

Sorg och stödformer när en anhörig avlider inom familjen

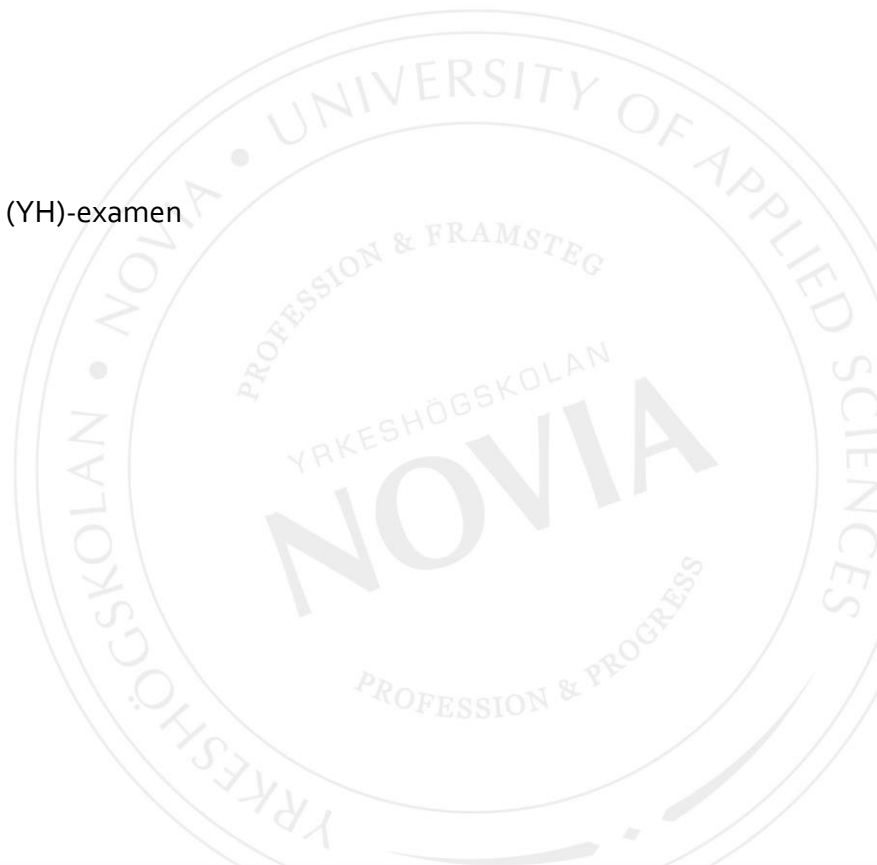
Undersökning i upplevelser av formella och informella stödformer i dödsfall i familjen

Daniela Wäntsi

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildning till socionom

Vasa 2022



EXAMENSARBETE

Författare: Daniela Wäntsi

Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa

Inriktning: Familjearbete och metodik

Handledare: Pia Höglund-Ingo och Ralf Lillbacka

Titel: Sorg och stödformer när en anhörig avlider inom familjen. Undersökning i upplevelser av formel och informella stödformer i dödsfall i familjen

Datum: 16.05 2022 Sidantal: 39 Bilagor: 6

Abstrakt

Detta examensarbete handlar om att undersöka upplevelser av stödformer familjer tillämpat då någon anhörig har avlidit. Syftet med detta examensarbete är att beskriva vilka stödformer individer och familjen haft nytta av i sorgprocessen. Som undersökningsmetod används både kvalitativa och kvantitativa frågor i ett frågeformulär.

Examensarbetet ger en bakgrund och förståelse för döden som fenomen och som en del av det mänskliga livet. Studien handlar om sorgearbete och sorgprocessen som familjer och de anhöriga går igenom efter ett dödsfall. Stödformer som en familj och individ kan använda sig av går igenom med hjälp av teori som blivit samlat.

Med frågeformulären med både öppna och slutna frågor fick studien svar på att behov till stöd finns. Resultaten som fram förs i undersökningen tyder mycket på att det finns viktigt stöd till den sörjande men det skulle behövas mera. Resultaten visar på att det finns behov för mera allmänt och tillgängligare stöd.

Språk: Svenska

Nyckelord: familj, sorgearbete, stödformer, dödsfall

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Daniela Wäntsi

Koulutus ja paikkakunta: Sosiaalityö Vaasa

Profilointi: Perhetyö

Ohjaajat: Pia Höglund-Ingo ja Ralf Lillbacka

Nimike: Suru ja tukimuodot kun omainen menehtyy perheessä. Tutkimus kokemuksista virallisen ja epävirallisen tuen saamisesta, kun perheenjäsen menehtyy

Päivämäärä: 16.05.2022 Sivumäärä: 39

Liitteet: 6

Tiivistelmä

Tässä opinnäytetyössä on kyse tutkia kokemuksia virallisesta ja epävirallisista tukimuodoista, joita perheet käyttävät, kun omainen menehtyy. Opinnäytetyön tehtävänä on saada tietää mitä tukimuotoja yksilöt ja perheet ovat kokeneet hyvinä suruprosessin aikana. Menetelmänä käytetään kvalitatiivisia ja laadullisia kysymyksiä, kyselylomakkeessa.

Opinnäytetyö käsittelee kuolemantapauksia ja kuolemaa, sillä tasolla että lukija ymmärtää mitä surija on käynyt läpi. Tutkimus käsittelee surutyötä ja suruprosessia, kuolemantapauksen jälkeen. Tukimuotoja, joita perhe ja yksilöt voivat hyödyntää käydään myös läpi kerätyn teorian avulla.

Tutkimus kyselylomakkeella, jossa on avoimia ja suljettuja kysymyksiä sai vastauksia, että tuen tarve on olemassa. Tutkimuksen tulokset, jotka esitetään viittaavat siihen, että on olemassa tärkeää tukea surevalle mutta sitä tarvittaisiin lisää. Tulokset viittaavat siihen, että on tarvetta yleiselle ja ulottuvilla olevalle tuelle.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: perhe, surutyö, tukimuodot, kuolemantapaus

BACHELOR'S THESIS

Author: Daniela Wäntsi

Degree Program: Social services, Vasa

Specialization: Social work with families

Supervisors: Pia Höglund-Ingo and Ralf Lillbacka

Title: Grieving and support forms when a family member dies. A study about experiences of official and unofficial forms of support when death occurs in family

Date: 16.05.2022 Number of pages: 39

Appendices: 6

Abstract

This thesis studied experiences of official and unofficial form of support that families use in case of a loss of a loved one. The objective of this thesis was to find out what kind of support types, individuals and families have found to work during grieving process. The method used was a questionnaire with qualitative questions.

This thesis addresses mortality in such manner that the reader can understand what the griever has gone through. The study addresses grieving, the grieving process, and the death of a loved one. The support types that families and individuals can utilize will also be reviewed with the use of collected theory.

The study's questionnaire contained open and closed questions and received answers that support is needed. The study's results point to that there exists good ways to support someone grieving but more ways are needed. The results indicate that there is a need for general and easy to access support.

Language: Swedish

Key words: family, grieving process, support types, mortality

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	3
2	Syfte och frågeställningar	4
3	När livet tar slut	5
3.1	Att få veta.....	5
3.2	Leverera dåliga nyheter	6
3.3	Döden.....	7
3.4	Sorgeprocess	8
3.4.1	Första stadiet av sorgprocessen.....	10
3.4.2	Sorgeprocessen fortsätter	11
4	Att vara anhörig.....	12
4.1	Att vara en anhörig.....	12
4.2	Hur är det vara en anhörig	13
4.2.1	Familjen som anhöriga	14
5	Familj och sorg	15
5.1	Vuxna, föräldrar och sorg.....	16
5.2	Barn och sorg	16
6	Stödformer	18
6.1	Informellt stöd.....	18
6.2	Formellt stöd	21
7	Genomförande av undersökningen.....	24
7.1	Urval av undersöknings personer.....	25
7.2	Validitet och redovisning	26
8	Resultat och analys	28
8.1	Tolkning och redovisning av svaren	28
9	Sammanfattning och slutdiskussion.....	39
	Litteraturförteckning	42
	Bilagor	43

1 Inledning

Dödsfall inom familjen är ett tema som intresserat mig en längre tid och som jag gärna vill få fördjupad kunskap inom. Dödsfall är något som de flesta människor har stött på eller kommer att stöta på. Dödsfall finns många olika varianter av, någon har kanske mist sin hund då hen varit liten eller man har kanske deltagit i en mor- eller farförälders begravning. Det är naturens lag att vi åldras och kroppen ger upp i något skede.

