sjukdomstid som leder till död, så hinner de anhöriga förberedas på det kommande dödsfallet. När man tvingas möta det faktum att ett barn drabbas av en svår sjukdom som leder till döden eller när döden kommer hastigt eller oförberett genom en olyckshändelse eller vid plötslig spädbarnsdöd, så hamnar man också på något sätt själv att tänka igenom, begrunda eller grubbla över den egna döden. Detta kan i sig kännas skrämmande, hotande eller ångestfyllt, men dödens betydelse är olika för olika personer eftersom vi tänker så olika kring den. (Arlebrink, 1999, 147; Frostgren, 2000, 35; Heiskanen, m.fl., 2007, 69-70).

För den nutida människan finns det många olika världsåskådningar att anamma, menar Heikkilä och Jokivuori (1994, 25, 28). Livet eller existensen efter döden finns på ett eller annat sätt med i alla livsåskådningar. Döden är inte alltings slut, utan genom döden flyttar människans ande eller själ till en annan verklighet. Individens är inte enbart en fysisk kropp utan också en andlig dimension. Enligt Lundin (1992, 25) påverkas individens livsåskådning vid sorg, förlust och andra traumatiska händelser. Livsåskådningen i sin tur påverkar hur man klarar av att bearbeta sorgen eller krisen. Livsåskådning handlar inte bara om liv och död, synen på livet efter döden eller Guds existens, utan dessutom om individens världsbild och grundvärderingar.

Om man omfattar en livsåskådning, menar Arlebrink (1999, 67-68) att man har lättare att bearbeta och tolka olika livshändelser, vilket man gör dagligen utan att tänka på det eftersom det är något som hör till det mänskliga livet. Under en människas liv kan det inträffa händelser som är av sådan karaktär att man börja ifrågasätta själva grunden för tillvaron. Då aktualiseras på ett påtagligt sätt den tolkningsmodell för tillvarons grund som individen har. Arlebrink (1999, 67-70) vill framhålla att den individ som inte har integrerat en livsåskådning, inte försökt tolka vad som hänt, använder sig av psykologiskt försvar för att slippa komma händelsen eller det man drabbats av allt för nära. Man förnekar det skedda och förtränger det. Rimligt är, enligt erfarenhet, att den som omfattar en livsåskådning och använder sig av denna som tolkningsmodell mår psykiskt bättre än den som enbart använder sig av psykologiskt

försvar. De flesta människor formar sin helt egna individuella livsåskådning. Många gånger när det händer något formulerar vi vår egen livsåskådning för att vi lättare skall kunna bearbeta händelsen och göra livet uthärdligare för oss. Tolkningen som vi gör behöver inte vara objektivt sann, utan det viktigaste är att den är subjektivt sann, alltså sann för den som själv formulerat den.

Människan gör hela tiden tolkningar av sin närvaro i världen. Oftast sker det utan att hon är medveten om det. Det är bara i vissa situationer som det man har byggt upp som grund för tillvaron ifrågasätts. När man är med om en svår situation där allt går väl, kan man hänvisa till att det var ödet, slumpen eller Gud som skyddade en från fara vid det aktuella tillfället. Om någon däremot drabbas av en livshotande sjukdom är det naturligt att man börjar ifrågasätta detta. Oavsett livsåskådning är det sannolikt inte möjligt att helt med det bearbeta en sådan svår fråga. Istället träder de psykologiska försvarsmekanismerna in och skyddar individen från att arbeta med frågan. Så småningom mattas emellertid den psykologiska försvarsberedskapen av och individen får möjlighet att arbeta med att tolka och förklara det som hänt. Då träder ett tolkningsmönster in och genom detta kan det som hänt ges en förklaring. Ifall individen inte lyckas med detta, vilket man inte alltid gör, så aktiveras istället det psykologiska försvaret igen. (Arlebrink, 1999, 71-72).

För en del människor, beroende på livsåskådning kan döden betyda försoning. För andra innebär det en förflyttning till en annan tillvaro och för någon kan det betyda räddning eller förtappelse, den egna existensens slut eller obefintlighet, menar Heiskanen m.fl. (2007, 69-70). Det finns också klart formulerade livsåskådningar och de är vanligast bland människor med en religiös troslära, påpekar Arlebrink (1999, 68-70). Bland de formulerade livsåskådningarna som finns används troligen den kristna tron oftast som förklaringsmodell till det svåra som skett, t.ex. en psalm kan utgöra en modell för tolkningen.

I det finländska samhället ritualiserar många människor döden utifrån ett kristet perspektiv utan att egentligen vara kristna och utan att vara medvetna om sina handlingar. Att i vardagslivet reflektera över tillvaron utifrån det kristna perspektivet är främmande för många människor, men inför döden använder sig många av det. Den kristna tron erbjuder en tydning

och en tolkning som kan kännas tröstande i svåra situationer. När man inte har ett språk som räcker till är det lätt att vända sig till en åskådning som man tror att kan ge det man söker. (Arlebrink, 1999, 171).

Enligt Armgard (1999, 144-146) innebär döden ur det kristna perspektivet inget misslyckande. Döden är ofrånkomlig men ändå ett naturligt slut på det mänskliga livet, oberoende av om livet blir långt eller kort. Döden är inget möte med tomhet och meningslöshet, utan med en god verklighet med Gud själv. Man får alltså möta Gud ansikte mot ansikte. Armgard fortsätter och säger att vi faktiskt förlorar något ovärderligt i döden, nämligen livet självt i den gestalt vi känner det. Han menar att ifall vi tänker på döden som något onaturligt så slår vi vakt om vår rättighet att ta separationen och därmed den oersättliga förlusten på djupaste allvar. Vi ger också samtidigt legitimitet åt vår sorg och saknad och kanske ångest inför både vår egen och andras död. Enligt det kristna perspektivet är alltså döden både naturlig och onaturlig med tanke på att man har ett hopp om ett evigt liv på andra sidan graven. De bibliska skrifterna utgör de viktigaste rötterna i den kristna traditionen. Den människa som lever i tron på att Jesus uppstått från det döda kan själv bli delaktig av den och behöver därför inte frukta sin personliga död. Gemenskapen med den uppståndne Jesus bär genom död och grav, men det betyder inte att själen lever vidare under alla omständigheter, utan att Gud skall göra den döde levande igen.

3.3 Sorgereaktioner

Människor som sörjer kan man se att går igenom liknande följdföreteelser i samband med sorgupplevelsen. När man granskar sorgebeteenden som är så varierande och olika så kan de indelas i fyra olika allmänna kategorier. Kategorierna för sorgebeteende är känslor, fysiska förnimmelser, kognitioner och övriga reaktioner. Dessa kategorier specificeras här nedan. (Worden, 2006, 14).

3.3.1 Känslor

Sorgebeteende kännetecknas av en rad olika känslor, förklarar Worden (2006, 14-17). Förutom chock så är givetvis känslan av nedstämdhet en av de vanligast förekommande känslorna hos människor i sorg. Nedstämdheten tar sig ofta uttryck i form av gråtande. Att försöka förtränga denna känsla av nedstämdhet kan leda till komplicerat sörjande. Förutom nedstämdhet är vrede en vanlig känsla i samband med sörjandet och vreden kommer ofta som följd av en förlust. Vredeskänslorna kan upplevas väldigt förvirrande för den sörjande och de kan orsaka många problem under själva sorgprocessen. Vreden uppkommer från frustration över att man inte kunnat förhindra dödsfallet samt en slags regression som också inträffar efter dödsfallet och det att man mist en nära anhörig. Denna vrede kan bearbetas genom förskjutning, dvs. att ge någon annan människa skulden för dödsfallet, eller att den sörjande riktar vreden inåt mot sig själv, vilket i sin tur t.ex. kan leda till depression. Ängstkänslor kan också vara förekommande i sorgearbetet och de tar sig uttryck i en osäkerhetskänsla eller än värre i våldsamma panikattacker. Ängsten beror främst på att den sörjande inte tror sig överleva utan den döde, samt p.g.a. en medvetenhet och påminnelse om den egna dödligheten. Worden nämner också att känslan av trötthet, som kan upplevas som apati eller likgiltighet, ofta infinner sig som en följd av förlusten.

Detta med känslor nämner också Fyhr (1999, 25). Hon påpekar att sorgearbetet heller inte kan genomgå utan hjälp av en rad olika känslor. Fyhr nämner bl.a. den starka känslan av besvikelse som den mest "effektivaste" och mest nödvändiga som i sin tur också påverkar tiden för hur långt sorgearbetet blir. Worden (2006, 14-18) fortsätter med att säga att ibland kan också en lättnadskänsla ge sig till känna i sorgprocessen efter att någon dött som t.ex. lidit av en svår sjukdom. Andra känslor som han också nämner är skuldkänslor, hjälplöshet, ensamhet, längtan samt frigörelse. Det som kan påpekas i detta sammanhang när en rad olika känslor blivit nämnda, som är förknippade med sörjande, är att det också finns de människor som i sitt sörjande upplever en känslolöshet. Speciellt tidigt efter ett dödsfall kan denna känslolöshet komma över den sorgedrabbade. Orsaken är att det finns för många känslor att hantera just då. Känslolösheten upplevs i det fallet istället som skyddande ifrån alla de övriga svåra känslorna.

3.3.2 Fysiska förnimmelser

Kärnan i att klara av att hantera sorgen ligger i att kunna konfrontera förlusten, det påstår i alla fall Heiskanen m.fl. (2007,74). Om den sörjande inte klarar av att hantera sorgen ensam och inte heller får hjälp med att hantera den, finns faran för att sorgen också ger upphov till såväl fysiska som psykiska symtom. Vad gäller dessa fysiska symtom så menar Dyregrov och Dyregrov, (2008, 38) att sorg kan ge ökad förekomst av fysiska sjukdomar, just på grund av den stora psykiska belastningen då immunsystemet inte fungerar optimalt. Angående detta nämner Worden (2006, 18-19) att de fysiska förnimmelserna också anses ha ett samband med de reaktioner som uppkommer i den akuta sorgen. Dessa fysiska förnimmelser hamnar ofta i skymundan, men deras betydelse för sorgprocessen är inte mindre för det. En tomhetskänsla i magen, tyngd över bröstet, andnöd eller andfåddhet, muskelsvaghet, energibrist, muntorrhet samt att halsen känns hopsnörd är exempel på olika fysiska förnimmelser eller s.k. fysiska symtom. Andra liknande symtom som kan beskrivas i samband med sorgereaktionen är överkänslighet för buller samt en känsla av depersonalisation, dvs. en känsla av överklighet och en osäkerhet om sin identitet.

3.3.3 Kognition

Kognition är likaså en av kategorierna i sorgbeteendet som Worden nämner. Kognition är de tankeprocesser som vi använder för att tolka våra sinnesupplevelser. En del tankar är vanliga i det tidiga skedet i sorgprocessen. De avtar och försvinner sedan efter en tid, medan andra finns kvar för en längre tid och kan därmed orsaka mer lidande för den sörjande. Svåra tankar kan t.ex. vara misstro vid dödsbudet, dvs. att dödsfallet inte har hänt. Andra exempel är förvirring, tankarna är i oordning. Likaså kan koncentrationssvårigheter och glömska också erfaras. Upptagenhet i form av en tvångsföreställning med tankar på den döde, t.ex. hur man skall få tillbaka honom/henne eller en sorts upplevelse av bilder av den döende, är också tankemönster som den sörjande kan ha. Den sörjande kan också erfara en sorts närvarokänsla, att den döde fortfarande finns närvarande, samt hallucinationer med både syn- och hörsselföreställningar. (Worden, 2006, 19-20).

3.3.4 Övriga reaktioner

Det finns en rad andra reaktioner och beteenden som ofta förknippas med människors sorg. Bland dessa kan nämnas sömnstörningar som ofta går över efter en tid och kan innebära att den sörjande har svårt att somna och att han/hon vaknar väldigt tidigt på morgonen. Reaktioner som också förknippas med sorg, är alltifrån ätstörningar till tankspriddhet eller socialt tillbakadragande. Det är inte heller ovanligt att den sörjande drömmer om den döde eller att denne undviker sådant som kan påminna om den döde, t.ex. platser eller saker. I motsats till detta kan den sörjande också av rädsla att glömma den döde ofta besöka eventuella platser som påminner om den avlidne, likaså bevara eller hela tiden ha med sig något som påminner om den döde t.ex. ett foto eller en personlig tillhörighet. Andra reaktioner och beteenden som kunnat påvisas bland sörjande är gråt, suckande, sökande och ropande efter den avlidne, likaså rastlös överaktivitet. Dessa är givetvis bara exempel på en rad olika reaktioner och upplevelser som kan förekomma hos den sörjande människan. Faktum är att alla sörjande inte uppvisar alla dessa reaktioner under sörjandet, utan dessa varierar från person till person. (Worden, 2006, 21-25).

Socialt tillbakadragande är det beteende som kan förknippas med sorgereaktioner som också Heiskanen m.fl. (2007, 74) nämner. De menar att en del av dem som sörjer kanske inte heller alla gånger vågar umgås med andra och utsätta sig för att vistas i sociala sammanhang eftersom de är rädda för att bryta ihop, falla i gråt eller att de i andras ögon skall uppfattas som om de beter sig konstigt. De här tankarna och detta beteende är normalt och en naturlig reaktion till följd av en anhörigs död och något som den sörjande inte borde skämmas för. Dyregrov och Dyregrov (2008, 32) understryker att de sörjande har ett behov av att få höra att deras reaktioner är normala fastän vissa kan få extremt starka reaktioner. Det är först när reaktionerna har suttit i länge och man inte kan leva som normalt som sörjandet blir komplicerat.

3.4 Kris, en sorgereaktion

När någon är med om en förlust och drabbas av sorg kan en kris utlösas. Kriser definieras på olika sätt beroende på vilken forskare som uttalat sig i fråga om detta. När Blume, Lundström och Sigling (2002, 81) skall definiera kris tar de det kinesiska språket till hjälp. Begreppet kris är sammansatt av två tecken i det kinesiska språket; ett som betyder fara och ett som betyder möjlighet. Ordet kris betyder egentligen avgörande vändpunkt, d.v.s. att något tar en annan vändning än tidigare. De fortsätter och säger att kriser innebär nya möjligheter men också risker och faror. Möjligheten ligger i att man lär sig nya saker om sig själv och lär sig att leva med samt att acceptera tillvaron som osäker och riskabel. Faran i krisen är att den kan leda till att man vågar mindre och begränsar sig så att man inte vågar riskera något i framtiden. Krisen i sig är ingen sjukdom eller något som är skadligt eftersom den behövs för att människan skall utvecklas och mogna. Mognad innebär ökad kunskap om egna och andras tillgångar och begränsningar och ingår i livets förutsättningar. Cullberg (2003, 19) i sin tur definierar kriser som ett psykiskt kristillstånd som man befinner sig i då man hamnat i en sådan livssituation att ens tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte är tillräckliga för att man skall förstå och psykiskt bemästra den aktuella situationen. Heiskanen m.fl. (2007, 35) ger också sin definition på begreppet kris. De anser att krisen innebär att en person har hamnat i en sådan situation där tidigare erfarenheter och problemlösningsförmåga inte räcker till eller passar för att förstå, hantera och överleva den nya och plötsliga situation som krisen innebär. Den som drabbas av en kris upplever en känslchock där både den kognitiva förmågan och känslvärlden för en stund rasar samman. Raundalen och Schultz (2007, 230) igen förklarar kriser med att den uppstår snabbt och oväntat och att de inblandade blir överväldigade på ett sådant sätt att de normala bemästringsstrategierna inte fungerar. Den som hamnat i en kris kan känna sig utslagen och handlingsförlamad. Det är normalt att känna sig hjälplös, förvirrad, kaotisk och att man saknar kontroll. Raundalen och Schultz (2007, 16) fortsätter och säger att behovet av krishjälp, som innebär att ge stöd och göra planer för bearbetning och lärande, har uppstått på grund av att de som hamnat i kris blivit så överväldigade då inlärd bemästringsstrategier inte fungerar.

Faktum är att människan ofta anser sig själv vara osårbar fastän hon vet att hon kommer att utsättas för motgångar och besvikelser i livet. När tron på den egna osårbarheten samt trygghetskänslan bryts ner, tappar den krisdrabbade greppet om livet för en stund. Positivt tänkande stöder ändå den egna identiteten och hjälper till att klara det svåra. Att i en krissituation förlora känslan av kontroll kan orsaka rädsla, hjälplöshet och skam. Efter en genomgången kris finns ändå en möjlighet till en omvärdering av livet. En kris i sig kan också anses stärka människan psykiskt eftersom hon alltid lär sig något nytt genom den, fastän det kanske inte känns så just vid det tillfället när krisen slår till. (Heiskanen, m.fl., 35).

Känt är att vi människor inte i vårt liv på något sätt kan undvika kriser. Raundalen och Schultz (2007, 63) menar att en del till och med går så långt att de säger att den som inte har haft någon riktig kris i livet inte heller har lärt sig något, utan snarast levt på utsidan. Heiskanen m.fl. (2007, 35) menar att det som skiljer oss människor åt i detta med kriser är att vi med vår individuella personlighet, bakgrund, tidigare erfarenheter och överlevnadsförmåga reagerar olika på kriser. Faktum är att det finns många olika sorters kriser och att de både uppkommer på olika sätt och har olika effekter. Detta instämmer Hammarlund (2001, 95) i. Krisreaktionen förvärras beroende på dess art och styrka, individens psykiska känslighet och eventuella tidigare trauman som individen upplevt. Alltså psykisk styrka, träning och erfarenhet av sådana situationer som individen genomgått kan lindra krisreaktionens verkan. Likaså är ett fungerande socialt stöd från andra medmänniskor och övrigt nätverk uppbyggande.

Cullberg (2003, 19-21) förklarar att det finns fyra aspekter som påverkar en krissituation. Han anser att den första aspekten är vilken den utlösande situationen är. Den andra övergripande aspekten som påverkar krissituationen är vilken inre och privat betydelse krisen eller det inträffade har för den enskilde individen. Likaså binds den tredje aspekten till detta, nämligen vilken aktuell livsperiod den utsatta befinner sig i när krisen inträffar. Detta innebär kort sagt att man reagerar och hanterar saker och ting olika beroende på i vilken ålder man är. Fjärde aspekten i detta sammanhang som påverkar är de sociala förutsättningarna och familjesituationen hos den som drabbas av en kris. Familjen påverkas alltid i viss grad ifall någon av familjemedlemmarna upplever svårigheter. En familj som tidigare haft problem kan få det ännu svårare ifall någon i familjen drabbas av en kris.