Döden är något som finns bland oss och det är ett ämne som har väckt tankar och funderingar hos var och en. Vad händer när vi dör? Finns det liv efter döden? Vart kommer man efter att man har dött? Dessa funderingar stannar i de anhörigas tankar då någon när och kär har avlidit. Familjemedlemmarna och de närstående människorna stannar kvar i sorg och situationen väcker många olika känslor samt tankar. Alla tänker och upplever döden på sitt eget sätt. Det finns ingen rätt eller fel tankesätt eller åsikt kring döden. Var och en bearbetar döden på olika sätt och denna bearbetning är ytterst individuell. Olika människor behöver olika sorters copingmekanismer och olika typer av stödformer. Alla vill inte ta emot hjälp och andra får inte hjälp fast de skulle vela ha det. Stödet under svåra situationer är mycket viktigt så att de anhöriga kan få svar på sina funderingar, någon som lyssnar och tröstar.

När en kär eller närstående människa dör väcks man av många olika känslor. Alla reagerar olika på att förlora någon från sitt liv. Det har inte alltid betydelse hur nära man var människan utan ämnet döden väcker mycket känslor i var och en. Dödsfall kan vara förväntade eller så kan de komma oväntat. Känslor som människan upplever i sådana situationer där en nära människa avlider kan inte beskrivas med några vissa ord. Familjen blir utsatt i en kämpig situation när någon i familjen avlider. Det kan vara frågan om en förälder, ett barn, en syster eller någon annan som är en del av familjen. Dödsfall inom familjen kan väcka många olika känslor och situationer. Familjen kan efter ett dödsfall bli närmare men familjen kan också bli mera avlägsen. Alla sörjer på olika sätt och olika människor behöver olika copingmekanismer.

Jag själv har upplevt en stor sorg i mitt liv när jag var 15 år. Min pappa dog i cancer och jag kände mig så maktlös. Sjukdomen blev snabbt värre. Vi fick spendera en sista sommar tillsammans före han dog. Pappa dog för lite över 7 år sedan och jag får ännu också tårar i ögonen då jag pratar eller tänker på honom. Jag sökte snabbt stöd från skolan och kom i

kontakt med en psykolog. Hos psykologen erbjöd de medicinering åt mig, som var 15 år gammal. Som följd av detta avslutade jag samarbetet med psykologen. Vi som familj fick inget så kallat professionellt stöd. Allt stöd vi fick kom från våra vänner, släktingar och frivilliga föreningar. Vi var alla så slutkörda och sorgen tryckte ner vår familj. Vad var vi utan pappa? Med tiden började våra sår läka, vi sörjde tyst för oss själva. Under åren har jag och min familj lärt oss att prata om förlusten och om pappa igen. Troligen behöver man aldrig komma över någon människas förlust men man kan lära sig och leva med det. Detta examensarbete är på sätt och vis en del av min egen sorgprocess.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta examensarbete är att undersöka personers upplevelse om formellt och informellt stöd i dödsfall inom familjen. Formellt kan vara stöd som en professionell erbjuder och informellt kan vara stöd från vänner, grannar eller icke officiellt stöd från dagvården. Syftet är att kartlägga och beskriva upplevelsen av dessa stödformer de anhöriga använt sig av när en närstående har avlidit. Har stödet personen i fråga fått varit bra eller dåligt, vilka andra upplevelser och tankar väckte stödformen. Tanken är att få veta vilka stödformer olika individer har upplevt vara till nytta. Hur har olika individer upplevt olika former av stöd. Tanken är beskriva olika stödformer, hurdana stödformer det finns och vad kan räknas som stöd. Syftet siktar på att också undersöka och gå igenom hur processen går till då en anhörig avlider och vad händer efter det.

Sorgearbete kan också förknippas med krisarbete. I detta arbete är fokuset på sorgearbete och dödsfall inom familjen. Krisarbete nämns i alla fall eftersom det är nära förknippat med dödsfall. Sorg, dödsfall och krisarbete har ett sammanhang och det är svårt att undvika att tala om kris och krisarbete då man har ett ämne som sorg och dödsfall. Kris är något som hör till svåra situationer och många stödformer nämns som krishjälp, krisintervention och kristerapi. Dessa är ämnen som kommer att nämnas i någon form.

Jag kommer att undersöka hurdana stödformer individerna har funnit vara till nytta och om de har haft några negativa upplevelser av någon stödform. Undersökningen görs för att kartlägga vad det finns för stödformer för en anhörig eller familj som mist någon i familjen? Examensarbetet behandlar ämnen dödsfall, vad är dödsfall och sorg egentligen. Det som är en av de intressantaste frågorna i detta examensarbete är att: finns det någon som vet var de anhöriga eller närstående i "sorgprocess" formellt och informellt stöd? Samt vilka stödformer har de anhöriga funnit nytta av och vilka inte?

3 När livet tar slut

Tragiska besked kan vara vad som helst. Tragiska besked är som dåliga nyheter man får av någon. I detta fall kommer dåliga nyheter av exempelvis en läkare som berättar att en familjemedlem har obotligt sjukdom eller att en närstående har avlidit. Tragiska besked är en början på en nu händelse i livet som formar människan. Döden är en del av livets kretslopp. Människan är medveten att livet slutar genom döden. Olika människor har olika förhållningssätt till döden. Det är viktigt att veta hur man ska föra fram dåliga nyheter och ännu viktigare är det att veta hur man ska hantera dessa. Det är oftast inte roligt att få dåliga nyheter av någon form. (Lenner-Axelsson, 2010, s. 22–27)

3.1 Att få veta

Då en anhörig får veta om dödsbesked eller dåliga nyheter som att få veta om en allvarlig sjukdom kan det vara svårt att beskriva hur det känns. Vissa menar att det inte finns ord som skulle förklara känslan. Man känner skräck och rädsla, framtiden blir snabbt osäker. Då man får dåliga nyheter kan man lämnas i ett vakuum i en svår situation. Det kan kännas som att man inte har blivit bemött rätt eller att man inte har fått uttrycka sina riktiga känslor i situationen. Den som får dåliga nyheter borde inte lämna ensam med sina känslor och tankar. Personalen eller personen som levererar dåliga nyheter gör mycket för den som sörjer om hen möter den sörjande med empati och medkänsla. (ibid s. 22–27)

Tragiska besked kan förklaras på olika sätt, här är ett exempel hur människor beskriver dessa:

”Föräldrar som får besked om att deras barn har fått cancer eller en annan allvarlig sjukdom brukar beskriva detta som att en avgrund öppnar sig, som när en atombomb faller ner, som att komma till helvetet.” (Lenner-Axelsson, 2010, s. 22)

Då man får veta dåliga beskedet att en anhörig har blivit mycket sjuk eller något ännu värre drabbas hela omgivningen av nyheterna. När nyheten om en obotlig sjukdom inträffar personen i fråga kan hen hitta sig själv i ett tillstånd av ensamhet och ångest inför separationen från livet och nära människor. Anhöriga sörjer över den drabbade men också för sin eget skull. Livet är inte som det var förut, före något hemskt händer. Krisen drabbar dubbelt, då den insjuknade drabbas men också de anhöriga lider. De anhörigas reaktioner beror mycket på hur den insjuknade reagerar eller har reagerat på dåliga beskedet. Man kan känna hopplöshet och man har en känsla av att bara helt enkelt vilja ge upp. Andra kan

dock arbeta sig igenom chock och kris. Man kan bli extra energisk och kämpa sig fram. Nyheten om en sjukdom eller något värre kan upplevas som ett straff över något man utfört eller inte utfört. Vissa ser sjukdomen som en utmaning som ska övervinnas. Tragiska besked som en sjukdom eller nyheten att någon anhörig avlidit drabbar många och kan påverka familjerelationerna. Svåra situationer kan antingen göra så att familj kommer närmare eller så kan det vara att familjen blir avlägsen och splittras. Döden kan ses som en fiende för både läkare och andra människor så som de anhöriga. Nu för tiden avlider allt flera människor i någon form av facilitet, som sjukhus eller vårdhem. Döden kommer inte så nära människor mera för den syns inte i vardagen utan den stannar kvar i sjukhus och vårdplatser. Anhöriga är inte alltid ens på plats att ta farväl när en nära människa avlider. Att få veta att någon har avlidit kan kännas överkligt. I dagens värld kan exempelvis barnen bo på helt andra orter och kommer endast på sin mammans begravning. Fast man deltar i begravningen upplever man kanske inte ett riktigt sammanhang mellan sin mammas död och begravningen. (Johansson, 2016, s. 12–17, Johansson, 2014, s.141, O'Connor, 1986, s.21–22)