De händelser i livet som kan utlösa ett kristillstånd är t.ex. en nära anhörigs död. Det är s.k. plötsliga och oväntade, svåra yttre påfrestningar. Dessa reaktioner, som utlöses av klara yttre skäl, kallas traumatiska kriser, enligt Cullberg (2003, 19). Vidare förklarar Wikström (2004, 15-17), när han definierar traumatiska kriser, att den traumatiska krisen är en plötslig yttre händelse av en så stor omfattning och av sådan art att den som drabbas upplever att den fysiska existensen, den sociala identiteten, tryggheten och livsmålen blir allvarligt hotade. Wikström menar att en traumatisk kris i huvudsak orsakas av förlust, kränkning och katastrof, samt att upplevelsen av en kris är så individuell att den inte kan jämföras människor emellan. Likaså kan inte heller en människa leva ett liv utan att genomgå kriser i någon form. Raundalen och Schultz (2007, 16) definierar också traumatiska kriser med att det är något som innebär en extra stor påfrestning för den drabbade. De menar också att sådana händelser ofta inträffar hastigt och oväntat samt att de är överväldigande och okontrollerbara.

Enligt Cullberg (2003, 145) indelas de traumatiska kriserna i fyra olika faser. Den första fasen är den s.k. chockfasen som sedan övergår i en reaktionsfas. Efter det kommer en bearbetningsfas som gäller tills nyorienteringsfasen tar vid, vilken innebär en fullständig återhämtning. Det krävs en djupare inblick i dessa faser för att lättare förstå krisens förlopp.

3.4.1 Chockfasen

Om man först ser på chockfasens karaktär, så kan en individ enligt Cullberg (2003, 146) befinna sig i denna fas i allt från ett kort ögonblick till några dagar efter den traumatiska upplevelsen. Under denna fas förnekar individen att verkligheten eller situationen ser ut som den gör, eftersom den krisdrabbade inte har förmåga att då ännu förstå det skedda och inte heller att bearbeta det. Det kan verka som om den drabbade har läget under kontroll, men under fasaden råder ett kaos. Den krisdrabbade kan ha svårt att komma ihåg information som getts och annat som blivit sagt. Vissa i chockfasen kan vara väldigt utagerande, t.ex. skrika och vara kroppsligt aktiva, medan andra i sin tur kan vara helt tysta och orörliga. Heiskanen m.fl. (2007, 38) beskriver samma kännetecken för den som befinner sig i chockfasen, men

tillägger ännu till detta att den krisdrabbade kan ha en otro till det som hänt, likaså vara panikslagen och ge ifrån sig stönande ljud.

När författaren Wikström (2004, 36), liksom Cullberg (2003, 146), behandlar dessa faser beskriver hon det kaos som en individ kan känna just i chockfasen. Wikström poängterar att krisdrabbade ofta använder orden kaos och förvirring när de beskriver hur de kände strax efter ett trauma. Kaos kan också ha betydelsen av oordning och oreda som resulterar i en oordnad tomhet.

3.4.2 Reaktionsfasen

Enligt Heiskanen m.fl. (2007, 38) är reaktionsfasen ungefär tidsmässigt 2-4 dagar och reaktionerna som den krisdrabbade kan uppleva kan vara känslreaktioner såsom gråt, rädsla, ångest, självanklagelse, skuld känslor, ilska och vrede, samt behov av att hitta någon skyldig till det som hänt. Skakande, sömnlöshet, trötthet, illamående, brist på matlust, hjärtproblem, svindel, samt muskelvärk av spänning är en rad olika s.k. somatiska reaktioner som den krisdrabbade också kan känna under reaktionsfasen. Dessa reaktioner är rätt vanliga. Wikström (2004, 39) räknade också upp de som Heiskanen nämnde, men tillade bl.a. magkramper, domningar och andningsproblem som förekommande i detta sammanhang.

Reaktionsfasen är alltså en fortsättning på chockfasen och de två tillsammans står för krisens akuta faser. I reaktionsfasen tvingas den krisdrabbade att ta in och börja förstå det skedda som han eller hon tidigare förnekade och inte tagit till sig. I denna fas mobiliseras också försvarsmekanismerna hos den som drabbats av en kris. Kännetecknet för hur den krisdrabbade individen agerar kan vara att han/hon försöker finna en mening i det skedda och frågar sig varför det skett. Känslor av att vara orättvist drabbad samt skuld känslor kan också uppkomma. (Cullberg, 2003, 146-147).

3.4.3 Bearbetningsfasen

När sedan den akuta krisen lagt sig kan bearbetningsfasen ta vid och den kan pågå från ett halvt år till ett år från det att krisen inträffat. När den krisdrabbade kommit så långt som till denna fas så kan han/hon börja lägga det förgångna bakom sig och rikta blicken mera mot framtiden. Förnekelse som försvarsmekanism samt andra symtom på kris avtar i takt med att bearbetningen framskrider. Individen kan sakta börja hitta tillbaka till det liv som fanns före traumat och nya erfarenheter kan tas emot, anser Cullberg (2003, 155). Heiskanen m.fl. (2007, 38) antyder däremot att den krisdrabbade i detta skede saknar framtidsperspektiv och att denne i tanke och handling tar avstånd till det skedda.

Bearbetningsfasen ges också en annan benämning av Lundmark (2007, 49). Hon beskriver bearbetningsfasen som en reparationsfas. Reparationsfasen innebär reparation och läkning så att den som drabbats av kris eller sorg sedan någon gång kan känna sig hel igen.

När den krisdrabbade individen kommit till bearbetningsfasen kan det tyckas ur andra betraktares ögon som om denne kommit över krisen, men sorg, smärta och vanmakt finns kvar även om man orkar tänka positivt och kan glädjas åt små saker. (Wikström, 2004, 42-43).

3.4.4 Nyorienteringsfasen

Den sista fasen kallas nyorienteringsfasen. Cullberg beskriver (2003, 157) att denna fas inte egentligen har något slut. I detta läge kan den som en gång varit krisdrabbad leva vidare om än med djupa men efter det upplevda traumat. För en del har den skakade självkänslan återupprättats och man har kunnat bearbeta t.ex. svikna förhoppningar. Trots att känslor av sorg och smärta ibland kan göra sig påminda, så har man ändå kunnat gå vidare och kan eventuellt också se betydelsen av det skedda.

Kännetecknande för denna nyorienteringsfas är att de tankar, känslor och föreställningar som hör samman med krisen uttrycks, känns igen och bearbetas. Likaså de tankar, känslor och

erfarenheter som den krisdrabbade har processas antingen ensam eller med någon som står personen nära eller så tillsammans med professionella hjälpare. När han/hon sedan kan acceptera det som hänt, dvs. det som orsakat krisen kan anpassningen till det nya börja. (Heiskanen, m.fl., 2007, 38).

En förutsättning för att ta sig in i denna nyorienteringsfas efter en orientering genom alla de andra faserna är att den individen som upplevt något traumatiskt också har kunnat sörja. De som varit med om något svårt kan intyga att det går att fortsätta leva ett värdigt och gott liv även efter en längre krisperiod. Detta kan illustreras med tankesättet ”livet före” och ”livet efter”. (Lundmark, 2007, 49-51).

3.5 Myter om sorg och kris

Det finns en rad myter kring sorg och kris, anser Dyregrov och Dyregrov (2008, 29-31, 55). De menar fullt och fast att vi behöver avliva de myter som finns om sorg. Några av dessa myter som de nämner är att det inte finns endast ett sätt att sörja på som gäller för alla människor, utan det finns lika många olika sätt som det finns sörjande. Var och en måste alltså hitta sitt eget sätt att sörja på och sin egen takt. Likaså är det inte heller meningen att den som förlorat någon ska frigöra sig från den döde, utan det är ytterst viktigt att man får utveckla och upprätthålla ett inre minne av den som dött. Dessa tankegångar får också stöd av Ylikarjula (2008, 99-100). Han menar att folk ofta har den uppfattningen att sorg och saknad är ett onormalt tillstånd som man snabbt måste komma över. Att vara bedrövad passar inte in i den starka och effektivitetssträvande världen. Meningen med sorgearbete är inte att glömma eller att få bort minnet av den döde, utan att hitta ett sätt att leva och bemästra den förändrade situationen.

En annan myt som Dyregrov och Dyregrov (2008, 29-31, 55) tar upp som de menar att inte stämmer med verkligheten är att alla måste gå igenom en sorgbearbetning. Med sorgearbete avses att den som varit med om en förlust måste gå igenom en emotionell process där personen ifråga konfronteras med verkligheten i förlusten, går igenom det som hände både

före och under förlusten, fokuserar på minnen av den bortgångne och gradvis frigör sig från honom eller henne. Konfrontationen kan ofta innefatta samtal om det som hänt, även om bearbetning också kan ske utan att prata med andra om det. De flesta går igenom sorgbearbetningen, men Dyregrov och Dyregrov menar att det enligt Bonanno och Kaltmans (2001) forskning finns en rätt stor del, ca 20 %, som inte känner stor sorg varken direkt efter dödsfallet eller senare, inte ens i en sådan situation när den man förlorat var ett barn. Faktum är att det bland professionella, men också bland andra i västvärlden, råder en stark uppfattning om att sorgearbete är något som är nödvändigt. För de människor som har sorgereaktioner som varken är svåra eller sträcker sig under en längre tid blir det självklart helt fel om de skall tvingas in i ett slags mönster för hur de skall eller borde reagera eller att andra börjar kräva att de skall genomgå en sorgbearbetning. Sorgeforskningen har heller inte trots undersökningar kunnat bekräfta de teorier som finns om sorgefaser. Detta utgör en annan myt. Eftersom sådana modeller av olika faser i sorgen har lärts ut i olika utbildningar åt dem som troligtvis i sitt arbete kommer att möta människor i sorg, så har många sörjande inte upplevt att de fått den empati som de behövt. Flera anser att de blivit bemötta på ett sätt som varit sårande och okänsligt eftersom medmänniskan har låtit den kunskap som hon har styra. Fastän man kan göra grova indelningar, t.ex. i krisens fyra olika faser, så är det långtifrån alla som går igenom dessa faser. Ytterligare en myt som man måste ta kål på är att sorgprocessen inte kan anses ha en fast början och ett klart slut. Efter några månaders tid förväntar sig omgivningen att den sörjande skall svara positivt på frågan om hur det står till. Därför är denna myt speciellt svår för den stora grupp sörjande som reagerar både starkt och länge.

3.6 Sorgen av att mista ett barn

När ett barn dör, stannar livet av för de familjer som drabbas och de kan stanna där om de inte hittar en väg genom den sorg och förtvivlan som barnets död innebär, förklarar Eriksson (1999, 148). Man söker en fast punkt, något att bota i som hjälper en att tolka den livssituation som man befinner sig i. Lundmark (2007, 28-29) menar att den värsta förlusten som går att uppleva är att mista ett barn. Undersökningar visar på att ju äldre barnet är då det dör, desto svårare upplevs sorgen. Kanske på grund av att barnet hunnit leva längre och antalet

levnadsår orsakar ett större tomrum. Också ett dödfött barn kan ge upphov till en stor sorg. Tiden tillsammans har inte börjat förrän den tar slut. En plötslig död blir likaså svårare för föräldrarna att ta sig igenom än om föräldrarna mister sitt barn som följd av en lång och svår sjukdomstid. Detta får stöd av Dyregrov och Dyregrov (2008, 29) som också påpekar att föräldrar som mist sitt barn kan uppleva en bottenlös sorg och förtvivlan om de plötsligt och oväntat förlorar ett barn.

Familjen som system eller familjebalansen påverkas givetvis efter dödsfallet, menar Dyregrov och Dyregrov (2008, 48). De handlingsmönster som varje familjemedlem i vanliga fall har påverkas av vars och ens individuella sorge- och traumareaktioner. I de familjer där det funnits olika svårigheter i samspelet redan före dödsfallet, kan dödsfallet i sig ytterligare skapa svårigheter som blir tunga att hantera vid sidan av de individuella. Så är inte fallet i alla familjer. I de flesta familjer är det rentav tvärtom; familjemedlemmarna kommer istället varandra närmare. När det gäller att bearbeta sorgen efter en familjemedlem så behöver man öppet kunna prata om den som dött, säger Worden (2006, 170-174). Lika viktigt är det att visa och bearbeta känslor samt det att försöka acceptera varandras sorgereaktioner. Sorgen i familjen påverkas i stor grad av vilken roll den avlidne hade i familjen. Barn har sina viktiga roller och inte konstigt nog påverkas familjebalansen i samband med deras död. De är inte heller ovanligt att det döde barnets syskon ofta hamnar i skymundan i samband med dödsfallet. Detta kallar Dyregrov och Dyregrov (2008, 48) för minskad omsorgskapacitet, dvs. att föräldrar som har minderåriga barn att ta hand om kan ha svårt att bemästra situationen den första tiden.

Föräldrar som mist ett barn känner i ett tidigt skede ofta behov av att skuldbelägga, anklaga eller hämnas på någon annan för att deras barn dött. Enligt Worden (2006, 177) skulle detta att skuldbelägga vara vanligare bland pappor som mist ett barn och att dessa antingen då anklagar mamman eller andra familjemedlemmar för barnets död. Dyregrov och Dyregrov (2008, 35-36) påstår också att många sörjande känner självföreläse och skuldkänslor fastän det inte finns någon yttre grund för det. Om det är småbarn som dör kan självföreläserna vara starka eftersom småbarn är helt beroende av sina föräldrar, vilket gör att det är lätt att ta på sig ansvar vid sådana dödsfall. Självföreläserna kan också vara starka när det handlar om ett

själv mord. Många sörjande börjar också fundera på vad de hade velat säga innan dödsfallet till den som nu dött eller ångrar något som de gjort. Worden (2006, 176) nämner i likhet med Dyregrov och Dyregrov också detta att föräldrarna ofta plågas av skuld känslor, t.ex. skuld känslor över att de haft ansvar för barnet när det dött eller skuld känslor över att de fortfarande lever medan deras barn är dött. En annan typ av skuld känsla, som föräldrar som mist ett barn kan uppleva, är skuld känslor i samband med sörjande och återhämtningen efter deras barns död.

Djup sorg kan också föra med sig något gott, t.ex. kärlek, glädje och gemenskap. Eventuellt är det också sådana aspekter som får dem som mist ett barn att kunna bearbeta sorgen och komma vidare. Att få full förståelse för upplevelsen av att ha mist ett barn är omöjligt för dem som inte har varit med om det själv, menar Wikström (2004, 22). Dyregrov och Dyregrov (2008, 29, 53-55) poängterar också att det är kunskapen om vanliga reaktioner hos efterlevande som är en förutsättning för att personer i det sociala nätverket skall kunna möta föräldrarna på ett bra sätt. Föräldrarna kan uppleva nätverket som osäkert och hjälplöst. Studier visar att de sörjande upplever det som frustrerande när vänner och närstående drar sig undan den som sörjer. Man tror att det beror på att bägge parter är osäkra på hur de skall tackla situationen. Brist på kunskap om att visa omsorg, empati och medkänsla i sorgen är några av orsakerna att de drar sig undan, mera än bristande vilja att stötta. Trauman och sorgereaktioner påverkar den enskilde, sörjande och familjer i olika grad. De flesta upplever efter en tid att de fått ett förändrat perspektiv på livet och att många i deras sociala nätverk byts ut. Att skapa ny mening och att integrera det smärtsamma som hänt kan ta flera år och några sidor av sorgen varar livet ut. Hur den processen fortlöper beror på många olika saker, där stödet från sociala nätverk kan vara något av det viktigaste för långsiktig anpassning.

Visst finns det utmaningar i familjen efter dödsfallet Dyregrov och Dyregrov (2008, 42) anser det vara så att efter ett traumatiskt dödsfall kan den sörjande föräldern under en lång tid ha ett ganska spänt förhållande till de närmaste. Detta beror på att föräldern kan uppleva att ingen förstår honom eller henne. Wikström (2004, 23-24) menar också att föräldrarnas sorg i början oftast förvärras av att behöva möta andra i sin näromgivning, t.ex. arbetskamrater och släktingar. Därför vill man kanske helst isolera sig för det är minst smärtsamt. Senare under

sorgearbetet kan det värsta för föräldrarna vara att personer i deras omgivning drar sig undan och undviker dem. Att dessa personer undviker föräldrarna beror främst på egen ångest och panik. De kanske kan relatera till egna erfarenheter, samvetskval över att egna barn lever o.s.v. Istället så borde dessa höra av sig till föräldrarna, lyssna och delta i föräldrarnas sorg.

3.6.1 Föräldrarna, deras parförhållande och olika sätt att sörja

Att mista ett barn är tragiskt. Worden (2006, 175-178) menar att för de föräldrar som mister ett barn kan detta vara den absolut svåraste förlusten de tvingas möta under sitt liv. Upplevelsen och hur detta påverkat dem finns med dem under lång tid. Man behöver komma ihåg att föräldrarna har individuella upplevelser av förlusten och att de hanterar detta olika, bl.a. beroende på deras egen förmåga att hantera problem och svårigheter, samt också vilken personlig relation de haft till barnet som dött. De människor som finns bakom detta föräldraskap kan vara personer med olika förmåga att t.ex. prata om svåra saker och visa känslor. Föräldrar kan ha förståelse för sitt eget såväl som för sin partners sörjande. Dessutom finns det också belägg för att det finns skillnader i hur sorgen uttrycks mellan de olika könen. Bl.a. så finns könsrollsförväntningen att mannen/pappan är den som skall ta hand om och stötta kvinnan/mamman, vilket gör att han istället ofta får väldigt lite stöd av andra t.ex. släkt och vänner.

Könsskillnaden vad gäller sörjande är något som Heiskanen m.fl. (2007, 71) också behandlar kort. De menar att skillnaderna i mäns och kvinnors sörjande inte är medfödda, utan att de kort och gott är inlärd på så sätt att kvinnor uttrycker sin sorg socialt och att männen i sin tur uttrycker den mera genom handling och att vara igång. Därför har det också uppstått en fel bild av att mannen inte skulle sörja alls. Liknande reflekterar också Dyregrov och Dyregrov (2008, 42-44), nämligen att män och kvinnor kan sörja olika och att det tydligt märks efter ett barns död. Mammor reagerar ofta mera intensivt och långvarigt än pappor. Studier har visat att mammor är mer benägna att se inåt och känna och uttrycka starka känslor, medan papporna mera ser utåt och t.ex. ordnar med begravning. Vanligtvis söker också mammorna sig till andra för att diskutera det som hänt, åtminstone i allmänhet mera än vad papporna gör.

Papporna försöker istället mera tänka på annat, alternativt arbetar. Det här är en viktig aspekt att lägga på minnet att detta inte nödvändigtvis betyder att kvinnor skulle sörja mer än män. Man kan också se det från den synvinkeln att olikheterna mellan män och kvinnors sätt att reagera och sörja sitt barn ligger i att de använder olika bemästringsstrategier. Dessa bemästringsstrategier har till viss del samband med den traditionella arbetsfördelningen. Männerna har kunnat "fly" från sorgen genom arbete som på samma gång förstärker hans identitet som något annat än pappa. För en stor del kvinnor är istället deras identitet fortfarande mer kopplad till hemmet och hemmet bildar en helhet av saknad, en saknad efter barnet, hemmets normala rutiner, äktenskapligt samliv och ett förutsägbart familjeliv. Fast så är det heller inte för alla kvinnor då många kvinnor idag också kan ha en stark arbetsidentitet. Detta tillsammans med personliga sätt att sörja på kopplade till könsskillnader bidrar till att män och kvinnor ofta deltar i sorgegrupper. Dessa olikheter i könets sätt att sörja kan leda till klander som påverkar kommunikationen dem emellan negativt och det ömsesidiga stödet kan därför försvåras. Många i sina parrelationer kan också "sörja i otakt". Med det menas att den ena är "uppe" och den andra är "nere" och tvärtom. Detta i sig kan upplevas av dem som något positivt. Då kan den ena fritt sörja medan den andra är den som stöttar. De har alltså förmågan att "dra upp varandra" i tur och ordning.

När föräldrar mister ett barn, påverkas givetvis också parrelationen av denna traumatiska händelse i deras liv. Undersökningar kring detta har gjorts och Worden (2006, 178-179) nämner att det egentligen inte kunnat bevisas att det skulle finnas någon direkt koppling mellan föräldrars sörjande efter att ha mist ett barn och skilsmässor. Visst kan föräldrar välja att gå skilda vägar efter barnets död, men det kan lika gärna vara så att det funnits problem i förhållandet från tidigare och att det i samverkan med barnets död leder till skilsmässa. Dessutom anses sörjandet i sig bli svårare om föräldrarna redan gått skilda vägar innan de mist sitt barn, men Worden påpekar också att många av dem ändå kom varandra närmare i och med sorgearbetet. Dessa påståenden understöds också av Dyregrov och Dyregrov (2008, 47-48). De menar att det faktiskt är en myt att äktenskap skulle sluta i skilsmässa som följd av ett barns död. Enligt undersökningar är skilsmässofrekvensen inte högre bland de föräldrar som mist ett barn jämfört med övriga föräldrar. De vidhåller att de flesta par kommer varandra närmare efter ett dödsfall. Föräldrar fortsätter nog oftast att kämpa vidare i sitt förhållande

trots att det kan vara tårande. De aspekter som är svåra i förhållandet är bl.a. pappans oro och frustration över mammans sorg, mammans ilska över att pappan inte delar sorgen, tillfälligt stopp i kommunikationen, förlust av sexuell intimitet och allmän lättretlighet mellan partnerna.

3.6.2 Ett barn till föds i familjen

Föräldrar som förlorat ett barn borde inte uppmuntras att få fler barn innan de avslutat sorgebearbetningen menar Worden (2006, 179). Dels för att sorgebearbetningen kan lämna på hälft och dels så kan det helt enkelt bli så att sorgebearbetningen i för stor grad påverkar det barnet som föds och som skall "ersätta" det som de mist. Det barn som i sådant fall blir en "ersättare" påverkas negativt och dess kognitiva och känslomässiga utveckling kan kompliceras. Detta kan beröva det "ersättande" barnets individualitetskänsla eftersom föräldrarna behandlar barnet som det döda syskonet, samt att det ytterligare överbeskyddas. Föräldrarna har dessutom förväntningar på att barnet skall efterlikna eller överträffa det barn som de en gång mist.

3.6.3 En annorlunda framtid

Efter att föräldrar mist ett barn möter de en annorlunda framtid. Ett nytt meningsskapande är möjligt oberoende av vad vi upplever. Vissa av dem som förlorat en nära anhörig skapar en mening och bemästring som har en utåtriktad, social form och som har hjälpt många då de senare arbetar för att dödsfallet skall kunna hjälpa andra, t.ex. går med i olika forskningsprojekt om sorg eller går med i en sorgegrupp. Andra igen skapar mening som är mera privat där man gör klart för sig själv och andra i familjen att man genom dödsfallet lärt sig att sätta mera värde på sina närmaste och att relationer är viktigare än det materiella. Några skapar en mening som har en social form där man säger att man vuxit som människa och att man nu bättre förstår andra som hamnat i kris. Man är också mer tacksam för livet nu än man var förr. Man kan dra den slutsatsen av detta att de allra flesta som går igenom en allvarlig kris också

på sikt upplever en personlig växt. De efterlevande pratar inte ofta om en personlig tillväxt, i alla fall inte förrän en lång tid efter dödsfallet. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, 49-51).

Sorgen har den förmågan att den kan frambringa en massa minnen från den tid som man haft tillsammans innan dödsfallet, samt påminna om alla de förväntningar, förhoppningar och drömmar som funnits. Det är mycket vanligt att den som genomgår sorgprocessen börjar fokusera på framtiden i ett tidigt skede, men de drömmar som tidigare funnits kan inte förverkligas och upplevas tillsammans med den som dött. Framtiden ser annorlunda ut, den är förändrad och blir inte som den sörjande drömt och planerat. Den sörjande tvingas att gå från att leva i den s.k. orealistiska "drömvärlden" till "den verkliga världen". (Fyhr, 1999, 29, 36, 93).

Det första året brukar vara den tyngsta perioden, menar Dyregrov och Dyregrov (2008, 34-35). Flera sörjande har berättat att den tyngsta perioden kommer då omgivningen inte ger dem lika mycket uppmärksamhet längre utan förväntar sig att "nu måste han/hon börja se framåt igen". Då kan den sörjande känna förhoppningar på att det borde bli lättare nu, men i själva verket kanske det går åt det andra hållet. Heiskanen m.fl. (2007, 74) är också av den åsikten att det första året efter en anhörigs död är det som är det tyngsta för den sörjande. Födelsedagar, årliga händelser och högtider som t.ex. jul kan vara extra svåra för dem som förlorat någon.

4 Stöd vid sorg och förlust

När ett barn dör är föräldrarna ofta i behov av stöd från sin omgivning. I något skede är alltid föräldrarna i kontakt med sjukhus och vårdpersonal i samband med ett barns död. De kan då vid behov få stöd i sorgen från sjukhuspersonalen dvs. av sjukskötare, läkare, psykolog eller sjukhuspräst. Dessa har även som uppgift att om så önskas vägleda den sorgedrabbade till det stöd som kyrkan eller församlingen kan ge. Från kyrka och församling kan föräldrarna få stöd av t.ex. en präst eller en diakon. Församlingarna kan ge stöd t.ex. genom krissamtal eller i s.k. sorgegrupper där den som drabbats av sorg kan dela sorgen med någon och på så sätt få hjälp

att komma vidare. För den sorgedrabbade kan det således vara bra att få träffa andra med liknande erfarenheter. I sorgegrupperna går man bl.a. igenom sorgeprocessen. För att kunna delta i en sorgegrupp eller dyl. behöver man inte höra till kyrkan eller vara aktiv i en församling. (Evangelisk lutherska kyrkan i Finland, [u.å.]).

Förutom stöd från hälso- och sjukvården samt kyrka och församling kan föräldrarna också få stöd från t.ex. någon förening som bildats enbart för att ge stöd till föräldrar i sorg. En sådan förening är Käpy r.y. som är öppen för alla föräldrar som mist ett barn. Tidigare riktade föreningen sig enbart till de föräldrar som mist sitt barn genom plötslig spädbarnsdöd men idag är föreningen öppen för alla som mist ett barn. Föreningen har olika stödgrupper som finns på flera orter runtom i Finland och det ordnas bl.a. diskussionsgrupper för föräldrarna. Några skilda ämnen för träffarna finns inte utan vad som tas upp är det som föräldrarna lyfter fram. Dessutom krävs inte regelbundet deltagande. Föräldrarna kan i förtroende prata med varandra om allt från barnets död till de djupaste känslorna men även om praktiska problem. Målet är att kunna se sorgen från olika synvinklar och tillsammans hitta metoder för att kunna hantera sorgen. (Käpy - Lapsikuolemaperheet ry., [u.å.]).

4.1 Stöd från professionella

De sorgedrabbade kan behöva och vill ofta ha professionell hjälp, men faktum är att de ofta vill ha mer eller annan form av professionell hjälp än den som de får. Det som de drabbade förväntar sig av den professionella hjälpen är att de i ett så tidigt skede som möjligt skall få hjälp och att den skall vara stabil och kontinuerlig, flexibel och individuellt anpassad samt given av kompetenta hjälpare. Tyvärr är det vanligt att största delen av de sörjande inte är nöjda med det stöd och den hjälp som de får av professionella. Det är sällan det att den hjälp de verkligen får är bristfällig utan det att hjälpen istället tidsmässigt är för kortvarig eller t.o.m. uteblir. Trots att en stor del önskar stöd och hjälp av professionella i vissa skeden av sorgebearbetningen, så är istället det stöd som det sociala nätverket ger viktigt under en allt längre del av sorgeprocessen. Det som de sörjande önskar eller förväntar sig vad gäller stöd från professionella är att hjälpen är ögonblicklig och uppsökande, så att de själva inte måste ta

initiativ till det. Information om allt kring dödsfallet och sorgeprocessen samt annan nödvändig information är också viktigt. De sörjande säger sig också vilja ha en varierad hjälp av de professionella, samtidigt som hjälpen måste sträcka sig utöver en längre tid än vad som kanske är den mest förekommande eftersom de sörjande har det svårt längre än vad både sociala nätverket och professionella ofta tror. Hjälp som omfattar allt från hjälp till självhjälp, terapeutiska, praktiska, ekonomiska och juridiska aspekter. Vanligt är det också att föräldrar är fundersamma om de klarar av att själva stöda och ta hand om sina barn om de mist en familjemedlem. I det fallet önskar de i sin tur stöd och råd för att klara av den utmaningen. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, 72-75).

4.2 Stöd från sociala nätverket

De som drabbats av en förlust vill enligt Dyregrov och Dyregrov (2008, 67) ha ett empatiskt, rakt och ärligt stöd. Detta stöd behöver inte alltid vara väl genomtänkta ord utan kan likväl vara det att de som finns i den drabbades omgivning visar att de bryr sig, att helt enkelt visa medkänsla. Lyssnande människor runt omkring som den sörjande kan känna sig trygg med och kan lita på, som finns där när den sörjande behöver dem, är något som värdesätts. Det som kanske är det viktigaste för de som förlorat någon är att de fortsättningsvis får komma ihåg och prata om den som de förlorat. Genom acceptans och tillåtelse till detta från det sociala nätverket får de ett stort stöd.

Många av dem som finns i den sörjandes sociala nätverk upplever den första kontakten efter dödsfallet som det allra svåraste, eftersom det handlar om väldigt starka och djupa känslor och det faktum att denna situation i sig är rätt spänningsfylld. Orsaken till att vissa drar sig undan och undviker den sörjande är att det för dem känns onaturligt eller för att de tror eller har den uppfattningen att inte just de förväntas stöda. Andra orsaker till att de sörjande lämnas ensamma är att de i omgivningen vill skydda sig själva för att slippa påminnas om den egna sårbarheten eller så kan faktum vara att de p.g.a. sin egen livssituation inte klarar av att stötta. Det är inte ovanligt att de sörjande har förståelse för att de som finns i deras omgivning har svårt att förstå och hantera dem och deras akuta sorg, sörjandet och den förtvivlan som de får

erfara. Att personer i de sörjandes sociala nätverk drar sig undan p.g.a. den egna osäkerheten och hjälplösheten är också något som de sörjande har förståelse för. De sörjande kan ha förståelse för andras reaktioner och beteende i samband med förlusten eftersom de själva skulle ha reagerat och agerat på samma sätt som dem om de inte skulle ha lärt sig genom sin egen förlust. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, 64, 127, 171).

Trots allt vill den sörjande ha ett gott bemötande samt förståelse för det de upplever av andra i sin omgivning. Att det sociala nätverket, dvs. de personer som omger den som drabbats av en förlust, får information om hur de sörjande vill bli bemötta är en förutsättning för att de skall kunna förstå, respektera och stöda denne i sorgen. Nätverket behöver få veta precis hur den sörjande har det och vad de önskar för stöd och hjälp. För att detta skall fungera krävs att alla öppet kan prata om allt ifrån det specifika dödsfallet till den sörjandes tillstånd och behov. Då kan stödet ges på den sörjandes och familjens villkor och efter de förutsättningar som råder. Enda gången man bör avvika från att stöda på den sörjandes villkor och enligt dennes önskan är när det stöd och den hjälp som önskas är till mera skada än nytta. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, 66, 173).

4.3 Stöd från andra som upplevt en förlust

Stöd och hjälp kan de sörjande också få från sådana personer som varit med om en liknande förlust som de själva. Det stödet är i sig speciellt eftersom den som stöder har en annan förståelse och vet hur det känns. I sällskap med dem som har liknande erfarenheter får den som då sörjer en bekräftelse på att de tankar, känslor och reaktioner som dyker upp är naturliga och vanliga. Detta stöd är inte bara av stor betydelse för den sörjande, utan de som tar rollen som stödjare kan också erfara det som meningsfullt när de kan stöda och hjälpa andra sörjande som tvingas gå igenom det som de själva upplevt. Att sörjande får möta andra i t.ex. en sorgegrupp är också en form av stöd. En del tar själva på eget initiativ kontakt med en sorgegrupp eller så sköter någon annan, förslagsvis någon ur det sociala nätverket eller professionella hjälpare, detta. Alla får heller inte förslaget att delta och en del av dem som faktiskt blir påvisade möjligheten vill inte, ibland kanske för att tiden inte är den rätta. Ofta tar

det en tid innan den sörjande är beredd att också möta andras sorg, men när de sörjande rent tidsmässigt är redo att delta i en sorgegrupp varierar från direkt efter dödsfallet till åratal efteråt. En annan anledning till att vissa väljer att inte gå med i en sorgegrupp kan vara att sörjandet känns för privat. Den sörjande, som trots allt väljer att dela sina erfarenheter och upplevelser kring förlusten med andra i en sorgegrupp, brukar se det som något positivt och bra. Med andra delas gemenskapen och det faktum att de sörjande inte är ensamma om det de upplevt, utan att det finns andra som genomgått liknande och verkligen har stor förståelse för allt det svåra. (Dyregrov & Dyregrov, 2008, 68-69).

4.4 Olika konkreta stödformer

När Dyregrov och Dyregrov (2008, 151-157, 159-160) tar upp olika stödformer som kan ges till de sörjande, nämner de flera olika former av stöd och hjälp. Stöd som de nämner i detta sammanhang är bl.a. emotionellt stöd, uppmuntran, råd, information, sociala aktiviteter och praktisk hjälp. Emotionellt stöd innebär såväl verbal som icke-verbal kommunikation och detta stöd är ytterst värdefullt. Det innebär i korthet att den sörjande har någon som finns till hands, som kan visa att de bryr sig, som lyssnar, som kan hålla om den sörjande, gråta tillsammans med eller på annat sätt ge uttryck för såväl medkänsla som förståelse och tröst. Behovet av det emotionella stödet avtar med tiden allt eftersom den sörjandes reaktioner avtar. Något som de sörjande också ofta uppskattar och värdesätter högt är när de i ett tidigt skede får stöd i form av praktisk hjälp. En del sörjande kan direkt efter förlusten vara totalt utan kraft att själva ta tag i och få saker gjorda, vilket gör att den praktiska hjälpen verkligen behövs. Den praktiska hjälpen kan vara allt från matlagning och städning till praktiska arrangemang kring begravningen. Behovet av praktisk hjälp är ofta störst i början och avtar i takt med att det kaos den drabbade upplever lägger sig. Att stödet till en början kan vara mera praktiskt eller inriktat på annat är förståeligt men efter en tid förändras stödet ofta och övergår att bli mera muntligt tröstande och uppmuntrande. Utmaningen i att stötta med uppmuntrande ord är att göra det trovärdigt. Faran är att den som stöttar genom uppmuntran inte är realistisk utan förskönar och gör något överdrivet positivt, t.ex. synen på framtiden. Att uppmuntran också kommer i rätt tid är viktigt i sammanhanget. Huvudsaken är att det som sägs verkligen sägs för

att lugna det kaos och den förvirring, samt lindra den sorg och smärta som den sörjande upplever. Som en annan form bland dessa stöd räknas också råd av olika slag. Det är mycket vanligt att personer ur den sörjandes nätverk redan i ett tidigt skede ger råd, trots att råd kanske inte alla gånger är till så stor hjälp när det gäller att hantera känslor. Faktum är att de som är i sorg nog kan värdesätta råd, bara de enligt dennes bedömning är byggda på kunskap, alltså råd från professionella eller från sådana som själva förlorat någon som stått dem nära. De råd som inte alltid tas väl emot är sådana som har att göra med den sörjandes individuella sorg och bemästring. Ofta önskas råd i form av var den sörjande kan söka behövlig information eller hänvisningar till myndigheter eller andra instanser, samt vägledning om var professionell hjälp hittas. Nära kopplat till detta finns alltså information som en slags form av stöd. Detta för att de som mister någon genom plötslig död vanligtvis har ett oerhört stort behov av att få information. De vill ha information om omständigheterna kring dödsfallet, vad de har möjlighet att få för stöd och hjälp o.s.v. Att de får denna information gör att det kaos och den förvirring som de upplever lindras, men bemästringen och anpassningen ökar inte av informationen i sig själv. Förutom de stödformer som här tidigare nämnts påpekar Dyregrov och Dyregrov (2008, 158) att sociala aktiviteter också hör till vanliga stödformer. De sociala aktiviteterna erbjuder den som drabbats av en förlust möjlighet att ta en paus från sörjandet så att det på så sätt också blir möjligt att gå vidare i livet. När det gäller de sociala aktiviteterna har nätverket en viktig uppgift, nämligen att utan att pressa och när den sörjande är mogen kunna ”dra” eller ”locka” med honom/henne för att ta del av olika sociala aktiviteter.

5 Teoretisk sammanfattning

Vi har från den teoretiska delen av denna studie funnit flera definitioner på sorg. Sorgen kan ses som ett psykiskt sår och sorgens uppgift är därmed att bearbeta förlusten och läka såret. Denna läknings- eller sorgprocess kallas sorgearbete. En annan definition på sorgearbetet är en andlig process som den sörjande går igenom efter en förlust. Den som sörjer behöver bearbeta sorgen och detta sorgearbete är krävande och tar tid. Grundmönstret är det samma för de flesta sörjande när man ser på förmågan att hantera sörjandet och sorgprocessen i sin

helhet, men förutsättningarna för att kunna gå in i sorgearbetet, att kunna hantera det och efteråt kunna gå vidare är helt individuella. Alla som sörjer har sitt eget sätt att sörja på och att hantera det skedda. Människor i sorg hittar också olika saker som de finner tröst i, vilket kan vara allt från att få prata ut med någon som lyssnar till att finna tröst och hjälp i t.ex. litteratur eller musik.