3.2 Leverera dåliga nyheter

Den som levererar tråkiga beskedet om dödsfall kan vara den personen som själva nyheten gäller, en anhörig eller man kan ha ett yrke där man tyvärr måste leverera dåliga nyheter. Personer som ska leverera tragiska besked på grund av sitt yrke är till exempel läkare som berättar om sjukdomen åt patienten och de anhöriga. Polisen kan också komma fram med dåliga nyheter i samband med olyckor, brott fall och dödsfall. Tragiska besked kan också komma från en socialarbetare som informerar om känsliga ämnen som barn och ungdomar som farit illa på något sätt. I vissa yrkesroller är tragiska besked tyvärr något som hör till deras nästan vardagliga uppgifter. Dåliga nyheter ska ges på ett människovärdigt sätt, så att den som får dåliga nyheterna inte skulle bli missnöjd eller bitter av sättet de fått vetskap om det tragiska. Den som levererar tragiska besked kan vara rädd för att själva bli upprörd och ledsen framför de anhöriga, men det behöver man inte bekymra sig över. Anhöriga respekterar en empatisk och medlidande människa. När dödsögonblicket närmar sig är det viktigt att vårdpersonalen möter närstående med största möjliga värdighet. Om möjligt skulle vårdpersonalen meddela att nu är slutet nära så att närstående hinner anlända på plats och vara med om slutet tillsammans med patienten. Varje situation och människa är unik så är också dödsfallen. Närstående som inte kunde finnas på plats ska meddelas av vårdpersonalen eller någon annan lämplig person att patienten har avlidit. Önskat skulle

det vara att detta skulle kunna göras öga mot öga av en lämplig person. Om dödsfallet händer oväntat så som i en olycka är det vanligen polisen och/eller ambulanspersonalen som möter den sörjande. Dåliga nyheter kan levereras från ett mångprofessionellt team med polisen, krisarbetaren och/eller församlingspersonalen. Det är viktigt att informera de anhöriga om situationen lugnt och med respekt. Informationen mängden kan kännas överväldigande med det är viktigt att de anhöriga får all den information hen behöver få angående dödsfallet. När de anhöriga får veta att en familjemedlem har avlidit ska stöd finnas tillgängligt redan där. (Aho & Terkamo-Moisio, 2018, s.5–7, Johansson, 2014, s. 149–150, Lenner-Axelsson, 2010, s. 22–27)

3.3 Döden

När dåliga nyheterna har blivit levererade, när kampen mot sjukdomen är över eller när familjemedlemmen tar sitt sista andetag förklaras hen död. Döden ser man oftast som ett mörkt och plötsligt slut på livet. Vissa får tröst av att tänka att det finns något som kommer efter döden. Många tar stöd med hjälp av religion, filosofin och ritualer mm. Döden kan också ses som en frihet av lidande, exempelvis en cancerpatient som tar sitt sista andetag. Snart är lidandet över och snart behöver hen inte mera vara i smärta. Johansson (2014, s.140–141) talar om döden i boken Att möta döden där de talar om att det finns ett tankesätt, att vi är alla lika inför döden men hon frågade är det verkligen så? Johansson menar med sin fråga att döden ser olika ut för olika människor. Precis som livet ser ut på olika sätt för olika människor. Dödsfall kan variera mycket och varje dödsfall är unikt och individuell. Personen som dör kan vara ett ungt barn, en ungdom, ung vuxen, mamma, pappa eller en äldre person. Döden kan komma förväntat eller så kan det vara plötsligt och oväntat. Döden är mera oväntad desto yngre och friskare personen i fråga är. Olyckor, självmord, mord, naturkatastrofer och brand är plötsliga och oväntade död som kan ske åt nästan vem som helts. Det beror inte på hur frisk eller ung man är. Sjukdomar och obotliga sjukdomar ser inte heller alltid på ålder eller hur frisk en person är. Friska och unga människor blir sjuka de också. Vanligen och förhoppningsvis blir man också frisk igen men alltid blir det inte så. Sjukdomar så som cancer kan leda till döden. (Dyregrov, 2008, s. 23, Johansson, 2014, s. 140–141)

I dagens samhälle dör allt flera av människor i någon form av sjukdom till exempel cancer, corona och hjärtsjukdomar. Alla åldersgrupper drabbas av döden men de flesta tillhör vanligen äldre åldersgrupper. De flesta av oss kommer att behöva någon form av vård och omsorg när vårt liv närmar sitt slut. Patienter med obotlig sjukdom kan vårdas i slutet med

lindringsvård eller palliativ vård. Dessa vårdformer ges i slutet av personens liv när det enda som kan göra är att lindra patientens smärtor. Vårdpersonalen med erfarenhet kan i vissa fall läsa av patienten när dödsögonblicket närmar sig det kan vara frågan om att andningen saktar in, färgen på den sjuka ändras eller att kroppstemperaturen sjunker. Då är det dags att meddela de anhöriga att nu är det inte länge kvar tills patienten avlider. Många vill vaka över sin anhörigs sista timmar i livet. Familjen/ släktingar eller vänner vill inte att deras kära ska lämna denna värld ensam. Man vill hålla den kära i handen och ta farväl. Det kan vara en mycket stärkande upplevelse för de anhöriga och detta kan hjälpa dem att ta sig vidare. Sista stunden kan dock också vara tung för både de anhöriga och den som är sjuk. De anhöriga vill vara starka framför den sjuka och vara modiga. Det kan kännas orealistiskt och svårt att veta att den nära håller på att ta avsked. Förnekade av situationen kan vara en stark känsla då dödsögonblicken är nära. Att man är ledsen och gråter är en naturlig reaktion, när man vet att någon som man har kär, närmar sig livets slut. För den som är sjuk och döende är situationen också tuff, personen kan vara i smärtor, ledsen och rädd men de känner sig tvungna att trösta sina kära som sörjer. Förhoppningsvis är döden lugn och fridfull, då tar den kära några sista svaga andetag i en sorts lätt sömn före andningen slutar och pulsen stannar. När någon kär människa har avlidit brukar närstående vilja se avlidnes kropp liksom för sista gången för att ta farväl. (Johansson, 2014, s. 140-141, 149-150, 169–169)

3.4 Sorgeprocess

Sorgen som tar över efter ett dödsfall kan förlama en sörjande anhörig. Sorgeprocessen kan börja i vissa fall redan före dödsfallet men i sista fall börjar processen när den avlidna har dött. Sorgen kan se ut på många olika sätt och alla reagerar olika. Det finns inget rätt eller fel sätt att sörja. Någon kan vända sina känslor inåt medan en annan kan ropa, gråta och bli arg på grund av sorg. Sorgen släpper lös alla inpackade känslor som man kanske dolt inombords en kortare eller en längre stund. Vissa vill tala om sin sorg och på detta sätt hantera den, de vill tala om den avlidne och minnas denna i vardagen. Medan andra inte vill prata eller höra om den avlidne, det kan kännas för tungt. Sorg kan kännas orättvist, lättande eller så kan det kännas fel att sörja. Sorgeprocessen börjar med förlust och sorg. Sorgeprocess kan börja ta form redan innan en förlust har skett men den riktiga sorgprocessen börjar efter en mycket viktig förlust i människans liv. En sorgprocess finns till och ska gås igenom för att individen skulle lära leva med den förlust som har skett och behärska förlusten. Enligt tidigare synsätt ansåg man att sorgprocessen som en rak

linje med olika faser. Individerna gick igenom olika faser i en viss ordningsföljd. Senare har man betonat att varje sorgprocess är unik och att individen "går igenom" processen på sitt eget sätt. Sorgprocessen ska hjälpa individen att förstå att förlusten verkligen har hänt. Det som varje sorgprocess har gemensamt är att man förlorat någon eller något som hade stor betydelse för personen i fråga. Desto mera man kände och älskade, desto starkare är sorgen av förlusten. Vad man förlorat och vad omgivningen tyckte om det man förlorat spelar ingen roll för den som sörjer. Vanligen börjar sorgarbetet eller sorgprocessen när man förlorat någon när och kär. Förluster finns många olika former men i detta examensarbete fokuserar jag på förlust pga. dödsfall. En människa förlorar sitt liv och en annan förlorar sin kära mamma, pappa, make/maka, barn, bror, syster, vän etcetera. För den som dör tar livet slut men för dem som lämnar kvar börjar en ny sida i livet. Den nya sidan i livet kan kännas ensam, mörk, skrämmande och sorlig. (Benkel, 2020, s. 53, Fyhr, 1999, s. 23, Poijula, 2002, s. 76)