Sorgen skapar uppgifter som får den sörjande att börja acceptera att dödsfallet verkligen har hänt. Den sörjande behöver också arbeta sig igenom sorgen samtidigt som den sörjande behöver anpassa sig till levnadsförhållanden där den man förlorat saknas. Likaså nämndes att den sörjande känslomässigt måste omplacera den som dött och gå vidare, dvs. den sörjande behöver få komma ihåg den döde och att han/hon bibehålls i den anhöriges närvaro på ett sätt så att den sörjande kan gå vidare i livet.

Alla upplever sorgen individuellt men det finns en del faktorer som påverkar sörjandet. Dessa påverkningsfaktorer är bl.a. vilken relation den sörjande haft till den avlidne, hur nära man stått varandra och hur starkt man varit bunden till varandra innan dödsfallet. Andra faktorer som också kan påverka är på vilket sätt han/hon dött, var personen avlidit, om det inträffat plötsligt eller väntat, om det varit våldsamt/traumatiskt eller om dödsfallet skulle ha kunnat förhindras. Omgivningens förmåga att stötta den sörjande räknas också som en av dessa faktorer som påverkar sörjandet. Den sörjandes egen åldern, kön, självkänsla, trosföreställning mm. kan givetvis också påverka sorgearbetet.

Människor har i allmänhet ganska svårt att acceptera att döden inte kan undvikas. Dödens betydelse och innebörd ser olika ut för oss beroende på situationen och andra förhållanden. Döden kan ses som något ont och grymt eller som något lättande och befriande. En plötslig död ger inte de sörjande tid att förbereda sig på den separation som döden innebär, medan en lång sjukdomstid som leder till död ger de anhöriga möjlighet till att på något sätt förberedas på det kommande dödsfallet. Vid sorg, förlust och andra traumatiska händelser påverkas människans livsåskådning, livsåskådningen i sin tur påverkar hur man sedan klarar av att bearbeta en sorg och en kris.

Sorgeprocessen kan innehålla en kris men behöver inte göra det. Kris kan definieras som ett psykiskt kristillstånd som man befinner sig i då man hamnat i en sådan livssituation att ens tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte är tillräckliga för att man skall förstå och psykiskt bemästra den aktuella situationen. En annan formulerad definition på kris är att en person hamnat i en sådan situation där tidigare erfarenheter och problemlösningförmåga inte räcker till eller passar för att förstå, hantera och överleva den nya och plötsliga situation som krisen innebär. En annan förklaring är att kriser uppstår snabbt och oväntat och att de inblandade blir överväldigade på ett sådant sätt att de normala bemästringsstrategierna inte fungerar. Den som hamnat i en kris kan känna sig utslagen och handlingsförlamad. Det är normalt att känna sig hjälplös, förvirrad, kaotisk och att man saknar kontroll. Krisreaktionen kan förvärras beroende på dess art och styrka, individens psykiska känslighet och eventuella tidigare trauman som individen upplevt. Kriserna kan indelas i fyra olika faser där den första är den s.k. chockfasen, som sedan övergår i en reaktionsfas. Efter det kommer en bearbetningsfas som gäller tills nyorienteringsfasen tar vid, vilken innebär en fullständig återhämtning. Det krävs en djupare inblick i dessa faser för att lättare förstå krisens förlopp. Dessa förklaras mera ingående i den teoretiska delen.

Vanliga reaktioner hos de som drabbats av en förlust kan vara kris och chock, åtföljt av andra reaktioner som t.ex. nedstämdhet, vrede, ångest eller skuld känslor. Sörjande kan också uppleva en känslolöshet. Misstro till dödsbudet, koncentrationssvårigheter och glömska, sömnstörningar o.s.v. är också typiska reaktioner som kan förekomma hos den sörjande. Att i en krissituation förlora känslan av kontroll kan i sig också orsaka rädsla, hjälplöshet och skam, vilket är helt normalt. Ett lyckat sorgearbete genom sorgprocessen behöver inte börja med en kris, eller alls innehålla en kris, men ofta finns en eller flera kriser med i sorgarbetet. Förutom alla dessa reaktioner som nu nämnts har undersökningar också visat att sorg kan ge en ökad förekomst av olika fysiska symtom.

Efter den traumatiska förlusten när en människa mist en nära anhörig behöver hon få stöd och hjälp för att ta sig igenom sorgen. Den som drabbats av en förlust vill ha ett empatiskt, rakt och ärligt stöd. Detta stöd kan ges i form av att man bara visar att man bryr sig om den sörjande, visar medkänsla, lyssnar när hon/han behöver prata ut o.s.v. En del kan också

behöva och uppskattar olika former av praktisk hjälp. Stöd och hjälp bör ges på den sörjandes och familjens villkor och efter de förutsättningar som råder. Den sörjande kan få stöd och hjälp av de personer som finns i det sociala nätverket, personer som varit med om en liknande förlust, samt från professionella.

En del av dem som mist ett barn försöker skapa en mening med det skedda och en bemästring som har en utåtriktad, social form, dvs. de arbetar för att dödsfallet skall kunna hjälpa andra, de går t.ex. med i forskningsprojekt om sorg eller deltar i en sorgegrupp. Andra igen skapar en mening som mera har en privat form, där man klargör för sig själv och andra i familjen att man genom dödsfallet lärt sig att sätta mera värde på sina närmaste och att relationer är viktigare än det materiella. Efteråt kan en del drabbade säga att de vuxit som människa och att de i efterhand bättre förstår andra som upplevt liknande och hamnat i kris och att de är mera tacksamma för livet nu än de var förr. Slutsatsen av detta är att de allra flesta som går igenom en allvarlig kris också på sikt upplever en personlig tillväxt.

6 Metod

I detta kapitel beskrivs vårt val av metod för undersökningen. Datainsamlingsmetod, val av respondenter, undersökningens genomförande, bearbetning och analys av data samt etiska aspekter som berör undersökningen kommer vi också att ta upp i detta kapitel.

6.1 Val av metod

Vi har valt att göra en kvalitativ studie eftersom vi är intresserade av föräldrars upplevelser av att mista ett barn. Vi anser att vårt ämne är ganska omfattande och komplicerat och kräver detaljerad data, vilket också är en orsak till att vi har valt att göra en kvalitativ studie. Holme & Solvang (1997, 79) menar att kvalitativ data och metoder har sin styrka i att de visar på totalsituationen. En sådan helhetsbild möjliggör en ökad förståelse för sociala processer och

sammanhang. De menar också att den närkontakt som kvalitativa undersökningsmetoder skapar gör det möjligt att få en bra uppfattning av den enskildes livssituation. Repstad (1999, 11-12) i sin tur påpekar att fördelen med kvalitativa metoder är att de är flexibla. Under datainsamlingens gång kan man t.ex. ta med nya problem och frågeställningar ifall det dyker upp sådana.

6.2 Datainsamlingsmetod

Vi har valt intervjuer som datainsamlingsmetod för denna forskning. Dessa utförs utifrån en på förhand formulerad intervjumanual (Se bilaga 1) för att vi skulle kunna ställa ungefär samma frågor till alla respondenter och förhoppningsvis få mera jämförbara svar. Enligt Repstad (1999, 64-65) så skall intervjumanualen i huvudsak fungera som en minneslista så att forskarna får med de ämnesområden som man vill täcka. Intervjumanualen kan såklart justeras under projektets och intervjuens gång. En bra intervju kräver en grundlig planering för de temaområden som ska beröras för att undvika att få för mycket information som man inte alls har nytta av. Vi sammanställde en intervjumanual med ett antal frågor, dvs. några huvudfrågor och ett antal följdfrågor som skulle täcka in vårt ämne och skulle svara på våra frågeställningar.

Eftersom intervjuerna är så flexibla, kan ett svar på en fråga leda till olika följdfrågor och även fast intervjuerna behandlar samma temaområden kan de bli väldigt olika. Detta påverkas givetvis av en annan egenskap hos kvalitativa metoder, nämligen att de är inriktade på att i all sin nyansrikedom och så autentiskt och riktigt som möjligt fånga respondentens egna verklighetsuppfattningar, motiv och tankesätt. (Repstad, 1999, 11-12)

Intervjumanualen består av öppna frågor, alltså inte ledande, så att vi inte styr respondenternas svar. Vi vill få fram en detaljrikedom i svaren då vi valt att granska föräldrars individuella upplevelse av att ha mist ett barn och vi vill försöka förstå deras upplevelser, tankar och känslor i samband med detta. Holme och Solvang (1992, 110) menar att forskarna inte bör använda sig av styrning så att respondenterna själva får utveckla samtalet i intervjun. Detta i

sig är en stark sida hos den kvalitativa intervjun. Forskarna måste ändå se till att få svar på frågeställningarna.

Vi tror att vi med den kvalitativa metoden genom våra intervjuer får ett mera tillförlitligt och trovärdigt resultat som vidare belyser vårt ämne än om vi t.ex. skulle göra en kvantitativ enkätundersökning. Genom den personliga kontakten med respondenterna i intervjusituationen förväntas vi få ett mera givande svar på frågeställningarna. Eftersom undersökningen också handlar om ett väldigt personligt och mycket känsloladdat ämne, går det inte att undvika att en del frågor i intervjuerna kanske kommer att vara känsliga och p.g.a. det svåra att besvara för respondenterna. Eftersom de är viktiga för undersökningen i sig så tas de ändå med. Repstad (1999, 66) skriver att ett vanligt nybörjarfel vid kvalitativa intervjuer är att man är alltför rädd för att ställa sådana frågor som man tror ska upplevas som obehagliga.

6.3 Val av respondenter

Vårt val av respondenter bestämdes egentligen av syftet med forskningen. Eftersom vi ville studera föräldrars individuella upplevelser av att ha mist ett barn, behövde vi föräldrar med denna erfarenhet som var villiga att delta i en intervju. Vi valde att begränsa respondenternas antal till sammanlagt 6 stycken föräldrar för att undersökningen inte skulle bli för omfattande. Det finns ingen regel för hur många respondenter man bör ha i en kvalitativ undersökning utan det måste forskarna själva avgöra, anser Repstad (1999, 69).

Eftersom vi behövde en beställare för vår undersökning så tog vi kontakt med Käpy ry. som är en stödförening för dem som mist ett barn. Gruppledaren från Käpy r.y. i Vasa valde ut några föräldrar som hon tog kontakt med och frågade om de var villiga att ställa upp på en intervju. Föräldrarnas kontaktuppgifter gav hon sedan till oss så att vi själva skulle få ta kontakt med dem, vilket vi gjorde och dessa utgjorde senare en del av våra respondenter. Enligt Repstad (1999, 67) kan forskarna ibland vara i behov av hjälp och stöd från viktiga informanter, till exempel chefer och ledare när det gäller att få tag i de personer som kan passa att intervjuas.

Ledare har en överblick och information som forskarna inte har tillgång till eller ens tillstånd att själva välja ut respondenterna till intervjuerna.

Resten av våra respondenter valde vi ut genom en form av bekvämlighetsurval, dvs. vi kontaktade dem som vi själva vet att har mist ett barn och en del av dem valde att delta i vår undersökning. När vi gjorde vårt urval av alla respondenter, alltså föräldrar som mist ett barn, spelade det inte någon roll för studien hur länge sedan barnet dog, i vilken ålder barnet dött eller dödsorsak. Vi strävade istället efter att hitta respondenter med så stora variationer som möjligt för att få ett brett urval och för att kunna se ämnet ur många synvinklar. Detta eftersom det vid en kvalitativ studie inte är viktigt med representativitet. Statistisk generalisering och representativitet är inte några centrala syften i kvalitativa metoder, påpekar Holme och Solvang (1997, 101). De fortsätter och säger att valet av respondenter ändå blir en avgörande del av undersökningen, för om man får fel personer i urvalet så kan det leda till att hela undersökningen blir värdelös i relation till syftet som man hade från början. Syftet med kvalitativa intervjuer skall vara att öka informationsvärdet och skapa en grund för djupare och mer fullständiga uppfattningar om det ämne som undersöks. Det innebär att urvalet av respondenter inte sker slumpmässigt, utan urvalet görs utifrån forskarens egna kriterier för undersökningen.

6.4 Undersökningens genomförande

Enligt Patel och Davidson (2003, 79) är det en fördel om den som ska göra en kvalitativ intervju har förkunskaper och är förberedd inom det område som ska studeras. Därför valde vi att göra teoridelen så gott som klar innan vi började med att intervjua för att vi skulle få en inblick i viktiga frågeställningar och aktuella temaområden, samtidigt som vi också fick en teoretisk kunskap.

Vi tog kontakt per telefon med respondenterna under våren 2010 för att bestämma tid och plats för intervjuerna. Respondenterna fick själva välja plats för intervjun och en tid som passade dem. Alla respondenter gav som förslag att intervjun skulle utföras i deras eget hem,

vilket vi tyckte passade utmärkt, eftersom vi anser att respondenterna bör känna sig trygga att fritt dela med sig av sina upplevelser. Repstad (1999, 72) påpekar faktiskt att det är en fördel att intervjua respondenten på dennes arbetsplats eller i dennes hem. Ifall intervjun genomförs i respondentens hem, så har man förutom en psykologisk vinst också en praktisk vinst, eftersom fotografier och andra föremål ofta intensifierar samtalet. Viktigast är ändå att platsen där man intervjuar är neutral och en ostörd plats eftersom platsen där man intervjuar kan påverka resultatets kvalitet.

Då vi ringde våra respondenter påpekade vi att deras medverkan är frivillig, att vi följer principen om tystnadsplikt och att de får vara konfidentiella under hela forskningsprocessens gång. Vi frågade också om vi fick bända intervjun, vilket alla gav sitt godkännande till. Enligt Patel och Davidson (2003, 83) krävs det tillstånd av den som intervjuas ifall forskarna skall bända intervjun. Detta också enligt de etiska regler som finns och enligt principen om informerat samtycke, vilket Repstad (1999, 68) anser är väldigt viktigt när det gäller kvalitativa intervjuer.

Innan vi började intervjun frågade vi ännu en gång om de gav sitt samtycke till att vi spelade in intervjun. Vi frågade också om det var okej att någon av oss antecknade lite, ifall bandningen skulle misslyckas, eftersom vi ville vara på den säkra sidan. Vi valde då att bända intervjuerna för att vi i intervjusituationen bättre skulle kunna fokusera och koncentrera oss på själva intervjun, samt kroppsspråk. Den ena av oss gjorde trots det en del anteckningar som stöd för minnet men antecknade också om det uppkom nya frågor eller tankar under intervjugång som kunde vara till nytta.

När vi tyckte att vi hade fått svar på våra frågeställningar utifrån intervjumanualen och på de nya frågor som uppkommit under intervjusituationen, frågade vi respondenterna avslutningsvis om de ytterligare hade något de ville berätta mera om eller förtydliga det som tagits upp i intervjun. Vi frågade också respondenterna om de hade något de ville berätta som vi inte tagit upp men som de trodde att vi kunde ha nytta av i vår undersökning. Detta för att forskarna alltid skall ge respondenterna en möjlighet att mot slutet av intervjun bifoga

ytterligare information. Annars kan intervjun avslutas med känslan av att något lämnat osagt. (Repstad, 1999, 77)

Efter varje avslutad intervju tackade vi respondenterna ytterligare en gång för deras medverkan och påminde dem om hur värdefull deras insats var för vår undersökning. Våra respondenter gjorde verkligen sitt yttersta för att intervjun och resultatet av den skulle bli så bra som möjligt. Till sist frågade vi om vi kunde ta kontakt med dem om det var något som lämnat oklart eller ifall det skulle uppkomma nya frågor under processens gång som vi anser oss behöva få svar på, vilket alla våra respondenter gav sitt godkännande till. En intervju bör avslutas med att forskarna säger att de har fått mycket värdefull information och att man gärna vill kunna ta kontakt igen om det skulle behövas. (Repstad, 1999, 77-78)

De etiska principerna har vi noggrant följt under forskningsprocessens gång. Repstad (1999, 68-72) påminner att i de undersökningar eller projekt där man skall intervju bara ett fåtal respondenter och behöver säkerställa anonymiteten, är det viktigt att forskarna inte använder sig av de verkliga namnen, inte på bandinspelningar, i utskrifter eller på andra namnlistor. Bland etikregler för forskning finns bl.a. att respondenterna bör få information om och skall känna till undersökningens syfte, vilka moment som ingår i den samt att deras medverkan är frivillig. Uppgifter om respondenten skall behandlas med största möjliga konfidentialitet och förvaras på ett betryggande sätt. Likaså skall och får de uppgifter som samlas in om respondenterna endast användas för forskningsändamålet.

6.5 Bearbetning och analys av data

Efter intervjuerna skrev vi så gott som ordagrant ut de inspelade intervjuerna och varje intervju omfattade ungefär ett tiotal sidor. När alla våra intervjuer med respondenterna var gjorda och utskrivna följde en kvalitativ analys av materialet. Vi valde att göra en helhetsanalys som enligt Holme och Solvang (1997, 141) innebär att man ser till helheten i den insamlade informationen.

Som första steg i analyserandet läste vi igenom intervjumaterialet flera gånger för att bilda oss en helhetsuppfattning om materialet. De svar som alla respondenterna gett vid en skild frågeställning sammanfördes och en frågeställning åt gången granskades. När sedan allt material var sammanfört försökte vi skapa en djupare förståelse för och se likheter/olikheter, samband och mönster i respondentens svar om deras upplevelser, tankar, känslor och reaktioner efter att de mist ett barn som de berättat om i intervjun. Efteråt sammanställdes materialet från intervjuerna i form av svar på frågeställningarna. Resultatet presenteras och återges i följande kapitel varvade med citat för att förtydliga respondenternas svar. Detta i enlighet med vad Patel och Davidson (2003, 120) skriver, att slutprodukten av en kvalitativ bearbetning och analys ofta är en text där citat från intervjuer eller observationsanteckningar varvas med egna kommentarer och tolkningar. Det är viktigt att denna slutgiltiga text är förståelig och tillgänglig för läsaren. En väl avvägd balans mellan citat och kommenterande text är därmed ett mål.

7 Resultat och tolkning

I detta kapitel redogörs för föräldrarnas individuella upplevelser av att ha mist ett barn så som de framkom i undersökningen dvs. vad vi erhållit för resultat från de intervjuer som gjordes. Respondenternas svar på alla frågeställningarna presenteras och tolkas i tur och ordning. Vi har valt att analysera textmaterialet genom att dela in det i lämpliga ämnesområden eller kategorier utifrån de frågeställningar som vi haft.

Eftersom vår studie är kvalitativ, kommer materialet att redovisas i textform och inte i några tabeller eller figurer. Anledningen till att vi valt att använda citat i redovisningen är för att belysa och understryka föräldrarnas individuella upplevelser av att ha mist ett barn. Citaten skrivs med kursiverad stil. I citat som är taget från t.ex. början och slutet av samma svar eller olika svar på intervjufrågorna så har vi valt att markera det som vi lämnat bort med tre streck (---). Samtidigt bör påpekas att det i en del av intervjusvaren fanns dialektord, men dessa har ändrats till standardsvenska i citaten. En del frågor har valts bort och kommer inte att

redovisas eftersom de inte hade någon stor betydelse för sammanhanget alternativt svarade inte i lika stor utsträckning på frågeställningarna.

För att skydda respondenterna har anonymiteten värdesatts högt och därför används inga namn eller ortnamn i resultatredovisningen. Istället används benämningar såsom "respondent", "förälder", "mamma/pappa" eller "han/hon" när det syftas på den intervjuade.

I vår undersökning intervjuades totalt sex respondenter i spridd ålder mellan ungefär 30 och 60 år. Av respondenterna som deltog var två pappor och fyra mammor som mist sitt barn. Några av föräldrarna intervjuades i par. Vi hade i vår undersökning, vid valet av respondenter, inte gjort någon skillnad på hur länge sedan barnen dog eller dödsorsak, eftersom vi överlag ville undersöka föräldrarnas upplevelse av att mista ett barn. Här väljer vi trots det att redogöra för dödsorsakerna endast för att läsaren bättre skall förstå föräldrarnas svar på frågeställningarna i resultatredovisningen. Av de barn som respondenterna förlorat hade ett barn dött en tid före beräknad födsel, ett strax innan födseln, ett annat barn dog efter en medfödd sjukdom och ett efter en längre sjukdomstid. Tidsperioden för hur längre sedan föräldrarna miste sitt barn varierade från ca 4 till 30 år.

7.1 Föräldrarnas reaktioner samt upplevelser i samband med sorg och kris

Allra först i vår intervjuundersökning bad vi våra respondenter att kort berätta vad som riktigt hände när de miste sitt barn. En del av respondenterna berättade väldigt detaljerat medan andra kortfattat berättade om sin situation när de miste sitt barn. Det här gav oss en helhetsbild som gjorde att vi bättre kunde förstå svaren på de frågeställningar som respondenterna gav och gjorde att vi sedan kunde sätta allt i sitt rätta sammanhang. I resultatredovisningen återger vi inte hela föräldrarnas inledande berättelse utan endast sådant som anses väsentligt för att frågeställningarna skall besvaras.

7.1.1 Plötsligt eller icke plötsligt dödsfall

Efter att respondenterna berättat om vad som hänt när de förlorade sitt barn så frågade vi dem hur de såg på det faktum att de inte hann förbereda sig på förlusten i och med att barnet dog plötsligt och oväntat, alternativt hur de såg på det faktum att de hann förbereda sig på förlusten i och med att barnet dog efter en längre sjukdomstid. Alla respondenter ansåg att det är svårt att säga att man kan eller inte kan förbereda sig. En av mammorna som mist sitt barn plötsligt under graviditeten svarade så här när vi ställde ovanstående fråga till henne:

"... ja, jag tror att det skulle ha varit lika ofattbart alltihopa. Jag tror inte att man kan, jag vet inte om man kan förbereda sig... (---) jag tror nog att det är samma elände ändå..."

En annan av mammorna, som också miste sitt barn strax före födseln, hade dessa tankar när vi ställde samma fråga till henne:

"Inte tror jag att man kan det, men nog är det ju klart det att det blir mera chockartat vet du, för nog räknar du ju med det då du far in till BB att du kommer hem med en baby, inte räknar du ju med att... klart att det är, nog tänker man ju säkert att någonting kan gå snett också, för att man hör ju så mycket omkring sig, men ändå så, så, så tänker man ju och vill tro att det ska gå bra."

En annan respondent som miste sitt barn oväntat, trots en sjukdomstid, sade så här:

"Ja, alltså undermedvetet så hade man kanske nog på något vis förberett sig för att det kunde ske, men tanken var ju nog för min del aldrig att hon skulle dö, utan de där läkarna var nog så professionella så man hade nog full tillit..."

För de föräldrar som miste sitt barn som haft en sjukdom sedan födseln, tyckte pappan att det är svårt att säga att man kan förbereda sig på att man skall mista sitt barn. Han förklarade det så här:

"... det kommer aldrig passligt, döden, men på sätt och vis så kan man kanske lite bearbeta olika saker (---) men inte kan man säga att man riktigt är beredd på det ändå..."

De föräldrar som miste sitt barn plötsligt och oväntat trodde därmed att man inte kan förbereda sig för något sådant som att mista ett barn, men man måste också komma ihåg att de inte heller hade erfarenhet av det motsatta. De andra föräldrarna som istället miste ett sjukt barn såg lite annorlunda på det här med att ha tid att förbereda sig på vad som kanske kunde hända. Det här med förberedelse kanske inte är ett så enkelt begrepp. Här kan respondenternas svar mera tolkas som en annan sorts medvetenhet om det kommande än som förberedelse. Vilken inverkan detta haft på alla dessa föräldrarnas sorgearbete är varierande.

7.1.2 Reaktionen i samband med dödsbudet

Vi ville i vår undersökning få fram föräldrarnas reaktioner i samband med dödsbudet eller hur de reagerade i det skede de miste sitt barn. En pappa berättade att det för honom känts som om de mist något redan då barnet föddes, eftersom det kommit som en chock att barnet var sjukt. Den dagen barnet dog så var föräldrarna nog medvetna om att barnet inte skulle orka leva länge till. Mamman beskrev sina upplevelser i samband med dödsbudet som smärtor och vansinnig tomhet. Pappan igen beskrev händelseförloppet och sina reaktioner så här:

"... så ringde de från sjukhuset och sade att vi skulle komma dit, och då var barnet dött då vi kom... någon minut efter bara...(---) det var nog en märklig känsla... man såg att barnet var någon annanstans (---) det var skalet som var kvar, det var nog på något sätt som ett riktigt lugn och frid över barnet... som på ett speciellt sätt..."

Mamman till barnet som insjuknat i en svår sjukdom berättade om sina reaktioner när hon fick dödsbudet:

"Då först då den här läkaren kom och berättade så tänkte jag bara att nej, att det här är som inte sant, att jag bara inte liksom godkänner det här så... är det inte som på riktigt, alltså man kunde inte liksom ta in, det var som förnekelse...(---) och jag var riktigt som så där att, nej jag kan inte gå dit(---) Jag tänkte som att, bara jag inte går in så är det inte på riktigt..."

Situationen var väldigt annorlunda igen för de föräldrar som miste sitt barn strax innan förlossningen. De kunde ju inte på samma sätt direkt se och förstå att barnet inte längre var vid liv. Den mamma som plötsligt miste sitt barn före förlossningen berättade att före de med säkerhet visste att barnet dött, men också efter att det berättades för dem, så levde de nog på hoppet ända tills barnet var fött, eftersom de inte ville tro att något sådant hemskt verkligen hade hänt. Hon beskrev också sin upplevelse av att få se sitt dödfödda barn så här:

"... men just det där när vi fick se henne så tyckte jag liksom att hon såg inte död ut inte, jag hade som inte föreställt mig att ett barn kan se ut sådär då det är dött, utan hon var som helt sådär rosig och fin i hyn och hon såg som nog på något sätt helt tyckte jag, levande ut..."

Den andra mamman som också förlorade sitt barn under graviditeten sade sig hoppas att allt skulle vara inbillning och att hon, före hennes misstankar bekräftades, tyckte att hon hade förstorat upp något som inte stått i relation till verkligheten. I det skedet då hon förstod att barnet var dött hade hon motstridiga känslor och massor med frågor som var viktiga för henne att få svar på. När det konstaterats att barnet inte längre levde, berättade hon om sin upplevelse av att behöva föda fram ett dött barn så här:

"... de meddelade det då att jag skulle föda det här barnet och jag sa att det klarar jag inte av, att ni får ta kejsarsnitt, att jag klarar inte det här, och de sa jo, du klarar det att du ska föda det här barnet, punkt.(---) Men för mig efteråt, jag ångrar inte ett dugg att jag födde det här barnet, att jag är glad att de gjorde det, de har ju nog varit med förr, så för min skull vad det nog jättebra..."

Andra reaktioner som respondenterna i vår undersökning nämnde var att de grät, blev ledsna, att det kändes som om man var i en bubbla samt levde med en överklighetskänsla. Mamman som fick det dödfödda barnet beskrev en överklighetskänsla som en önskan om att få vakna upp igen en morgon och så skulle inget ha hänt, att helt enkelt få vrida tiden tillbaka.

7.1.3. Den första tiden efteråt och att klara vardagen

Sorgearbetet tar vanligen vid efter dödsbudet och innefattar oerhört mycket. Här redogörs för hur föräldrarna klarat den första tiden och vardagen efter att de miste sitt barn, samt vad som känts extra svårt för dem. Vidare behandlas också kriser samt hur en eventuell sådan påverkat dem.

I undersökningen frågade vi hur föräldrarna och resten av familjen upplevt den första tiden efter förlusten och hur de i allt det svåra klarade vardagen. Få av respondenterna gick djupare in på just den allra första tiden efter att de miste sitt barn. Flera av dem hade funderat om de verkligen skulle klara av att ta sig igenom allt och eventuellt börja kunna se framåt igen. En mamma berättade att för att klara vardagen hade familjen direkt efteråt när de kom hem personer som mötte dem hemma, samt att det också på deras eget initiativ ordnades så att någon sov över hos dem den allra första tiden. Det här har i efterhand för henne varit svårt att förstå att de faktiskt behövde någon där över natten och hur det kunde kännas så oöverkomligt för dem att sova ensamma hemma.

Gemensamt för respondenterna överlag var nog ändå det att de tyckte att den första tiden efteråt varit väldigt intensiv. Nästan alla respondenterna nämnde att de fick kondoleanser, blommor, kort, o.s.v. Folk hade på ett eller annat sätt visat sitt deltagande i sorgen. En av våra respondenter påpekade också att det efter denna intensiva period i början infann sig en tomhet efteråt. I litteraturen nämnde vi också socialt tillbakadragande som en möjlig reaktion hos sorgedrabbade (se s. 14) och en av respondenterna beskrev den första tiden och hur den påverkade dem så här:

"...(-- --) och till slut så tyckte jag att jag skulle förklara för folk så att de inte som skulle bli rädda och man skulle liksom prata om det, så till slut så blev det som en ganska sådan där stor trötthet och tomhet, så jag tror vi drog oss undan där efteråt (-- --)...så då, vi isolerade nog oss, eller isolera låter så starkt men vi drog nog oss undan, vi drog oss undan nog ganska mycket för det blev så intensiv period...

Den första tiden hade för alla respondenterna inneburit en period av sjukledighet och för en del av mammorna även mammaledighet/föräldraledighet. Flera av mammorna har i vår undersökning påpekat att papporna snabbare återgick till arbetet. Mammornas upplevelse och bedömning var därmed att de tyckte att de själva hade det svårare den första tiden, men också specifikt under sorgebearbetningen eftersom de stannat kvar hemma. Detta i enlighet med tidigare forskning (se s. 24-25). Deras upplevelse var alltså att det för dem varit tyngre just för att de blev kvar i hemmet. Detta oberoende av om familjen hade andra barn att ta hand om eller inte. Så här beskrev en av mammorna hemmavistelsen:

"... och jag var ju mammaledig faktiskt, vilket också kändes absurt, eftersom jag inte hade något barn och eftersom de andra som var lediga på dagarna i januari och februari och var ute och promenerade, så var andra småbarnsmammor eller pensionärer som haltade på med rullatorer och jag kunde som inte identifiera mig med någon av de här grupperna, jag kände mig nog som hemskt udda. Man såg ju barnvagnar överallt och småbarn överallt så det var nog en så här med facit på hand en, en hemsk tid..".

Samma mamma berättade vidare hur det sedan kändes att efter en tid återgå till arbetet:

"... det var ju bara hemskt och vara, typ vara där hemma och stirra i taket och så där så jag återgick nog i jobb (---) för jag vet inte riktigt vad alternativet skulle ha varit, det var ju ändå som en vardag det där jobbet. Jobbet visste jag nu ungefär vad det var i alla fall. Man kom dit på morgonen och vad man gjorde och så där, att det blev nog ganska vanskligt det där att bara vara i någon sorts tom tillvaro för sig själv hela dagarna..."

I många sammanhang när något känns tungt och svårt brukar det ofta sägas att man tar en dag i taget. Samma mamma som citerades här ovan berättade att hon försökte ta en dag i taget för att orka, men en hel dag kändes för lång så hon delade in dagen i tre delar; förmiddag, eftermiddag och sedan kväll då hon visste att hon inte behövde vara ensam. När hon delat in dagen på det sättet i mindre bitar gjorde hon det hon orkade just då och planerade inte längre fram.

Vi frågade mera ingående föräldrarna hur de överlag klarade vardagen med allt vad det innebär och då svarade de föräldrar som hade ett eller flera barn till i familjen att det bara måste fungera, att det kanske inte heller fanns så mycket val utan de var tvungna att få det att fungera just för dessa barns skull. En förälder beskrev detta tydligt när hon sade att de var tvungna att försöka orka och göra sitt bästa för sina barn, trots att det givetvis många gånger var oerhört svårt. Samtidigt påpekade också flera av de andra föräldrarna det faktum att de andra barnen i familjen också tillika var det som höll dem uppe och gjorde att de orkade lite bättre. En av mammorna förklarade det att de som föräldrar fann tröst och uppmuntran i det att de hade ett barn till i familjen så här:

"... nå det var ju nog räddningen (---) ... inte vet jag vad vi skulle ha gjort om vi inte skulle ha haft sonen inte, nej man skulle nog ha lämnat och ligga, nej jag skull nog inte ha stigit upp något mera inte..."

När det mera specifikt gäller det här att hitta tillbaka till vardagen efter en tid kan sådant som tidigare inte varit svårt plötsligt kännas tungt, skrämmande eller ängsligt. En av respondenterna berättade att det tog länge innan hon kom sig för att t.ex. handla i bybutiken. Hon tyckte att det hade varit jättejobbigt när alla i byn visste att de mist sitt barn för hon orkade inte träffa dem där eller ute på stan. En annan av dem var inne på samma linje. De sade så här i detta sammanhang:

"... man orkade som inte möta dem där... inte var det nu alls många som `ojja` och `vojja` sig inte, utan de flesta var nog som sakliga och på det viset, och sa nu vad man kan säga i den situationen, men i alla fall så, det var som jobbigt..."

"... och första tiden så tänkte jag att, men hur ska jag kunna träffa folk och vad ska vi tala om, och då de kommer och beklagar, och det är bara usligheter och, men det gick nog bra det för jag minns att de flesta var så att, träffa man dem vid butiken så de kunde liksom ge en klapp på axeln och kram, (---) "vi säger inte något mera än sådär" kunde de säga vissa, att, och jag sa att men det är bra sådär..."

Den senare citerade av dessa mammor berättade alltså att hon inte hela tiden orkade prata om vad som hade hänt med alla, samt att hon inte heller hade behov av att hela tiden ventilera det

skedda med alla hon mötte. Sedan när folk kom hem till dem så var det ju givetvis det att de mist sitt barn som de alltid pratade om allra först. Därför var hon besvärad över hur det skulle gå med den sociala kontakten med andra efteråt.

7.1.4 Föräldrarnas upplevelse av kris

Av de föräldrar som deltog i undersökningen sade sig alla utom en ha upplevt en kris under sorgebearbetningen när vi i undersökningen frågade dem om de upplevt en sådan, samt hur den i så fall påverkat dem. En pappa beskrev sin och mammans följder av krisreaktionerna med att de båda två efteråt har varit utbrända. Det här såg han som en direkt följd av det de genomgått:

"... nog har vi ju varit fullständigt utmattade så... ordentligt båda två... så att nog är det ju känslorna som kommer ut ... som tar ut sin rätt efter allt vad man har varit med om..."

En mamma sade i detta sammanhang att hon tyckte att hon själv hade kunnat se de olika faserna i den kris som hon upplevt, men att hon inte kunde säga om det bara var för att hon sedan tidigare visste om att de finns. Denna förälder hade gemensamt med en annan att de tyckte att de kunde känna igen sig i faserna men att de inte kunde skilja ur när en fas börjat eller tagit slut, samt att de till en viss del tyckte att de ännu från och till kan befinna sig i flera av faserna. Dessa faser kommer inte i någon given ordningsföljd för dem. De upplevde med andra ord att de kan pendla mellan dessa krisens faser än idag. Det här dilemmat beskrev den ena mamman så här:

"... det var ju nog som det redan en kris då hon blev sjuk, liksom den där sjukdomstiden. Det har också varit mycket att bearbeta, det är som inte bara det där att hon dog inte...(--)) klart nog var det ju en kris...(--)) Ja, jag tyckte nog att det fanns det, jag tyckte att det var ganska tydligt... Jag kan inte riktigt säga hur den där chockfasen, när den tog slut och på det sättet inte men... men den där bearbetningsfasen och hur länge nu den håller på, den kanske håller på ännu, men att nog har det varit... jag tycker nog att man har sett de där faserna åtminstone..."

Den andra mamman, som också lagt märke till dessa krisens faser hos sig själv, förklarade att det är först efteråt som hon insett att hon måste ha varit i någon form av chocktillstånd eftersom hon till en början handlade så rationellt och praktiskt och att det säkert var ett sätt för henne att ta sig vidare till nästa dag och nästa steg. För henne hade det nämligen varit mera logiskt att i det akuta skedet bara ligga som en hög och skrika och gråta. Hon beskrev också i likhet med respondenten som citerades ovan hur krisens faser är diffusa eller svårtydda:

"... jag skulle inte kunna dela in mig själv i några sådana här, reaktionsfas; Jag reagerar ju ännu. Betyder det att den pågår ännu? (---) och bearbetar gör jag också, det här är ett sätt att bearbeta att jag liksom pratar om det och jag delar med mig (---) nyorienterar mig, tja... när skulle det ha börjat då, när man vågade vänta ett nytt barn eller, eller det vågade jag aldrig sist och slutligen bestämde jag mig bara, (---) och då var det väl kanske en nyorienteringsfas det då eller var det bearbetning eller, jag har nog svårt att säga, men kris var det säkert, det var många och långa."