Benkel (2020, s. 34–35) fortsätter i sin bok om "Möta den som sörjer" med att beskriva Sigmund Freuds artikel "Mourning and melancholia". Freud menar att sorgprocessen är ett arbete som görs steg för steg. Han beskrev sorgprocessen med olika steg och med dessa steg skulle den sörjande ställas inför en ny verklighet att den avlidne är död. I denna artikel beskriver Freud skillnaden mellan naturlig sorg och melankoli. För att känslan om sorg ska kunna uppstå menade Freud att det måste finnas ett band mellan den sörjande och den som dött. Sorg är en känsla som människan drabbas av när människan upplever en förlust. Freud beskriver sorgprocessen som att allt det som sörjande har investerat som livskraft och tillgivenhet till den avlidne nu dras tillbaka till personen som sörjer. Benkel fortsätter med liknande tankar. Benkel är inne på samma linje som Freud i att det måste finnas ett emotionellt band mellan den avlidne och de anhöriga för att det ska finnas sorg. Sorgen av en förlust kan variera beroende på vad individen kände för den avlidne. Starkare känslor ger utlopp för starkare känslor vid förlusten. Sorgen kan också variera mycket om den avlidne var en förälder, eget barn, syskon, partner, eller vän. Vardagen efter en förlust kan kännas olik, det kan kännas tomt och ensamt. Det beror på att rollen som den avlidne hade och rollen man själv hade mot den avlidne "finns inte längre". Om den avlidne var en partner finns det inget parförhållande mera, man är inte två utan mitt i allt är man ensam i vardagen. Om den avlidne var ett barn kan det kännas orättvist och orealistiskt i början. Vanligen dör människan i gammal ålder och när ett barn dör så känns det inte rätt. Hur man tar sig fram i sorgprocessen beror mycket på hur man själv kan hantera svårigheter men också av yttre förhållanden. Yttre förhållanden menar i detta fall hur dödsfallet har

gått till. Var dödsfallet oväntat så som självmord/ olyckor eller var döden väntat den avlidne hade en sjukdomsdiagnos och en viss tid kvar att leva. Om man har haft tid på sig att förbereda kommer inte döden som en chock och man handskas med tanken bättre för man har förutsett den. (Benkel, 2020, s. 34-35,53-54, Lennéer-Axelson, 2010, s. 95)

3.4.1 Första stadiet av sorgeprocessen

Sorgeprocessen kan beskrivas som en process som kännetecknas av olika skeden men i praktiken ser varje sorgeprocess något olika ut. För vissa individer tar vissa skeden längre och vissa kortare. Individen kan också pendla mellan olika skeden som exempel från förnekande av situationen till accepterade och tillbaka till förnekande. Detta kallas Pendlingsmodellen som Lennéer-Axelson (2010, s.94–95) tar upp är en teoretisk tankekonstruktion och skapades av Margaret Stroebe och Henk Schut. Utgående från de tankar som finns i pendlingsmodellen så finns det egentligen ingen rätt första stadium och sedan ett andra stadium utan personen som sörjer kan hoppa mellan olika faser fram och tillbaka. Vanligen börjar sorgeprocessen med att försöka acceptera eller förstå att ens nära människa har verkligen avlidit. Man har kanske bevittnat dödsögonblicket men det kan ändå kännas orealistiskt. Det tar en stund före hjärnan blir van vid tanken att den avlidna människan finns inte längre. Vissa måste påminna sig själv om och om igen för att tanken ska fastna. Den sörjande kämpa med att acceptera den anhörigas dödsfall och med döden kommer känslor av orättvisa och protest. Man känner av sorg, för att man har mist någon kär och man saknar denna. Man kan känna av rädsla för att man är mitt i allt ensam och man vet inte hur vardagen och framtiden kommer att se ut. Det kan finnas en del som känner lättnad och ro. Men det kan också kännas tomt och okänsligt. Personen som sörjer kan tänka att varför känner jag så här, var för sörjer jag inte likadant som andra. Första tiden efter en närståendes dödsfall kan man känna sig hela tiden påmind om dödsfallet. Man fokuserar sig på att tänka endast på den avlidne och hur man ska gå till väga med begravningen. Man distraherar sig och håller sig själv sysselsatt. Den avlidne snurrar i tankarna men mera på en praktisk nivå. Det går tid på att planera en viss sorts begravning och det kan kännas som att man inte har tillräckligt tid att sörja eller gå igenom de tankar och känslor man har. Vardagen snurrar på och man kan känna sig överväldigad över att allting inte har stannat upp efter anhörigas död. Livet fortsätter och det känns orättvist att man måste fortsätta vidare utan den avlidne. Det kan kännas bättre att distansera sig från sina känslor och tankar kring den avlidne för att lätta på bördan och känslor. Det kan kännas lättare att stänga av känslorna för en stund eller flytta känslorna åt sidan. Det kan hända att efter en stor chock vägrar den anhöriga handskas med verkligheten och vill bara

stänga av sina känslor. Tanken av förlamande känslor känns bättre än att känna allt för mycket på en gång och låta känslorna styra. (Benkel, 2020, s. 56–59, Lennéer-Axelsson, 2010, s.94–95, Poijula, 2002, s.76) 275

3.4.2 Sorgeprocessen fortsätter

Processen fortsätter med genomträngande tankar om minnen, känslor och gärningar. Dessa kan komma oväntat var som helst och vissa gester, doft eller föremål kan påminna en om den avlidne. Efter en paus från känslor kan det kännas tomt inombords och då börjar känslorna komma tillbaka och det kan kännas som att man är färdig att möta verkligheten och de svåra känslorna. Den sörjande börjar få en klarare bild på verkligheten och förstår att den som avlidit verkligen är död. Alla reagerar olika och känner olika inför döden av en nära människa. Det kan vara att man inte alls gråter men känner en stor besvikelse medan andra gråter hela tiden. Man kan känna skuld över att man inte själv gråter. Vissa känslor förknippas mera med sorg och döden. Det kan kännas som att ens egna känslor är inte rätta eller de passar inte när någon nära har dött. Men som sagt så sörjer alla olika. Varje persons känslor och reaktion är lika värd. Sorgeprocessen handlar om att gå igenom relationen den sörjande och den döde hade mellan sig. Detta går den sörjande genom minnen av gemensamma tider och upplevelser. Det kan kännas nödvändigt att tala om den avlidne och på så sätt hållt minnet levande och sorgprocessen kan gå framåt. (Benkel, 2020, s.59–60, Poijula, 2002, s. 76–77)

Ingen kan säga med säkerhet när den mest akuta sorgprocessen börjar ta slut. Det är mera en känsla av att man tagit sig igenom utmaningen. Men när det har gått så mycket tid den sörjande behöver börjar minnen bli varmare och de gör inte lika ont att tänka på den avlidne. Man kan konstatera att hen är inte mera här med oss men man söker goda minnen för att trösta sig. Man vill minnas den avlidne och man kan och vill uppleva känslor av sorg och längtan. En sorgprocess är en av de svåraste saker som en människa kommer att gå igenom under sitt liv. Processen är svår och det kan ta många år men man kommer genom den som en starkare person. Processen kan utveckla människan och forma en till en starkare och självsäkrare individ. Här går det också att konstatera att om en sorgprocess går igenom tillsammans med någon eller med familjen kan dessa band lyckligt vis också bli ännu starkare. (Poijula, 2002, s. 77)