Samma mamma berättade att det i sorgprocessen kändes extra svårt för henne att sörja när hon inte visste vem hon sörjde i fråga om personlighet, temperament, utseende o.s.v. eftersom hon aldrig fick lära känna sitt barn. Hon tyckte att det varit speciellt jobbigt de första åren när hon kände så stark sorg hela tiden och inte direkt visste vem hon sörjde. En annan sak som hon också nämnde som påfrestande var det att hon upplevt och ännu kan uppleva yttre saker som på en sekund kan aktivera sorgen med full kraft utan att hon är förberedd på det. Hon berättade att hon i början inte förstod vad som hände och att hon tyckte att det var otäckt att reagera så där starkt på något som t.ex. en ställning med babykläder i en butik, som hon bara ville välta omkull. Hon försökte i liknande situationer bara jobba med sig själv i den stunden och hantera det så att inte omgivningen skulle märka alltför mycket av det.

Det funderades också i någon av intervjuerna som vi gjorde om det inte är en kris i sig att förlora ett barn. I så fall skulle alla som upplevt hur det är att förlora ett barn också ha genomgått en kris, men som redan nämnts sade en av respondenterna att hon inte upplevt någon kris. Det svårtolkade här är ifall denna respondent själv inte är medveten om krisen eller om denne verkligen inte alls upplevt en kris. Detta svar från respondenten kan ändå kopplas till det som framkom i teorin (se s. 5) nämligen det att sorgearbete inte alltid behöver innehålla

en kris. Det här är också en intressant aspekt med tanke på vad som framkom i teorin i det kapitel som berörde myter om sorg och kris (se s. 20-21).

7.2 Stöd och bemötande som föräldrarna fått samt vad de hade önskat

I vår undersökning har våra respondenter i egenskap av att vara föräldrar som mist sitt barn fått varierande stöd och bemötande, både i ett tidigt skede men också på längre sikt. Om man ser på det stöd och det bemötande som respondenterna i undersökningen fått i det tidiga skedet efter att de mist sitt barn, så kan man inte se att t.ex. själva dödsorsaken skulle vara det som avgjort hur stort stöd och bemötande föräldrarna fått. Snarare är det föräldrarnas egen önskan, behov och eget initiativ, situationen där och då samt vilket sjukhus som de berörda vistats på som påverkat eller varit avgörande i det tidiga skedet.

Vi har i vår undersökning funnit, i likhet med tidigare forskning (se s. 29-30), att många av föräldrarna har haft en uppriktig önskan om djup förståelse från andra i deras sociala nätverk och omgivning. De har velat att andra verkligen skall förstå precis vad det innebär att mista ett barn och det sorgearbete de tvingas genomgå, trots att detta enligt våra respondenter är näst intill omöjligt. Så här sade två av respondenterna:

"... ja, jag brukar ju säga att den som inte har upplevt något sådant här så vet ju inte och kan inte liksom tänka och säga att de förstår...det finns inte någon som förstår..."

"... jag har i perioder haft ett jättestort behov av att folk, eller bekanta, nära vänner och så här att de faktiskt ska förstå vad det här är, hur starkt det är, hur eländigt det är liksom. Det river omkull hela ens värld, hur det påverkade, liksom påverkade parförhållandet, att det påverkade liksom det man har planerat i en familj och tänkt och byggt upp, och just det där att de har inte behövt vara med om det här, att hur skall jag få dem att förstå liksom att hur jag än säger, kommer de ändå aldrig och förstå, för det

gör man inte, inte förstår jag heller vad det är att vara utan en arm eller hur det är att vara rullstolsburen."

Vi har kunnat konstatera att trots deras innerliga önskan om förståelse, så har föräldrarna ändå levt med den insikten att de inte heller kan förvänta sig den förståelsen från andra som inte själva varit med om det. Kanske detta med förståelse indirekt mera handlar om att omgivningen skall se dem, lyssna om föräldrarna behöver prata ut, ge dem utrymme att sörja och sörja på sitt sätt samt förmedla en tröst som kanske inte alla gånger uttrycks i ord.

7.2.1 Stöd från professionella och från omgivningen

De föräldrar som miste sitt barn under graviditeten fick egentligen ganska likadant stöd och hjälp i det akuta skedet. Den ena av dessa mammor fick mest stöd av sjukhusprästen som besökte henne ett par dagar efteråt, men hon hade inte kontakt med några andra professionella t.ex. psykologer, fastän hon påpekade att om det skulle erbjudits sådant hade hon inte tackat nej. Hon tog sig senare igenom sorgearbetet med stöd av personer i sociala nätverket, bl.a. vänner och bekanta, så hon tyckte ändå att hon fått mycket hjälp.

När vi studerat den andra mammans upplevelser, så fann vi att hon haft behov av och önskat mera stöd och hjälp i det tidiga skedet, men att den hjälpen tyvärr inte var tillgänglig just då. Sjukhusets psykolog var inte på plats, inte heller sjukhusprästen eller socialarbetaren. Först efter en tid fick sjukhuspersonalen ordnat så att föräldrarna fick träffa en dejourerande präst. Så till en början var det nog de barnmorskor som varit med om likadana händelser tidigare som gav henne det bästa stödet. I det här fallet sade mamman att man efter upplevelsen av att ha mist ett barn är så förtvivlad och att det är ett sådant elände, att hon för den skull inte tror att det ens finns det stöd som man skulle behöva i den situationen.

Hon förklarade vidare att hon mycket höll sorgen för sig själv, kanske för att på något sätt skydda sig själv, vilket hon idag ångrar för då har inte heller andra i hennes omgivning kunnat se sorgen och de har därmed kanske haft svårare att förhålla sig till den. Hon tyckte att hon i

och med detta lite hade skadat sig själv genom att skona andra och funderade samtidigt på vilket ansvar den som är i sorg har att hjälpa andra genom sorgen. När vi mera specifikt frågade mamman om vad hon fått för bemötande, stöd och hjälp svarade hon:

"... jag skulle ha lust att svara allt från ingenting alls över huvudtaget med viss bitter ton i sammanhanget till att vi säkert har fått ganska mycket stöd, men det där är så svårt, att, att jag har inte heller varit mottaglig alla gånger. (---) Är man arg och ilsken och avundsjuk och bitter så är man inte så öppen för människors goda avsikter utan man tänker, vad (---) skall du komma och säga åt mig att livet går vidare (---) att jag undrar nu om jag har varit så mottaglig för det stöd som jag nu skulle ha kunnat få..."

Hon mindes en upplevelse väldigt starkt när hon berättade att det stöd hon fått av några vänner varit så äkta eftersom hon visste att det inte var deras arbetsuppgift och att de gjorde det för att de ville det, inte för att de måste. Detta i sig gjorde att hon var mottaglig för den form av stöd som de gav. Hon påpekade att de saker som betytt jättemycket för henne sist och slutligen inte varit de mest kostnads- eller tidskrävande för dem som stöttade henne och visade sin omtanke. På frågan om vad hon önskat få för stöd som hon inte fått svarade hon att hon uppriktigt tyckte att det på ett sjukhus skall finnas någon som kommer och finns där som man får rikta sina frågor, tankar och funderingar till, någon som helt enkelt finns där för en och kan lyssna. Hon berättade också vad hon i det akuta skedet innerligen hade önskat för hjälp, som hon kanske förståeligt nog inte fick:

"Ja-a bli nersövd ett år det skulle jag ha önskat, på riktigt, men det gör man inte med folk, men det var vad jag önskade, tänk om man liksom skulle få bli sövd, inte behöva vara med liksom på det här, jag orkar inte liksom med det här jag, så skulle man få komma på nytt igen om ett år och se om man orkar möta denna världen. Det skulle jag ha velat. Det enda stödet jag skulle ha velat och det erbjöds ju ingenstans..."

Stödet och bemötandet som de föräldrarna fick som miste sitt sjuka barn är dem emellan lättare att jämföra. Stöd, hjälpen och bemötandet som föräldrarna till det barn som föddes med en allvarlig sjukdom fick i det akuta skedet skilde sig markant från de föräldrars vars barn dog efter en sjukdomstid. De först nämnda fick egentligen ingen hjälp allra först för då var allt fokus på barnet och huruvida det skulle klara sig, dvs. föräldrarna kom i andra hand. Enligt

deras ord var den professionella hjälpen till att börja med katastrofal. De fick senare krishjälp efter några månader, vilket enligt dem själva var alldeles för sent. Föräldrarna avböjde senare också hjälp eftersom de trodde att de under sjukdomstiden, dvs. under hela barnets livstid, hade bearbetat just det att barnet skulle dö. Mamman påpekade vid intervjutillfället att de faktiskt inte bearbetat det, utan då detta hemska händer så borde någon professionell alltid automatiskt komma till alla för att ge krishjälp. Hon menade att den sorgedrabbade i den situationen kanske inte kan bedöma hur nödvändig krishjälpen faktiskt är, dvs. de skall inte fråga om den sörjande tror sig behöva det, för alla behöver det. Mamman beskrev sin upplevelse av att inte ha tagit itu ordentligt med sorgearbetet. Hon hade mer eller mindre sopat sin sorg under mattan bl.a. av den orsaken att hon hade fullt upp med att ta hand om de andra barnen för att de också behövde omsorg. Därmed hade hon inte haft tid att grubbla. Det här ledde till att hennes sorg på riktigt kunde börja bearbetas först flera år efter det att de mist sitt barn. Både mamman och pappan tyckte ändå att de nu så här i efterhand egentligen hade fått det professionella stöd och den hjälp som de velat ha och frågat efter och att den hjälp som de fått också varit bra. Pappan påpekade att han verkligen värdesatte det att paret tillsammans hade träffat en psykolog. De tyckte även att de under allt det svåra också haft mycket stöd av anhöriga. Det negativa med det stödet är att när de inte har upplevt förlusten av ett barn så har de inte den erfarenheten och då har de inte heller samma förståelse för det. Stödet räcker kanske med andra ord inte hela vägen.

Den andra familjen som i sin tur miste sitt barn efter en sjukdomstid tyckte att de hade fått oerhört bra stöd från professionella. De tyckte att personalen på sjukhuset hade gjort allt rätt och allt som man skall göra efter att någon mister sitt barn. Mamman hade dessutom själv frågat efter bl.a. en debriefing så att de fick gå igenom det svåra som skett med all personal som varit med. Redan före de lämnade sjukhuset efter att de miste sitt barn fick denna familj som här nämndes ordnat med en tid till en psykolog som de tidigare haft kontakt med. De fick i något skede erbjudande om att delta i en krisgrupp på hälsovårdcentralen men det avböjde de. Pappan hade via arbetshälsovården fått depressionsmedicin för att medicinera bort sorgen men det avbröt han i ett skede när han konstaterade att det inte hjälpte utan att han behövde någon annan form av stöd för att ta sig igenom sorgen. Senare hade de då på eget initiativ, gemensamt men också på egen hand, fått professionell hjälp av psykolog, vilket de ansåg hade

varit en bra form av stöd. De ansåg sig vara lyckligt lottade som blivit bemötta med förståelse och professionalitet ifrån näst intill alla håll och kanter. De kunde sammanfattningsvis också konstatera att det stöd och den hjälp från professionella som de behövde och fick i det akuta skedet hade bidragit till att de kom så bra i gång med sorgearbetet. Dessutom hade de haft stöd från vänner som hade ställt upp för dem och hjälpt dem med att ta hand om det barn som de hade kvar, samt med andra praktiska saker som t.ex. att handla och städa.

Av våra respondenter har två föräldrapar från det sjukhus de vistats på fått en lapp i handen med namn och telefonnummer på eller blivit rekommenderade att besöka en finskspråkig psykolog, präst eller krishjälp för att få prata igenom sina upplevelser. Båda föräldraren berättade att de aldrig kontaktat någon av dessa eftersom de ansåg att det inte skulle ha tjänat något till eftersom finska inte är deras modersmål och för att de haft svårt att uttrycka sig redan på det egna språket när det gäller det de önskat prata om.

7.2.2 Stöd från partnern och hur parförhållandet påverkats

Våra respondenter i undersökningen sade alla att de på ett eller annat sätt känt och haft stöd från sin partner under allt det svåra. Det framkom också av respondenterna att de allra flesta tyckte att de själva och partnern hade hanterat sorgen och krisen annorlunda. Endast ett föräldrapar tyckte att de hade sört på ganska likadant sätt, men att de nog trots det sört i sin egen takt, vilket innebär att de har "sört i otakt med varandra". Detta i sig har inte varit något negativt. Detta har också nämnts i tidigare forskning (se s. 25). Mamman förtydligade vad de menade:

"... ganska lika har vi hanterat det, men två människor kan ju inte liksom reagera på samma sätt på samma gång och det är ju ganska bra det egentligen för att då när en inte orkar, så orkar kanske den andra ... och på något sätt så tycker jag att vi har gett varandra utrymme att vara där där man är då just..."

Av de andra föräldrarna som tyckte att de hanterat sorg och kris annorlunda än sin partner förklarade en av papporna att sorgearbetet är individuellt och att åtminstone han tror att det

inte finns många människor som har exakt likadan sorg. En annan mamma berättade om fördelarna hon såg med att man i förhållandet är olika som personer, samt det att man hanterat det man genomgår annorlunda. Hon påpekade att båda i förhållandet givetvis sörjer precis samma barn och menade att oberoende av hur parförhållandet ser ut så trodde hon inte att någon sörjer på samma sätt, vilket heller inte behöver vara av ondo utan att det i sig kan föra något gott åt den andre. Så här förklarade hon det faktum att de i sitt förhållande kunnat hjälpa och stöda varandra:

"... pappan är en lugn, balanserad typ och man kan ju tycka då att det är för lugnt och för tyst och för tillknäppt när man vill prata om det men det kan vara precis vad man behöver som motvikt till det egna, att jag gick lätt upp i varv, tusen varv, (---) och han bromsa, ganska säkert vad jag behövde (---) och det var säkert många gånger bra för honom att jag satt och höll monologer om sorgen och konstigheter, för då var han tvungen att liksom höra det här, och tankar och också bemöta vissa saker jag sade och tvingades att prata om det iallafall, liksom i mer eller mindre grad, så att, att där kanske man nog kompletterat varann på ett bra sätt."

Det som tyvärr inte så tydligt framkom ur undersökningen var på vilket sätt föräldrarna hanterat sorgen och krisen annorlunda eller vad som skiljde dem åt.

Att ge varandra stöd och stötta, det att finnas vid sin partners sida när man mister sitt barn är kanske inte så lätt när man själv också har det väldigt jobbigt. Allt det svåra föräldrarna fått erfara påverkar nog förhållandet mellan dem på ett eller annat sätt, det framkom nog i undersökningen. På frågan på vilket sätt allt det svåra föräldrarna upplevt hade påverkat relationen mellan dem, svarade en mamma att hon inte visste men att hon gärna skulle vilja veta exakt på vilket sätt det hade påverkat. Hon var ändå förvissad om att det i alla fall måste ha påverkat hemskt starkt och garanterat allt för mycket, men hon påpekade också att ifall de hade varit utan den här erfarenheten så kanske något annat skulle ha hänt i deras liv som också skulle ha inverkat på deras förhållande. Därför tyckte hon att det var svårt att säga precis hur detta hade påverkat relationen dem emellan. Likaså menade hon att hon heller inte har en chans att veta hur deras förhållande skulle ha sett ut idag utan det som de upplevt. Hon

nämnde också att hon hade tänkt på vad de i sin relation eventuellt missat men också fått i och med att de förlorat sitt barn.

En mamma sade att det som föräldrarna upplevt tillsammans både hade slitit på och stärkt relationen. En av de andra mammorna igen var av den åsikten, att efter att de förlorat sitt barn och allt de tillsammans tagit sig igenom i sitt förhållande verkligen hade fört dem närmare varandra.

Ett av föräldraren var av liknande åsikt sinsemellan huruvida det de erfarit hade påverkat deras relation. Mamman resonerade som så att när man går igenom något sådant här kommer man antingen på något vis närmare varandra eller så far man åt olika håll. I det fallet tyckte mamman att det de tillsammans gått igenom kommer de två alltid att ha gemensamt som de på något vis inte kan dela med någon annan. Därmed tyckte hon att de åtminstone inte splittrats efter allt. Pappan höll tillika med. Han tyckte inte heller att detta splittrat dem, men han ville tillägga att han heller inte tyckte att det fört dem närmare varandra. Han tillade också att ifall de någon gång grälar eller är irriterade på varandra så har deras gemensamma erfarenhet ändå gjort att det har varit svårt att komma på andra tankar än att de faktiskt skall vara tillsammans.

7.2.3 Stöd från andra som också mist ett barn

Att få stöd från partnern, anhöriga och vänner samt i vissa fall professionella räcker kanske inte alla gånger. I vår undersökning framkom att en del av respondenterna på eget initiativ hade kontaktat föreningen Käpy r.y. som är till för alla föräldrar som mist ett barn. Några av föräldrarna i vår undersökning hade större behov än sin partner att ytterligare få prata om och bearbeta det som de upplevt och därför ville de delta i föreningens verksamhet. I ett fall var det endast mamman som tillslöt sig till gruppen och i ett annat fall så gick pappan med mest för att mamman tyckte att hon behövde och ville delta. I föreningen Käpy r.y. hade dessa föräldrar funnit ytterligare stöd från andra föräldrar som också mist sitt barn. En negativ aspekt, som kanske finns med i denna typ av verksamhet och som en förälder lyfte fram, är att träffar ordnas en gång i månaden och att föräldrarna då när den dagen kommer kanske inte

tycker att de då just har behov av att prata ut. Träffen kanske för någon kommer en vecka för sent den gången eller så uppkommer behovet att prata ut först en tid efter en träff.

Dessa föräldrar tyckte att det hade varit bra att få träffa andra som genomgått det samma som dem själva, även om kanske dödsorsaken och omständigheterna kring dödsfallet varit olika. En av mammorna beskrev utförligt sin uppfattning om deltagandet i stödföreningens verksamhet så här:

"... nog finner man stöd bland andra som faktiskt har varit med om det (---) de vet precis, de har varit med om inte samma händelse men det samma att förlora ett barn, ändå att förlora ett barn. De vet precis vad det är frågan om och då är det kanske lättare att ta till sig det stödet, för man är lite mera jämställda än med folk som har det väl ordnat då just. Så visst kan såna grupper, där har ju jag också fått stöd, och att få ge stöd i en sådan grupp tror jag också stöder en själv..."