För att sammanfatta, sorgprocessen börjar med dåliga nyheterna. Dåliga nyheterna kan komma från en läkare som berättar att familjens mamma har haft en hjärtinfarkt och

kommer troligen inte att leva länge. Polisen kan leverera dåliga besked om en olycka var familjen äldsta son avlidit på grund av sina skador. Mitt i allt blir framtiden väldigt osäker för de som får höra om en sjukdom eller om en olycka. Dåliga nyheterna kommer vanligen som en chock för de anhöriga. Det kan kännas orättvist att varför skulle just vår mamma bli sjuk, varför skulle just vår son vara på plats när olyckan skedde. Dödsbesked eller diagnos om en allvarlig sjukdom ska levereras med diskretion, så att de anhörigas känslor och frågor blir bemötta. Döden kan ses som en fiende, döden kan vara skrämmande och det kan kännas väldigt slutligt. Fast varje människas liv slutar till döden är varje dödsfall individuell och unik. Varje dag dör människor men man måste minnas att det inte är döden som anhöriga möter utan det är någon kär människa de vill ta farväl av. Det kan vara viktigt men också tungt att ta ett sista farväl för både de anhöriga och för den som avlider. För sorgprocessen skull kan det vara viktigt att de anhöriga får ta farväl ordentligt. Som döden är också sorgprocessen individuell och alla ska få sörja på sitt eget sätt. Sorgprocessen kan ha många olika faser som individen går igenom steg för steg men sorgprocessen kan för vissa pendla mellan faser. Vissa tar sig snabbt igenom sorgprocessen medan andra tar sig långsammare genom den. Det finns inget rätt sätt att sörja eller gå igenom en sorgprocess. Sorgprocessen finns till för att den anhöriga skulle kunna förstå förlusten som hände och skapa en tydlig bild på den nya verkligheten. Efter en sorgprocess kan en ny del i livet börja och man kan acceptera det som har hänt.

4 Att vara anhörig

Anhörig är någon som är meddrabbad av någon situation. I livet hamnar man någon gång i svåra situationer där man måste be om hjälp av andra medmänniskor. Denna svåra situation kan man inte handskas med ensam utan man kan behöva en hjälpare hand, detta kan vara en anhörig. Den meddrabbade alltså den anhöriga kan vara en nära vän, en familjemedlem eller släkting. Att vara anhörig handlar om att ge vård och omsorg till någon människa som man står nära. (Johansson, 2016, s. 9)

4.1 Att vara en anhörig

Då man ger hjälp, omsorg och vård till någon nära person kan man förklaras som en anhörig. En anhörig är någon som står en nära och bryr sig. En anhörig är till exempel en mamma som tar hand om sina barn. En anhörig är också en maka, make eller ett syskon som hjälper vid en sjukdom eller vid någon annan situation där man behöver hjälp av någon orsak. Senare i livet är man, eller man kan vara en anhörig till sina föräldrar eller

svärföräldrar som behöver stöd och omsorg. Det kan sägas att det finns fyra typer av människor; de som varit anhörig, de som är anhöriga, de som kommer att bli anhöriga och de som kommer att behöva anhöriga. Det är alltså mycket allmänt att vara en anhörig men alltid ser man det inte själv så. De som har varit anhöriga är personer som är inte i princip anhöriga längre, det kan exempelvis bero på att personen man varit anhörig till blir frisk eller avlider. De som är anhöriga kan då vara en make som tar hand om sina sjuka partner och detta är något som sker just nu. Man är också en anhörig då man är en förälder och det är man förhoppningsvis resten av sitt liv. Som anhörig och förälder tar man hand om sina barn fast de inte skulle till exempel vara sjuka. Barn behöver på ett annat sätt vård och fostran än vuxna människor. De som kommer att bli anhöriga kan betyda de människor som väntar på ett eget barn och blir anhöriga till denne. Det kan betyda och gälla nästan vem som helst, nära människor som släkt och vänner räknas som anhöriga. Man kan nästan påstå att alla har någon anhörig, alltså mamma eller en bror kanske en nära vän. De som kommer att behöva anhöriga är då personer med exempelvis någon sjukdom som blir värre med tiden, och kommer att behöva hjälp vid sjukdomens senare faser. Vi människor åldras och med gammal ålder kommer funktionsnedsättningar. Det är också troligen då man kommer att behöva anhöriga som kan till exempel skotta snön åt sin gamla mamma som inte orkar längre. (Johansson, 2016, s. 9, Johansson, 2007, s. 39)

4.2 Hur är det vara en anhörig

Anhörigas uppgifter och skyldigheter kan prägla resten av livet eller så kan det vara en tillfällig situation. Detta beror på situationen man är i, en sjukdom kan komma och gå, det kan dock ta länge att återhämta sig från en sådan. Då man är en anhörig till någon med en sjukdom kan man hoppas på att oron någon dag går över och personen i fråga blir frisk. Vissa är anhöriga för resten av sitt liv, det kan handla om att vara anhörig till ett barn, någon med funktionsnedsättning eller någon med psykisk ohälsa. I många fall blir rollen som anhörig och vårdgivaren en kvinnas roll. När det exempelvis handlar om att ta hand om svärföräldrar har kvinnan en större roll som anhörig om man jämför med hur stor roll en man har som anhörig då de handlar om svärföräldrar. I vissa fall blir rollen bara åt någon som kanske inners inne inte ens skulle vilja ha den rollen. Då är situationen svår för både de anhöriga och den som ska ta emot stödet. Om relationen mellan dessa parter är dålig kan det i värsta fall hända att det inte uppstår någon vårdssituation. De negativa sidorna med att vara anhörig kan vara att man känner sig bunden till rollen som hjälpgivare. Det har också framkommit att det blir tyngre att vara anhörig om man bor

tillsammans med den som behöver vård eller stöd. (Johansson, 2016, s. 9, Johansson, 2007, s. 43–46)

Som anhörig fokuserar man på den sjukas välmående och vill göra sitt allt för att hen ska må bra, i detta fall glömmet de anhöriga sig själv. I vissa fall mår de anhöriga sämre än den som får hjälp. Som en familj har man skapat starka band genom året och detta gör det möjligt för de anhöriga att stanna kvar och kämpa tillsammans med personen med sjukdomen. Anhöriga kan känna sig skyldig också på ett gott sätt att stanna kvar. Kärleken och den långa relationen får de anhöriga att orka kämpa vid sidan av den som lider av sjukdomen. Kärleken de anhöriga har mot den sjuka skapar känsla av att ”jag är skyldig att stanna, för att jag älskar hen”. Då man är en anhörig blir det lätt att man ställer personen som behöver stöd och omsorg före sig själv och före sina egna behov. Men som en anhörig måste man minnas att man inte kan hjälpa någon om man inte själv mår bra. Därför är det viktigt att ta hand om sig själv som anhörig så att man orkar hjälpa och stöda den som behöver detta. Som en anhörig måste man minnas att för att kunna hjälpa någon nära människa måste också hen själv få hjälp. (Johansson, 2016, s.10, Johansson, 2014, s.126)

4.2.1 Familjen som anhöriga

Vardagsrutinerna blir allt viktigare för familjen när det sker en kris. För familjen där det finns någon med mycket allvarlig sjukdom underlättar rutinerna vardagen. Familjen och närstående kämpar med sorg, kris och hjälplöshet hela tiden och vardagsrutinerna hjälper de anhöriga att inte sjunka allt för djupt in i dåliga tankar så som döden. De trygga och säkra rutinerna ger en viss tröst till familjen och med de vanliga rutinerna kan man lätt lura sig själv att livet går framåt och allt är normalt. Familjen äter tillsammans, spelar något och håller på med sina egna saker. De anhöriga som håller samman, kommer vanligen starkare ut ur situationen senare i livet. De får också en mycket meningsfull syn på livet och de lär ta vara på det i vissa mån bättre än andra. (Johansson, 2014, s.126–127)

Familjer eller familjemedlemmar som tar distans från den med sjukdom kan tro att hen skyddar sig själv på detta sätt. Rädslan att möta sjukdomen öga mot öga gör att anhöriga distanserar sig och kan känna senare skam och skuld över sina handlingar. De kan sätta stopp på vardagsrutinerna och detta skapar en känsla av meningslöshet och uppgivenhet i de anhöriga. Skulden och skammen kan leda till att hela familjen känns avlägsen också efter dödsfallet. (ibid s.126–127)