Samma mamma berättade också om det faktum att det var en öppen grupp och att det hela tiden kom med nya som behövde få berätta om sina starka upplevelser för resten av deltagarna. Det här kändes inte alla gånger lätt utan det blev till slut för jobbigt för henne att återigen höra och ta del av de andras sorg. Det gjorde att hon tog paus från gruppen för en tid men valde senare att återigen fara med, tillika också för andra deltagares skull. Så här motiverade hon sitt beslut om att fortsätta delta:

"... jag tänkte att om någon är liksom i det skede jag var i början, (---) så kanske de mår bra av att se att, att jag har också kommit vidare i livet, jag jobbar, jag väntar ett barn igen (---) men jag var med då efteråt att vi hade fått barn, också att, kanske det kan vara som stöd först åt någon att se att det rullar nog vidare fast man inte tror att det kommer att göra det. Så då var jag med och aktiv en ganska lång tid efteråt, men nu är jag inte aktiv för det är ju samma tema som avhandlas där och man måste ta paus tycker jag för att det skall finnas också rum för annat i mitt liv, (---) sedan kan jag komma igen när jag tycker att nu, men, men, man måste få gå vidare också."

Den ena familjen, som hade haft ett barn som dog efter en sjukdomstid, sade att de förutom på Käpys ordnade tillfällen också hade deltagit i en mera för dem avsedd stöd- eller sorgegrupp.

De hade på ett vis känt att de passade bättre in där eftersom de mötte en annan förståelse där, nämligen vad det innebär att leva med ett sjukt barn under en längre tid och sedan mista det.

7.3 Att orka gå vidare eller fastna i sorgen samt vad som gett tröst

Enligt vår uppfattning har alla respondenter upplevt sorgen som väldigt stark och intensiv samt att den är individuell och ter sig lite olika för alla:

"... och sorg är stark, sorg är starka känslor och det skall få vara det..."

En respondent underströk sin uppfattning om att sorgen inte kan graderas, att den enes sorg inte är starkare eller intensivare än den andres utan att alla har sin upplevelse av den och hanterar den utifrån sig själva.

För respondenterna har sorgen varit påtaglig och känslofylld. En del av dem kunde räkna upp känslor av vrede, ilska, avundsjuka, bitterhet samt orättvisa på det sättet att varför just de skulle drabbas. Andra igen sade att de hade jättesvårt att lägga ord på känslorna och någon av dem sade sig inte minnas specifika känslor. En respondent igen berättade att alla känslor för henne upplevdes väldigt starkt, samt att hon också känt en närvaro av barnet efter att det dött. En pappa beskrev också hur det för honom högg till i hjärtat när han såg minnesbilder av sitt barn. Samma mamma var också egentligen den enda som nämnde om s.k. fysiska förnimmelser, bl.a. att hon haft tungt att andas, dålig matlust och pip i öronen. En annan mamma nämnde nog också att hon upplevt sin sorg som väldigt fysisk men i det fallet syftade hon på att hennes kropp just burit ett barn och att hon påmindes om vad som hänt just på grund av det.

Föräldrarna i vår undersökning har i jämförelse med varandra varit väldigt olika beträffande att leva ut sin sorg eller att visa sorgen öppet för sin omgivning. En del av dem har öppet visat sin sorg, pratat om det som de upplevt och kunnat dela den med andra på ett helt annat sätt än vad andra gjort. En mamma underströk att sorgen skall ut och skall upplevas, likaså att det heller inte finns något annat sätt för man kan inte bedöva bort sorgen. Enda sättet som hon såg

det var att man skall prata om det som hänt så mycket man orkar för detta och att kunna gråta ut är det som man behöver för att sedan kunna gå vidare.

I vår undersökning frågade vi också om det funnits något specifikt som föräldrarna funnit tröst i när det känts tungt, huruvida en kristen tro eller tron på en högre makt gjort sorgearbetet lättare och fått föräldrarna att orka kämpa, samt vad det var som egentligen gjorde att de kunde ta sig vidare. Inte helt oväntat blev svaren från en del av respondenterna ganska lika när dessa frågor besvarades.

På den första frågan om något specifikt som gett tröst när det känts tungt, svarade en mamma, som tyckte att hon hade svårt att släppa fram sorgen och inte visste hur hon skulle få ut den, att hon utsatte sig för och lyssnade på en viss sång som gjorde att spänningarna släppte och gjorde att hon började gråta. Hon sade att hon inte vet om den här musiken var direkt tröstande, utan att den kanske i stället mera fungerade som ett medel för att kunna gråta ut så att det kändes bättre efteråt. Hon menade att man kan finna tröst i olika saker, att det inte spelar så stor roll vad det är bara man hittar någonting. För någon kan det vara en konkret stark tro i en Gud, för någon kan det vara i musik eller konst, vänner eller familj. Kring det här med tröst så tänkte och uttryckte hon sig också så här:

"... man söker nog vissa saker som man finner tröst i som man behöver, man hittar nog dem i vardagen. Det kan vara småsaker, kanske att, att man tänker att man är som inte ensam som har drabbats av det här, inte vet jag ju om det, inte gör det ju någonting något lättare det. Man tycker att... inte har jag ändå lust med det för att höja statistiken eller något annat men, nog finns det säkert någon tröst i det också att man är ändå inte ensam i världen som har varit med om det här och de har också gått vidare..."

När det gällde ifall en kristen tro eller tron på en högre makt har gjort sorgearbetet lättare menade samma mamma att hon trodde att man säkert måste ha en övertygelse om någonting eller en tro på livet i alla fall, eftersom man kan gå vidare. Hon sa:

"... och jag är inte starkt troende, vilket jag tänkt att varför var jag helst inte det, skulle jag nu ha haft kanske det att liksom ta stöd i, (---) Jag kunde tänka att, att man skulle få sätta allt i Guds händer eller så här, som jag föreställer mig att vissa kan eller gör, att

det kunde jag också vara avundsjuk på, varför kan jag inte det, att helst det skulle man ha kunnat, ha det stödet då, men mitt liv var inte så..."

Vad som gjorde att hon kunde ta sig vidare och som blev en enorm styrka var det att hon vågade ta beslutet att försöka bli gravid på nytt. Sedan så var det också det barn som de fick då efteråt som blev den starkaste drivkraften vidare och som gjorde att hon inte fastnade i sorgen utan kunde se framåt.

När ett av föräldraren besvarade samma fråga som ovan så sade sig de ha funnit tröst i det barn som de hade kvar. Samtidigt så upplevde de att det blev ett stort tomrum efter barnet som dog. Familjen kändes stympad och först efter att de fick ett barn till så började familjen kännas mycket mera hel. Mamman tyckte nog att hon hade funnit tröst i sin tro, medan pappan också sade sig ha någon sorts tro, men att han inte riktigt visste om han hade haft särskilt mycket stöd av den på det viset. När vi funderade på vad det var som gjorde att de kunnat ta sig vidare sade mamman att det såklart varit förkrossande när barnet blev sjukt och dog, eftersom det är det värsta som man som förälder kan råka ut för, att ett barn dör. Hon trodde också att detta är värre för sådana som inte har en tro, för dem blir allt så definitivt. Tack vare sin tro är hon själv förvissad om att barnet har det bra och hon tror att hon får se barnet igen en gång. Det här tyckte hon för henne var något ljust i allt det mörka och hemska. Det att de kommit igång och återgått till vardagen tyckte hon också att hade hjälpt henne att ta sig vidare.

Ett annat föräldrapar beskrev också att det viktigaste som de funnit tröst i när det känts tungt är tron, att det också är det som har hjälpt dem vidare efter allt det svåra som de fått erfara. Pappan menade i likhet med den mamma som skrevs om ovan, att han brukar tänka det så enkelt att de som har en tro verkligen har det lättare att kunna ta sig vidare. De nämnde vidare att de också funnit tröst i det att de fortfarande hade varandra kvar. De miste sitt barn men de miste inte varandra. Mamman sade också på frågan om vad som gjort att hon kunnat ta sig vidare att de i hemmet haft många foton på barnet. Dem tvingades hon städa undan för att riktigt kunna gå vidare. Samtidigt hade de andra barnen i familjen också gett dem kraft att orka ta sig vidare och gjort att de kunnat se framåt, trots att de barnen aldrig kan ersätta det barn som de förlorade.

En mamma berättade att hon funnit tröst när det känts tungt genom att hon tänt ljus vid graven och varit där en stund, vilket hon tyckte varit bra att hon kunnat göra. Tack vare att hon har en kristen tro upplevde hon verkligen att sorgearbetet varit lättare och att det gjort att hon orkat ta sig igenom det svåra. När det gällde vad som faktiskt gjort att hon kunnat ta sig vidare sade hon så här:

"... det var nog liksom hoppet om att vi skulle kunna få ett barn till, tror jag mycket, att det såg jag nog liksom att, jag kunde liksom inte tänka mig det att vi inte skulle få några fler... Det var som så halvfärdigt då och oavslutat då, då det gick så där, men det tänkte jag också att det var ju som hur som helst, hon var ju som en individ hon, en självständig individ, att det var ju som ett nytt barn då liksom att, inte är det ju hon inte. Och så har jag ju många gånger tänkt också att tänk om hon skulle ha levt också,(---) skulle vi ha haft några fler barn då, sådant kan man tänka..."

En mamma förklarade det knepiga i att vara mitt i uppe i allt det värsta. Då orkar man inte vara totalt nere hela tiden, utan man behöver få uppleva några små mera positiva stunder mellan varven. Hon beskrev förändringen i tillvaron från att det varit som värst till att bli lite lättare med de här orden:

"... som i början, det pendlar ju jättemycket upp och ner och nog var det ju mest ner då förstås...(---)...Det blir ju så vartefter tiden går, så bli de längre och längre de där stunderna som man kan ha lite avstånd till det, att det kommer ju nog lite sånt emellan, fast de bara är en vecka sen eller så där..."

En del av respondenterna hade också den erfarenheten att det börjat kännas lättare med tiden och framförallt för varje år som går, tillika också för att det kommer annat emellan. En mamma beskrev att hon först upplevde den första tiden efteråt som väldigt jobbig och tänkte att bara ett halvt år skulle ha gått så skulle allt ha känts lättare. Efter att ett halvt år verkligen gått tyckte hon att det började bli lättare och då tänkte hon att det skulle bli bra riktigt fort, men då började det plana ut i något skede och nu tyckte hon att det hade känts ungefär likadant i flera år.

Det har föräldrarna också påpekat i undersökningen att sorgen och saknaden aldrig försvinner. Den finns hela tiden med men kan ändra sig lite under tidens gång. En mamma uttryckte sig i fråga om sorg och saknad så här:

"... sorgen är nog stark och det finns där ännu och kanske, de säger att det blir saknad sen men jag tycker nog att jag känner sorg ännu fastän det är så här länge efteråt, men den blir som på ett annat sätt nog eller ändrar karaktär, (---) i början var det bara sorg. Sedan för mig byttes den inte till saknad, utan saknaden kom med..."

Samma mamma som här nämndes berättade under intervjun det som ingen annan nämnde, nämligen det att sorgen också följer tideräkningen. Därför blir ett dött barn också äldre. Hon förklarade att hon tidigare sörjde ett nyfött barn men att hon idag inte längre upplever det på samma sätt. Hon preciserade vad hon menade med att säga så här:

"... inte sörjer jag mera ett spädbarn, (---) också ett dött barn växer i ålder och det är ganska intressant tycker jag. Det skulle jag aldrig ha tänkt på innan, utan det var för mig själv en aha-upplevelse, (---) så på det sättet så ändrar nog sorgen att, att den här sorgen, den här sorgen den följer tiden som man själv lever i."

En annan mamma igen beskrev sin saknad så att det för henne kändes precis som ett hål i hjärtat och tillade att det låter klichéartat, men att det faktiskt känns så. Hon och pappan berättade också i detta sammanhang att de var rädda att de skulle glömma minnen kring barnet. De tyckte att intervjusituationen förde något bra med sig för dem eftersom de igen en gång fick prata igenom allt och tillika hålla minnet vid liv.

Sorgen och saknaden verkar ändå för alla bli lättare med åren. En av dem förklarade att hon varje år har kunnat se och bedöma hur det känts just då jämfört med året innan. Hon har kunnat se att hon har kommit vidare, rätt långt med vissa saker men att andra saker kan vara lika starka och upplevas lika smärtsamma som året innan. Årsdagarna efter det att alla föräldrar miste sitt barn tycks ännu vara väldigt känsloladdade och återkallar minnen. De har alla mist sitt barn men kommer aldrig att glömma det.

7.4 Föräldrarnas utveckling och förändring samt insikter som de fått efter förlusten

I vår undersökning ville vi försöka få fram på vilket sätt föräldrarna och deras jag utvecklats eller förändrats efter förlusten av barnet. En mamma menade att man nog förändras som människa då man går igenom något sådant som att förlora ett barn. Tidigare hade iallafall hon inte reflekterat desto mera kring barns död. Det var något som hände andra men hon tänkte aldrig att det kunde drabba dem. Hon tyckte nog att hon såg på livet lite på annat sätt nu efteråt än vad hon gjorde tidigare. Hon sade sig ha fått ett annat perspektiv på livet. Nu hade hon den synen att livet kanske inte är så svart-vitt. Hon såg inte heller bara det som är här och nu, utan var mera medveten om att det periodvis kan vara jobbigt, men att det nog blir bättre bara en tid går. Att man kanske tillika får kämpa lite mera för att orka vara positiv nämnde hon också. Pappan kunde också se en förändring hos sig själv och han uttryckte att hans personlighet delvis ändrats:

"... förr kunde jag ha bra tålamod med folk som `ojjar och vojjar` sig över bagateller men det där att, det har jag kanske inte lika stor tolerans för mera utan jag tycker att de kan sluta av med det där och koncentrera sig på något viktigare istället..."

Pappan sade sig också kunna se en annan sorts förändring hos sig själv. Han hade under den svåraste tiden haft svårt att hålla fokus på arbetet och han ansåg att det inte var så värst motiverande det han jobbade med. Han sade sig ha fått nya värderingar och det hade lett till att han idag hade valt ett betydligt mera socialt arbete än det han tidigare hade, vilket också hjälper honom att bättre hålla fokus under arbetstiden.

En av mammorna sade att man nog på något sätt blir ödmjukare och nöjdare med det som man har efter att man upplevt detta, men att också det många gånger glöms bort. En annan mamma kunde också se en förändring hos sig själv, nämligen att det för hennes del hade kommit med en sorts försiktighet efter förlusten i och med att hon vet att saker och ting kan ändras snabbt. Det var en sorts försiktighet som hon inte behövt ha förut och detta i sig såg hon inte som någon bonus. Hon förklarade också att hon kan bli hemskt trött och tycka att livet är besvärligt

och att det samtidigt är en ganska stark trötthet förknippad med detta, vilket hon tyckte var synd men tillade att hon inte visste om det hade funnits inom henne tidigare. Så här sade hon om sin förändring:

"... Jag tycker ändå att det har ändrat en del av min personlighet. Det finns saker i min person som har ändrat och det tycker jag inte om, men det är bara så (---) men det finns drag i min person som jag själv tycker, personlighet kan man säga, som har ändrat som jag tycker är en direkt följd av det här, som jag skulle klara mig bra utan, det har inte fått mig att växa och bli mer ädel eller så här, jag var en gladare prick förr helt enkelt..."

Så här långt kunde vi konstatera att alla respondenterna i studien kunde se en förändring eller en utveckling hos dem själva.

När vi gjorde intervjuundersökningen funderade vi också tillsammans med föräldrarna på om de tyckte att de lärt sig något eller fått några insikter efter det de upplevt, som de kanske annars inte skulle ha fått. Svaren vi fick var ganska entydiga. En av föräldrarna beskrev sin syn på det här mycket utförligt jämfört med de andra. Hon menade att det hon lärt sig efter att ha mist sitt barn var något hon egentligen misstänkt redan före, nämligen att livet inte är rättvist. Samtidigt påpekade hon också att hon lärt sig mycket om sorg. Tidigare hade hon inte vågat prata om sorg, än mindre bemöta andra människor i sorg, men nu sade hon att hon kan påstå sig bemöta om inte alla, så åtminstone de flesta andra mammor som har förlorat sitt barn. Dessutom tyckte hon att för henne är sorg idag en del av livet och inte något som hon är rädd för. Mamman påpekade ändå att det tillika är svårt att veta vad man lärt sig som har kommit på vägen som man inte ens tänker på att man lärt sig.

De flesta av föräldrarna nämnde antingen om det att de idag lever med den insikten att vad som helst verkligen kan hända och att ingenting är självklart eller att det inte finns många självklarheter i livet. En mamma påpekade också det faktum som blivit klarare för henne, nämligen att man inte kan räkna med att någonting garanterat blir som man tänkt. För en av de andra mammorna blev det efter förlusten så uppenbart att vem som helst kan dö i familjen bara så där. Hon förklarade att det blir så påtagligt när man begraver en medlem i familjen. Det är inte längre något som bara händer andra. Dessutom kan det också hända på nytt en gång till.

Likaså beskrev några av föräldrarna sin upplevelse av att mista sitt barn som det värsta som kan hända föräldrar. Detta i enlighet med vad som framkom i litteraturen. Föräldrarnas upplevelse av detta förklaras här var för sig bäst med deras egna ord:

"... Ja, på det viset kanske, att man tänker att då man har klarat av det här och överlevt det här så överlever man vad som helst. Det värsta som kan hända har redan hänt."

"... det är bara nerförsbacke kvar nu då, nej nog kan det säkert vara värre också nog men man har bara inte upplevt det ännu."

"... på många sätt är jag enormt skonad i livet jag fast jag har den här erfarenheten (---) och det tycker man kanske inte för jag har ju varit med om det värsta som kan hända. Å andra sidan så vet jag att jag har det helt bra jämfört med vad ett stort flertal har (---) inte är ju livet lätt inte, inte är det det inte, inte vet jag om det skall vara det heller..."

8 Resultatsammanfattning

Att mista ett barn kan upplevas väldigt olika beroende på hur dödsfallet sker samt hur andra omständigheter runtomkring ser ut. Respondenterna har varit olika öppna med att visa sin sorg och leva ut sorgen, en del har till och med sopat sorgen under mattan. Detta har lett till att de också kommit olika bra igång med sorgearbetet. Alla respondenter ansåg att det är svårt att säga att man kan eller inte kan förbereda sig på ett dödsfall. De föräldrar som miste sitt barn plötsligt och oväntat trodde därmed att man inte kan förbereda sig för något sådant som att mista ett barn. De andra föräldrarna som istället miste ett barn efter en sjukdomstid, såg lite annorlunda på det här med att ha tid att förbereda sig på vad som kanske kunde hända. De var mera inställda på vad som kunde hända men dödsfallet kom ändå som en chock. Respondenterna beskrev sina omedelbara reaktioner i samband med dödsbudet med ord som ledsenhet, smärta, gråt, förnekelse, vansinnig tomhet, upplevelse av att leva i en bubbla och att leva med en överklighetskänsla. Någon nämnde en önskan om att få vrida tiden tillbaka samt upplevelse av motstridiga känslor och att massor med frågor behövde besvaras.