Sammanfattningsvis är anhöriga meddrabbade av en svår situation så som en sjukdom. Vanligen kommer alla ha en roll som anhörig i någon form. Man antingen är en anhörig eller man har varit en anhörig någon gång i livet. Vissa kommer att bli anhöriga i något skede av livet medan andra kommer att behöva anhöriga. Anhöriga är de människor som är ens nära och kära så som familjemedlemmar, släktingar eller vänner. Föräldrar är anhöriga åt sina egna barn för de vårdar och försörjer sina barn. Vissa vill vara anhöriga på grund av kärleken mot den som behöver omsorg. Medan andra känner att de måste vara någons anhöriga, då kan relationen och situationen för båda parterna bli en negativ upplevelse. Kvinnor förknippas ofta med till omsorg och därför lämnas rollen som anhörig ofta åt kvinnan i familjen eller släkten. Om den som behöver en anhörig lever med sin familj brukar hela familjen dela på bördan av att vara anhörig. Då är vardagsrutinerna mycket viktiga så att vardagen går smidigt och rutinerna skapar en sorts trygghet och känsla av normalt liv. Många anhöriga önskar att vardagen ska gå vidare normalt så som det gjorde före man fick sjukdomsdiagnosen. Det kan bli lätt så att de anhöriga glömmer bort sig själv när hen tar hand om den som behöver omsorg. De anhöriga ska inte glömmas bort för hen också behöver hjälp. De anhöriga kan inte förväntas ta hand om den som behöver omsorg om de anhöriga själva inte mår bra.

5 Familj och sorg

Att ta farväl av någon familjemedlem så som ett barn är ett av de svåraste man någonsin kommer att göra. Att förlora en familjemedlem till döden är en av de mest traumatiska händelser i individens liv. Hela familjen påverkas av dödsfall i familjen. Då någon i familjen dör kan det handla om ett barn, en förälder eller en make/maka. Individer uttrycker sina känslor på olika sätt och därför sörjer man också på många olika sätt. Allas känslor ska accepteras och bli hörda. En förlust som drabbar familjen påverkar hela familjen. Familjen som sörjer kan närma sig och stöda varandra men det kan också hända att man stöter familjen ifrån sig. Då döden drabbar så många individer på en gång kan man få kraft samt stöd av varandra. Sorgen att mista en anhörig drabbar oss alla i något skede av livet, om vi lever ett långt liv. (O'Connor, 1986, s.44)

Under de första dagarna och veckorna kan man vara mycket sysselsatt. Man kan sysselsätta sig själv så att man inte hinner sörja. Man vill kanske undvika tanken om den avlidne för man är inte färdig att starta sorgprocessen. Då man sysselsätter sig kan orsaken till detta beteende vara att man är lite besatt av den avlidne. Man känner sig förpliktigad att tänka på och sörja den avlidne hela tiden. Förstås är anhöriga sysselsatta med att ta emot

andras kondoleanser till sorgen och de har också fyllt upp med att planera en begravning. (O'Connor, 1986, s.34)

5.1 Vuxna, föräldrar och sorg

En partner kan vara en make eller maka, det kan också handla om en sambo, pojk- eller flickvän. Partnern är någon man delar sitt liv med, och troligen lever man tillsammans och har gemensam egendom. Par brukar ha ett gemensamt hem, säng och gemensamma aktiviteter. När den ena partnern avlider blir de anhöriga mycket ensamma. Den man delat sitt liv med är nu mitt i allt borta och man kan kännas sig mycket ensam. Par har vanligen gemensamma planer och drömmar för framtiden och när den andra avlider finns de inte där kanske mera. Änkan i detta fall lämnar mycket tomhänt och det kan se ut som att det inte finns någon fram tid utan den avlidna partnern. Om partnern dör mycket ung kan man känna sig lurad av livet. Man trodde att man hade mera tid tillsammans så som vanliga par vanligen har. Döden kan lämna en känsla att livet nu tar slut och man ser ingen framtid. Den man älskat är borta. Planerna för framtiden kanske om ett eget hem eller barn är nu borta. Vuxna i ett parförhållande kan också förlora någon tillsammans så som ett gemensamt barn. Det värsta har hänt när ens eget barn har gått illa. Föräldrarna skyller på sig själva för situationen och sorgen överväldigar föräldrarna. Sorgen tar över och det blir svårt att handla i vardagen och fungera normalt. Den sörjande föräldern kan helt och hållet förlamas av sorg. (O'Connor, 1986, s.54, Wender, 2012, s.1164–1165)

5.2 Barn och sorg

Barnen sörjer också på sitt sätt och på olika sätt. Barn beroende på ålder kan ta en viss mängd information åt sig på en gång, det kan vara svårt för barnen att förstå allt på en gång. Barnen går igenom sin egen emotionella anpassning i situationen. Barnen saknar en person mera ju mera tid de är tillsammans med personen. Desto närmare en människa är med barnet desto mera känslor väcker förlusten av denna person i barn. Om föräldrar eller om föräldern som blivit änka isolerar sig och blir oåtkomlig blir barnens situation kämpig. Barn kan börja härma föräldern och de blir lätt påverkade av andras känslor samt uppförande. Situationen blir allt svårare för barn om deras känslor inte blir bemötta. Barn har ett behov av att prata, gråta och bearbeta sin sorg så som alla andra också har. (O'Connor, 1986, s.58)

Döden är något slutligt och barnen blir rädda att de kommer och förlora sina andra närstående. I en situation där mamman har dött blir barnen mycket beskyddande över den andra föräldern de har kvar. Barn kan ställa svåra och smärtsamma frågor om situationen de lever i så som "var är mamma?", "kommer hon inte tillbaka?", "vad händer när man dör?", "när dör du?", "när dör jag?" mm. Man ska möta barnens frågor och fundera tillsammans med dem om situationen. Föräldrar ska öppet och ärligt visa och berätta om sin sorg och sina känslor kring döden. Barnen kan vara en stark tillgång under sorgprocessen. Barnen ska ta del av sorgen på sitt sätt; man kan parata med barnen, man kan gråta tillsammans, man kan dela med sig och barnen kan också dela med sig om sin sorg. Om man delar med sig av sina känslor med barnen kommer man tillsammans att läka. (ibid s.58)

Vuxna barn sörjer också. Att förlora en förälder i vilken ålder som helst är en drastisk händelse i livet. Barnen vet inte hur den nu ensamma föräldern känner sig och vad hen behöver. Det är viktigt att ha en öppen kommunikation i sådana situationer. Barnen är där för en men man måste kunna be om hjälp och förklara vad man behöver. Om familjen har haft ett öppet och kärleksfullt emotionellt band från förr kan förlusten av en förälder samt maka/make göra bandet starkare. I sådana situationer fungerar kommunikationen bra och det kan vara lätt och fritt att tala om sin sorg. Då stöder familjen varandra och kan uppleva en ny samhörighet. Om familjen inte haft så kärleksfulla band kan förlusten ge en ny chans att förnya kärleken och omsorgen om varandra. Men det finns också situationer där det inte går så lyckat. Sorgen kan också splittra på familjen, om man inte kan ha en öppen kommunikation. Då sörjer alla i familjen ensamma och de har svårt att ge och få stöd av varandra. (O'Connor, 1986, s.59)

Kortfattat drabbas hela familjen av sorg och förlust. Det kan kännas tomt och framtiden är osäker när en del av familjen är borta. Det kan kännas att familjen är sönder eller splittrad när en av medlemmarna har avlidit. Föräldrar eller par kan känna att en del av dem själva är borta om den mister en make/maka. Den som de delat sitt liv med är mitt i allt borta och det känns tomt hemma. Par bygger och planerar ett liv tillsammans och mitt i allt rasar livet och planerna när den andra lämnas ensam. Det finns ingen framtid att se fram emot. Då föräldrar mister ett barn känns det orättvist och sorgen blir överväldigad på grund av detta. Barn blir lätt påverkade av andras känslor och det är viktigt att barn får uttrycka sina känslor. Barn ska bli inkluderade i sorgen och föräldrarna kan dela med sig sin sorg med barnen. Barn ställer oftast frågor om den avlidne och om döden, det är en form av sorg och sorgprocessen. Tillsammans med föräldrarna kan barnen läka och bli tryggare tillsammans

med andra som sörjer. Familjen kan bli avlägsen och splittrat om alla sörjer ensamma. Om familjen delar med sig sin sorg med andra som sörjer kan de läka tillsammans.

6 Stödformer

Tanken med anhörigstöd är att det ska finnas någon som tar hand om den som lämnas ensam vid den käres bortgång. Men vad händer när de anhöriga lämnas ensam, hur stort stöd får de anhöriga då hen sörjer sin näras bortgång? Det finns inte en allmän stödform inför sorgen av att mista någon närstående. Det finns ingen allmän tro eller samhälleliga seder och bruk som människa kan söka stöd och tröst av. Människan brukar då hitta själv sina kraftkällor, copingmekanismer, ta stöd av familjen/nära och kära, kurator, terapeut, religion eller något annat stödform. Anhöriga kan konstatera att de behöver stöd, det kan vara både informellt och formellt. En enskild människa kan också vara i behov av flera olika stödformer. Människan och hans sorg har olika faser och olika former som behöver behandlas olika. Dem sörjande kan behöva både den sociala nätverkets stöd samt professionellt stöd. Det stöd och omsorg som den sörjande tar emot varierar också mycket på situationen hen upplevt. Det kan bero på hur dödsfallet gick till, om det var snabbt eller långsamt. Det kan också bero på hur starkt emotionellt band den sörjande hade till den avlidne. Form av stöd och omsorg kan variera också i kvalitet och kvantitet beroende på situationen. Stödformer kan också variera beroende på vem som erbjuder stöd. Professionellt stöd är formellt stöd som någon med en yrkestitel kan erbjuda. Informellt stöd i sin tur är ickeprofessionellt stöd eller stöd från privata personer/grupper. Förutom stödformer kan man också nämna kraftkällor som ger kraft och styrka när anhöriga sörjer. (O'Connor, 1986, s. 57, Johansson, 2007, s. 53)

6.1 Informellt stöd

Informellt stöd är alltså en stödform som nästan vem som helst kan erbjuda. Informellt stöd innebär att stödet kommer från vänner, familjen, släktingar, arbetskamrater, grannar, skolkamrat etc. Informellt stöd kan också vara stöd från andra som upplevt samma situation så som andra änkor eller andra som också mist ett syskon. Privatpersoner kan erbjuda informellt stöd. När ett dödsfall sker i ens liv då kommer det fram i ens sociala nätverk vem som är en nära och kära och vem som är mindre. Då kommer det fram vem som egentligen är där för en när det känns som att hela världen rasar. (Dyregrov, Dyregrov, & Midenstrand, 2008, s. 58, 64–65)

Vad kan då en vän eller granne göra helt konkret för att hjälpa den sörjande. Det som många tycker är det viktigaste är att någon är närvarande och bryr sig. De behöver inte vara något stort utan det kan räcka att en granne kommer och hälsa på. Grannen kan till exempel ha med sig lite mat och de kan tillsammans med den som sörjer värma upp maten och ha en liten lunchpaus. De kan vara så att den sörjande inte har ätit på hela dagen eller har kanske inte handlat någon mat. Då är de små vardagssakerna mycket viktiga om någon kommer ihåg och bryr sig om den som sörjer. Första dagarna kan det kännas hemskt att vara ensam hemma och då kan man få mycket tröst av att någon kommer och övernattar hos den sörjande. Fast man skulle ha stöd av många runt omkring sig så kan det ändå kännas som att ingen vet precis hur jag känner mig. Det kan kännas viktigt att få den känslan att man inte är ensam och det finns andra som har också gått igenom samma sak. Stöd från människor som genom egen erfarenhet förstår vad det är frågan om, kan vara till stor hjälp. När man träffar på andra som har gått igenom samma kan det kännas som att de vet vad man tänker, känner och går igenom. Man får en känsla av likvärdighet och när man träffar andra som gått igenom samma, kan tanken på en framtid bli ljusare. När en änka till exempel träffar andra änkor kan det kännas som att inte lika många förklaringar krävs. Dessa människor har upplevt samma sak så de vet vad man menar med det man säger. Man kan finna tröst i att tala och höra någon som upplevt samma som en själv. Det kan också kännas lättare att tala med de som har liknande erfarenheter för att man behöver inte hela tiden försöka vara pigg och glad. Med jämlika människor är det acceptabelt att vara deppig och nedstämd. När man träffar på människor som upplevt samma som en själv kan man också bli erbjuden goda tips om böcker eller musik som kan trösta. Människor söker sig bland annat till naturen för att koppla av men detta kan också vara en stor del i sorgprocessen. I naturen kan man lugna ner sig och känna efter sina egna tankar samt känslor. Viss litteratur eller musik kan trösta eller skapa en djupare förståelse för händelserna. (Dyregrov, Dyregrov & Midenstrand, 2008, s. 58–59, 68–69)

Stöd som erbjuds åt föräldrar, syskon, vänner, släktingar kan variera mycket. Dyregrov (2008) konstaterar att bemötandet av individen som förlorat någon nära varierar på vem de har förlorat. Barn och unga får mera stöd och uppmärksamhet om de förlorat en förälder medan föräldrarna får mera stöd när de förlorat ett barn. Barn och unga anpassar sig snabbt till situationen och tar på sig en stor börda av att trösta föräldrar och hjälpa till på olika sätt. Ungdomarna speciellt äldre barn och syskon känner att de har en skyldighet att ta över för föräldrarna och de tvingas mogna snabbt. Närkretsen till familjen som förlorat någon nära människa skulle behöva stöd i olika former och från olika parter. Varje familjemedlem

borde bli sedd och hörd. Närkretsen spelar en stor roll här för att stöda alla som sörjer. Utomstående vuxna kan skapa en trygg känsla både för barnen och vuxna som sörjer. Barn och unga kan känna att de inte behöver ensamma ta hand om sina föräldrar och andra vuxna kan ta över bördan som unga kämpar med. Barn får stöd av sina vänner i form av en paus från tunga tankar och känslor. Barn vill fördjupa sig in i lekar och för en stund bara glömma allt hemskt som har hänt. Av vänner får ungdomar eller unga vuxna mera stöd i form av diskussion. Unga känner att de hellre delar med sig de allra svåraste sakerna med någon jämnårig för de vill inte överbelasta vuxna. Unga har några nära vänner med vilka de delar med sig av sina tankar och sin sorg. Sedan har unga också de vännerna som hjälper dem att ta en paus från allt och njuta av nuet. För unga kan det kännas som att ingen riktigt fattar hur de känner sig och där kommer det fram hur viktigt det är att unga skulle träffa på andra unga som upplevt liknande förlust. Ungdomar behöver likadana människor omkring sig för att kännas sig accepterade och normala. Från ungdomar i samma situation kan ungdomarna få en känsla av att deras tankar och känslor inför sorgen är helt normala, och att de inte är ensamma i denna situation. Andra unga i liknande situation kan också komma med goda tips och stöd. (Dyregrov, Dyregrov, & Midenstrand, 2008, s. 88–93)

Döden väcker mycket blandade känslor och man vet inte alltid hur man ska tycka och tänka då någon har dött. Om den avlidne hade mycket smärtor kan man tycka att den avlidna har det nu bättre och döden var inte en så hemsk sak. Men blandade känslor kan också betyda att en granne eller vän har ibland svårt att uttrycka sitt deltagande i sorgen. Undermedvetet kan man vara glad över att de inte är en själv som behöver uppleva sorgen och smärtan som den närstående upplever just nu. När en utomstående människa bevittnar de anhörigas sorg tvingas hen att tänka efter hur skulle det vara om hen själv skulle förlora någon, så som en förälder eller ett syskon. Grannen kan också börja tänka på om de själva skulle ha dött, vad skulle hända, hur skulle anhöriga klara av det osv. Utomstående människor kan på så sätt i princip ta del av anhörigas sorg men känna skuld-känslor över de känslor de upplever. Den utomstående kan känna skuld-känslor att de är glada, över att de själva inte behöver uppleva det sorg som anhöriga måste uppleva. Sådana känslor är normala och naturliga, inte vill ju någon att ens nära och kära skulle avlida. Efter dödsfallet kan det kännas som att alla är där för en och vill stöda genom den svåra tiden. Men hur länge tar den svåra tiden och vem är det som av gör detta? Efter en stund kan närkretsen blir mindre och mindre. Alla går tillbaka till sina egna sysslor för de känner att nu har det nog gått tillräckligt med tid. Mitt i allt har alla lämnat den sörjande och det kan

kännas pressande att nu borde man klara sig, för det har gått så och så lång tid. Mitt i allt är man ensam igen, andra glömmet händelsen och går vidare i livet. (Dyregrov, K., Dyregrov, A. & Midenstrand, M, 2008, s. 60–61, O'Connor, 1986, s.22–23)