Få av respondenterna gick riktigt djupt in på just den allra första tiden efter att de mist sitt barn, men de nämnde ändå att det infann sig en tomhet efteråt. Flera av dem funderade om de verkligen skulle klara av att ta sig igenom allt det svåra och eventuellt börja kunna se framåt igen. Vi kunde konstatera att den första tiden för alla respondenter har inneburit en period av sjukledighet eller annan form av frånvaro från arbete. I vår undersökning framkom också att papporna snabbare återgick till arbetet. Mammorna upplevde att de själva hade det svårare den första tiden, men också under sorgebearbetningen eftersom de stannat kvar i hemmet. Att ta en dag i taget har för respondenterna också varit lättare sagt än gjort. Vi frågade mera ingående av föräldrarna hur de klarade vardagen med allt vad det innebär och då svarade de som också hade andra barn i familjen att de bara var tvungna att få det att fungera trots att det var väldigt kämpigt. Samtidigt påpekade också flera av föräldrarna det faktum att de andra barnen i familjen tillika var det som höll dem uppe och gjorde att de orkade kämpa.

Av alla föräldrar som deltog i undersökningen sade sig alla utom en ha upplevt en kris under sorgebearbetningen. Det funderades också i någon av intervjuerna som vi gjorde om det inte är en kris i sig att förlora ett barn. I så fall skulle alla som upplevt hur det är att förlora ett barn också genomgått en kris. Föräldrarna beskrev sina kriser och hur dessa påverkat dem. Två av föräldrarna hade dessutom kunnat se de olika faserna i den kris som de upplevt. De kunde känna igen sig i faserna men inte skilja ur när en fas börjat eller tagit slut. De upplevde att de kan pendla mellan dessa krisens faser än idag och att dessa faser för dem inte kommer i någon given ordningsföljd.

Vad gäller stöd och bemötande som föräldrarna fått efter dödsfallet kom vi fram till att själva dödsorsaken inte avgjort hurudant stöd och bemötande föräldrarna fått, utan att föräldrarnas egna önskan, behov och egna initiativ varit avgörande. Det stöd och den hjälp som föräldrarna fått har varierat, men alla har ändå i något skede och i olika mån fått professionell hjälp. Det som kan understrykas är ändå att alla utom ett föräldrapar egentligen hade önskat mera professionellt stöd i det tidiga skedet. En av mammorna påpekade att då föräldrar mister ett barn borde någon professionell alltid automatiskt komma för att ge krishjälp eftersom den drabbade kanske inte själv inser betydelsen av detta i det tidiga skedet. Föräldrarna påpekade också att de fått betydelsefullt stöd av familj, vänner och bekanta på olika sätt. Föräldrarna

framhöll också att de har erhållit praktisk hjälp. Dessutom hade en del av dem ytterligare funnit stöd i det att också träffa andra som upplevt sorgen av att mista ett barn.

Föräldrarna har inte bara haft stöd av andra i sociala nätverket och professionella utan också från sin partner. Alla föräldrar hade på ett eller annat sätt känt och fått stöd från sin partner under allt det svåra. Det framkom också av respondenterna att de allra flesta tyckte att de själva och partnern hade hanterat sorgen och krisen annorlunda p.g.a. att sorgearbetet är så individuellt. Endast ett föräldrapar tyckte att de hade sört på ganska likadant sätt. Det att föräldrarna sinsemellan inte sörjer på samma sätt behöver inte vara något negativt utan det kan föra något gott åt den andre. Allt det svåra föräldrarna fått erfara har nog påverkat förhållandet mellan dem på ett eller annat sätt, vilket framkom i undersökningen. Det både sliter och stärker, som en av respondenterna sade.

Känslor i samband med sorgearbetet som föräldrarna nämnde var känslor av vrede, ilska, avundsjuka, bitterhet samt orättvisa på det sättet att varför just de skulle drabbas. Andra igen sade att de hade jättesvårt att lägga ord på känslorna och någon av dem sade sig inte minnas specifika känslor. På frågan om vad som gett tröst när det känts tungt ansåg de flesta att den kristna tron är något som gjort att de orkat vidare. Årsdagarna efter det att alla föräldrar miste sitt barn tycks ännu vara väldigt känsloladdade och återkallar minnen. En del av respondenterna hade också den erfarenheten att det börjat kännas lättare med tiden och framförallt för varje år som går. Föräldrarna har också påpekat i undersökningen att sorgen och saknaden aldrig försvinner, den finns hela tiden med men kan ändra karaktär under tidens gång.

När föräldrarna frågades hur de utvecklats eller förändrats efter förlusten, nämnde de att man nog förändras som människa. Man får ett annat perspektiv på livet och nya värderingar. Föräldrarna kunde också säga att de fått insikter som de annars inte skulle ha fått efter allt det svåra som de upplevt. En tydlig insikt som lyftes fram av flera föräldrar var det att allt kan förändras så snabbt. De lever idag med den insikten att vad som helst verkligen kan hända och att det inte finns många självklarheter i livet. Några av respondenterna beskrev sin upplevelse av att mista sitt barn som det värsta som kan hända en föräldrar.

9 Sammanfattande diskussion och kritisk granskning

När vi började skriva på vårt lärdomsprov under sommaren 2009 var vårt mål att resultatet skulle bli så pass bra att vi åtminstone själva skulle kunna vara nöjda med vad vi presterat. Inledningsvis tänkte vi att vårt lärdomsprov inte skulle bli så omfattande och långt som det sist och slutligen blev. I och med att vi valde ett så intressant ämne som vi gjorde så har inspirationen och motivationen funnits med hela vägen och därför blev det också mera omfattande än vi först tänkt. Detta samt andra omständigheter har bidragit till att det dragit ut på tiden lite, periodvis har vi kunnat varit mera aktiva och kunnat skriva mera och periodvis har det helt stannat upp, vilket har gjort att vi känt stress över att inte komma någon vart. Vi har under skrivandets gång verkligen fått lära oss vad det innebär att samarbeta och vi har kunnat vända våra olikheter som personer till något positivt och kunnat se det som att vi kompletterat varandra, vilket gjort att vi tillsammans kunnat få lärdomsprovet klart.

Redan vid uppgörandet av forskningsplanen visste vi att vi ville studera föräldrarnas upplevelser och reaktioner efter förlusten av ett barn. Därför blev syftet med lärdomsprovet att beskriva föräldrars individuella upplevelse av att ha mist ett barn och att klargöra deras tankar kring det tragiska som drabbat familjen i samband med deras barns död. Våra mest centrala frågeställningar har därför varit vilka reaktioner som föräldrarna har upplevt i samband med sorgen och krisen, vad har de fått för stöd och bemötande samt vad hade de önskat. Likaså vad som har gjort att föräldrarna har orkat gå vidare eller fastnat i sorgen, samt hur föräldrarna har utvecklats och/eller förändrats efter förlusten.

Med hjälp av teoridelen ville vi lyfta fram tidigare forskning som vi ansåg vara viktig och kunde ge svar på våra frågeställningar. Teoridelen fick också fungera som ett stöd för och en grund för den empiriska delen av studien. När vi till vår teoridel på allvar sökte litteratur och tidigare forskning så visade det sig att det fanns oerhört mycket litteratur om vårt ämne, både vetenskaplig sådan men också annat. Vi konstaterade också att det fanns massor med självbiografiskt material att tillgå som vi ansåg att vi inte behövde i och med att vi själva

skulle göra intervjuer och få den informationen därifrån. Eventuellt skulle den självbiografiska litteraturen ha kunnat belysa ämnet väl, men vi valde att inte ta med det utan använde oss endast av vetenskaplig litteratur. Nu i efterhand tycker vi att vi lyckades hitta många och goda tillförlitliga källor. Vi hittade ganska mycket litteratur om sorg och kris, vilket tydligen varit ämnen som tidigare intresserat forskare. Det som vi hittade mindre tidigare forskning kring var just det att förlora ett barn. Därför tycker vi att det vore skäl att forska vidare i detta. I vidare forskning om man önskar mera jämförbart resultat borde man beakta dödsorsaken i studien eftersom föräldrarnas upplevelser är rätt olika beroende på orsaken till att de mist sitt barn.

Om vi tänker och ser tillbaka på skrivprocessen av teoridelen och utförandet av vår undersökning så kan vi inte komma på många saker som vi skulle ha kunnat göra annorlunda. Vi tycker att vi valt rätt metod när vi valt att göra en kvalitativ studie. Trots att intervjuerna varit ganska krävande eftersom forskningen berört ett känsligt ämne, så tror vi ändå att de gav oss mera ingående information än om vi hade gjort en kvantitativ undersökning. Skulle vi ha gjort en kvantitativ studie med en enkätundersökning istället skulle eventuellt datainsamlingen ha känts lättare, men vårt mål var ändå att få en djupare förståelse för ämnet och det tror vi inte att vi hade uppnått genom den kvantitativa metoden. Det som kanske kan tolkas som en svaghet i vår studie är det att vi intervjuade några föräldrar i par. Vi är trots allt av den åsikten att detta inte påverkade resultatet negativt utan snarare positivt, eftersom föräldrarna tillsammans kunde hjälpas åt att minnas och de kände sig trygga att dela med sig av sina upplevelser när de hade sällskap av sin partner.

Det som vi i efterhand också reflekterat över är att skolor som utbildar och examinerar studerande från social- och hälsovårdsområdet, men också sjukvårdsområdet, borde behandla sorg och förluster mera ingående för att ge de studerande mera kunskap i att bemöta människor i sådana svårigheter. Man borde se över vad man lär ut om sorg och kriser och i samband med detta poängtera att det som lärs ut är hur människor överlag reagerar och handlar i samband med sorg och kris, men att alla reaktioner är högst individuella. En människa i sorg och kris borde därför bli bemött, stöttad och hjälpt på dennes egna villkor och i det sammanhang han/hon befinner sig, istället för att först diagnostiseras och klassificeras och därefter få stöd enligt någon slags handbok för hur alla bör hjälpas. Sociala områdets

utbildningar har en viktig uppgift i att bättre än tidigare försöka förbereda de studerande på att möta människor i sorg. Vi tror också att sådana som arbetar inom social- och hälsovårdsområdet samt andra som kan tänkas möta föräldrar i sorg efter att de har förlorat ett barn eventuellt kunde ha nytta av att ta del av detta lärdomsprov. För oss har i alla fall arbetet med detta lärdomsprov och de kunskaper det gett oss skapat en vilja och önskan om att själva på något sätt kunna hjälpa sörjande, framförallt föräldrar i sorg.

9.1 Avslutning

Vi har genom vårt lärdomsprov blivit påmind om att livet faktiskt kan bli oerhört kort och att det kanske knappt hinner börja innan det plötsligt tar slut. Att en förälder tvingas ta farväl av sitt barn känns inte mindre orättvist nu än det gjorde innan denna process med lärdomsprovet startade.

Vi förstår att prat om döden är något som människor överlag försöker tysta ner. Många känslor är förknippade med detta och därför talar man sällan med andra om det. Om vi kunde skapa mera förståelse för döden och den förlust som det innebär för de efterlevande och skulle ha goda insikter i sorg och kris, så skulle vi som medmänniskor vara mycket bättre på att bemöta. Samt stöda och hjälpa varandra efter ett dödsfall.

Vi har försökt att beskriva de upplevelser, tankar och känslor som föräldrar som mist ett barn haft och ännu har. I denna studie har vi till största delen behandlat det som berört deras individuella upplevelser kring detta, men vi har också halkat in på deras gemensamma erfarenheter. Vi har kunnat konstatera att föräldrarnas upplevelser är olika på en del områden men också väldigt lika inom andra. Det allra viktigaste när en sådan här tragedi inträffar är att alla föräldrar faktiskt behöver få stöd och hjälp. Stödet bör fås från både anhöriga och vänner, andra med liknande erfarenheter samt från professionella. Huruvida föräldrarna fått stöd i ett tidigt skede påverkar sorgearbetet och möjligheten att gå vidare så väldigt mycket.

Att skriva detta lärdomsprov har varit intressant och lärorikt, trots att det har varit en tidskrävande och långt utdragen process har det gett oss oerhört mycket. Vi har ihärdigt kämpat och tagit till vara de gånger som vi kunnat sätta oss ner och skriva för att få detta klart för det vi har presterat är till det mesta gjort mellan amning, blöjbyten och nattning. Att göra sitt slutarbete är en utmaning i sig och att vara nybliven förälder och samtidigt skriva sitt lärdomsprov är nog en ännu större utmaning. Vi tror ändå att det i vårt fall har varit en fördel att vi själva har barn när vi skrivit lärdomsprovet om föräldrars upplevelser av att ha mist ett barn. Trots att vi inte helt och fullt kan förstå vad det verkligen innebär, så är det lättare att åtminstone kunna tänka sig in i vad dessa föräldrar fått genomgå när man själv har barn.

När vi nu kommit så här långt att vårt lärdomsprov är klart tycker vi att vi nått det viktigaste målet, nämligen att vi hos oss själva som socionomer kunnat skapa en djupare förståelse för föräldrars individuella upplevelser av att ha mist ett barn. Förhoppningsvis har vi med denna studie också hos andra som tar del av vårt lärdomsprov, professionella och övriga, kunnat väcka förståelse, empati och omtanke gentemot drabbade föräldrar. Vi hoppas att de som tar del av denna studie och som upplevt en liknande förlust kan relatera till det och känna igen sig i det som skrivits. Likaså att det skulle finnas något i studien som skulle kunna vara till tröst, hjälp eller uppmuntran för dessa så att de skulle fortsätta att orka leva vidare, trots att det värsta som kan hända har hänt och deras barn för alltid är borta.

Litteratur

Arlebrink, J. (red.) (1999). *Döden och döendet. Etiska, existentiella och psykologiska aspekter*. Lund: Studentlitteratur.

Blume, B., Lundström, B. & Sigling, I-L. (2002). *Psykiatrins ABC*. (2:a uppl.) Stockholm: Liber.

Cullberg, J. (2003). *Kris och utveckling*. Stockholm: Natur och Kultur.

Dyregrov, K. & Dyregrov, A. (2008). *Det sociala nätverkets stöd vid plötsligt dödsfall - när livet måste gå vidare*. Lund: Studentlitteratur.

Evangelisk lutherska kyrkan i Finland [u.å.]. *Du får stöd genom det svåra*. [Online]
<http://evl.fi/EVLsv.nsf/Documents/3A02E0B481973B6EC225708E005CBD6C?OpenDocument&lang=SV> (hämtat 23.8.2010).

Evangelisk lutherska kyrkan i Finland [u.å.]. *Ett barns bortgång*. [Online]
<http://evl.fi/EVLsv.nsf/Documents/131FB1CC8014A4FBC225708E006647A0?OpenDocument&lang=SV> (hämtat 21.8.2010).

Frostgren, L.M. (2000). *Genom döden*. Stockholm: Prisma.

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

Hammarlund, C-O. (2001). *Bearbetande samtal*. Stockholm: Natur och Kultur.

Heikkilä, K. & Jokivuori, P. (1994). *Kuoleman salaisuus*. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. (2007). (2:a uppl.) *Mielenterveyden ensiapukirja*. [Helsinki]: [SMS-Tuotanto Oy]

Holme, I.M. & Solvang, B.K. (1997). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder.* (2:a uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Käpy - Lapsikuolemaperheet ry. [u.å.]. Vertaistukiryhmä. [Online]
<http://www.kapy.fi/index.php?page=vertaistukiryhmaet> (hämtat 29.06.2010).

Lundin, T. (1992). *Traumatisk stress och personlig förlust.* [u.o]: Almqvist & Wiksell förlag.

Lundmark, A-K. (2007). *Sorgens olika ansikten.* Ingarö: Columbus förlag.

von Malmberg, I. & Silfving, T. (red.) (2007). *Att levandegöra döden. En antologi.* Stockholm: Verbum.

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning.* Lund: Studentlitteratur.

Raundalen, M. & Schultz, J-H. (2007). *Krispedagogik – hjälp till barn och unga i kris.* Lund: Studentlitteratur.

Repstad, P. (1999). *Närhet och distans. Kvalitativa metoder i samhällsvetenskap.* Lund: Studentlitteratur.

Wikström, C. (2004). *När livet går sönder – en bok om kriser och hur vi möter dem.* Uppsala: Uppsala publishing house.

Worden, J.W. (2006). *Sorgerådgivning och sorgeterapi. En bok för alla som möter och vill hjälpa sörjande.* (3.uppl.) Värnamo: Svenska Institutet för Sorgebearbetning.

Ylikarjula, S. (2008). *Kuolema on.* Helsinki: Kirjapaja.

1 Er historia

Skulle du kunna berätta er historia och vad som hände när ni miste ert barn?

- Hur lång tid har det gått sedan ni miste ert barn?
- Beroende på situation:
 1. Hur ser du på det faktum att ni inte hann förbereda er på er förlust i och med att barnet dog så plötsligt och oväntat?
 2. Hur ser du på det faktum att ni hann förbereda er på er förlust i och med att barnet dog efter en längre sjukdomstid?

2 Reaktioner och kris

Kan du berätta hur du reagerade i samband med dödsbudet?

- Hur kändes det och hur upplevde du den första tiden?
- Hur klarade ni vardagen under den första tiden?
- Hade ni andra barn, hur hanterade ni det faktum att ni hade andra barn?

Hur upplevde du sorgearbetet?

- Hur kände du dig?
- Har du upplevt någon kris under den tid du sörjt?
- Hur har krisen du genomgått påverkat dig?

3 Stöd från omgivningen

Kan du berätta om vad du har fått för bemötande och stöd?

- Stöd från professionella, t.ex. psykolog?
- Från omgivningen, t.ex. anhöriga och vänner?
- Vad du hade önskat för stöd och hjälp?

- Vilken betydelse har föreningen Käpy haft för dig? Hur länge efter tog du kontakt?

4 Stöd från partnern

Hur har allt det svåra ni upplevt påverkat dig och din partners relation?

Har din partner och du hanterat sorg och kris annorlunda?

5 Framtiden

Vad har du lärt dig efter allt det svåra?

- Har du utvecklats el. förändrats efter allt som hänt, på vilket sätt?
- Har du fått insikter som du annars inte skulle ha fått?

Vad var det som gjorde att du kunde ta dig vidare?

- Har en kristen tro/tro på en högre makt gjort sorgearbetet lättare och gjort att du orkat leva vidare?