6.2 Formellt stöd

När stödet från närstående inte räcker eller om man inte vill belasta sina närmaste med sina bekymmer kan man söka hjälp av utomstående, så som en professionell. Formellt stöd behöver inte alltid vara en professionell så som en terapeut eller psykolog. Formellt stöd kan vara också praktiskt stöd från professionella personer och organisationer; religion så som präst eller diakon, det kan vara stöd från församlingen, från hälsovården så som skolhälsovården eller arbetshälsovården eller stöd från skolan eller till exempel ekonomiskt stöd. (Benkel, 2020, s. 120–121)

Stöd från de med liknande erfarenheter kan vara en viktig del till den sörjande. I Finland har vi intresseorganisationer och grupper till personer som har mist någon kär person. Organisationerna kan ha olika former av förluster. Suomen nuoret lesket ry är kamratstöd till personer i arbetsför åldern som blivit änkor eller änklingar. Stödorganisationen erbjuder änkor, änklingar och deras barn chans att träffa andra människor i samma livssituation. Organisationen erbjuder stöd i sorgen med hjälp av jämlikas stöd och empati samt stöd med att klara av vardagen. Sorgbandet rf är en stödorganisation åt de anhöriga som mist någon nära människa på grund av självmord. Organisationen uppmuntrar närstående att öppet tala om självmord och erbjuder stöd från jämlika som gått igenom liknande. HUOMA är en organisation till närstående till offer för ett brott och dråp. Organisationen erbjuder stöd till anhöriga med rehabiliteringsveckoslut och diskussionsforum. Organisationens mål är att hjälpa anhöriga att läka och förebygga marginalisering. Käpy ry är en stödorganisation till föräldrar och familjer som har mist ett barn. Organisationen erbjuder stödpaket åt hela familjen samt stöd i form av stödtelefon, stöd-person och stödgrupper. Patientföreningar erbjuder stöd till personer som mist en närstående på grund av någon sjukdom. Cancerorganisationen stöder anhöriga via telefon, e-post och genom en chatt. (Satu Kemppainen och Suomen nuoret lesket ry, 2017, s. 11–17)

En anhörig kan också söka eller bli erbjuden stöd via offentliga hälsovården. Anhöriga kan träffa en läkare, sjukskötare eller psykolog för att få hjälp under sorgetiden. Arbetshälsovården eller företagshälsovården kan också erbjuda hjälp och stöd. Terapi kan bli en stödform om man är beredd att betala själv eller om en psykiater skriver remiss till

terapi, då är det möjligt att ansöka om FPA-ersättning till terapi. Som efterlevande anhörig kan man bli erbjuden hemservice. Hemservice erbjuds åt individen om hen klarar inte av uppgifter eller funktioner som hör till hemmet, vård och omsorg, vård och fostran av barn samt övriga vardagen. Enligt socialvårdslagen räknas också en särskild familje- eller livssituation som en orsak till hemservice, om familjen eller individen behöver hjälp att klara av de vardagliga och vanliga uppgifterna. (ibid s. 11–17)

Genom socialvårdslagen ska individen och familjens välmående säkerställas, när individen eller en familj har mist någon närstående kan de söka stöd och hjälp från kommunen och enligt socialvårdslagen:

”Som stödtjänster som ingår i hemservicen tillhandahålls måltids-, klädvårds- och städservice och tjänster som främjar socialt umgänge.” (Socialvårdslagen, 2014, 3 kap. §19)

Familjerådgivningscentralen kan erbjuda stöd i livets krissituationer. Så kan också föreningar så som Föreningen för Mental Hälsa i Finland de erbjuder stödgrupper, kristelefonsamtal, de har många kriscentrum och stödtjänster via nätet. Föreningen ordnar också grupper för familjer som förlorat någon närstående. De ordnar skilda stödgrupper för vuxna och barn. När en familjemedlem har dött kan psykisk hjälp eller materiellt stöd vara något anhöriga behöver. Röda Korset kan erbjuda både materiell hjälp och psykiskt stöd efter krissituationer. (Satu Kemppainen och Suomen nuoret lesket ry, 2017, s. 11–17, Socialvårdslagen, 2014, 3 kap. §19)

Terapi kan vara viktigt stöd för många men har alla råd med att betala terapi själv? En av de största bekymmer kan vara ekonomin efter att en partner eller förälder har dött. Någon kan bekymra sig över hur de har råd med en begravning, hur de har råd att försörja tre barn ensamma eller att måste huset säljas för att ha råd med alla sjukhuskostnaderna. Familjepension och andra lagstadgade stöd samt ersättningar finns till för att trygga anhörigas uppehälle efter att en make eller förälder har dött. Som make/maka i äktenskap, en sambo i samboförhållande och en partner i ett registrerat partnerskap är deras lagliga ställning annorlunda. Om den avlidne lämnar också barn efter sig har barnen rätt till stöd eller ersättningar. (Satu Kemppainen och Suomen nuoret lesket ry, 2017, s. 18–23)

Efterlevandepension betalas åt en efterlevande make eller maka om hen har eller har haft ett gemensamt barn med den avlidne maken/makan. För att den efterlevande skulle ha rätt till efterlevandepension ska de också ha varit gifta eller i ett registrerat partnerskap. Om

paret inte hade gemensamma barn så kunde efterlevande maken/makan få efterlevandepensionen med vissa kriterier:

- Om den efterlevande var åtminstone 50 år då maken/makan dog eller om hen hade invalidpension i minst 3 års tid.
- Om äktenskapet/registrerade partnerskapet skulle ha börjat innan den efterlevande maken/makan fyllt 50 år och de hunnit varat i minst 5 år innan andra parten dog.

I vissa fall har inte efterlevande partner rätt till familjepension om exempel vis hen hade fyllt 65 år när äktenskapet ingicks. Barn vars förälder dör kan ha rätt till barnpension tills hen fyller 18 år. Även om barnet fötts först efter att biologiska föräldern har dött har hen rätt till barnpension. Fast föräldrarna inte skulle ha varit gifta kan barnet få barnpension men då måste faderskapet ha varit fastställt. FPA kan betala barnpension ända fram till 21 års ålder om barnet i fråga studerar på heltid. Om barnet inte studerar efter att ha fyllt 18 år slutar barnpensionen. Barnpensionen är en viss summa oberoende av barnets andra inkomster. Om den avlidne hade flera barn betalas det sammanlagda beloppet av arbetspensionssystemet som barnpension jämt mellan barnen. Som ensamförsörjare efter att maken/makan dött har man rätt att ansöka om ensamförsörjartillägg till barnbidraget. Tilläggs ansökan görs via FPA. I Finland betalas barnbidrag tills barnet fyller 17 år. Efterlevande maken/makan kan också ansöka om bostadsbidrag. Efter maken/makans död sjunker familjen inkomster och då kan ensamförsörjaren ansöka om ekonomiskt stöd med bostadsbidrag via FPA. Begravningskostnaderna kan också bli problematiska i vissa fall. Vanligen ingår inte begravningsbidraget till förmånerna. Men den kan fråga efter begravnings bidraget från arbetspensionsanstalten om arbetsgivaren har en direktpension. Fackförbund kan också bevilja begravningsbidrag åt medlemmar men detta beror på fackförbundet själva. Med utkomstödansökan är det också möjligt att ansöka om begravnings bidrag från stadens socialförvaltning. Kriterierna till bidraget är liknande som till ett vanligt utkomstöds. (Folkpensionsanstalten, 2016, Satu Kemppainen och Suomen nuoret lesket ry, 2017, s. 18–23)

Sammanfattningsvis är sorgen och förlusten av någon anhörig ett svårt och känsligt ämne. Döden kan kännas överklig och skrämmande för någon som inte vet vad som ska hända. Det bästa skulle vara om någon skulle vara där som stöd också för de anhöriga. Undersökningen som detta examensarbete utgör ska behandla det om det finns stöd åt en anhörig som mist någon familjemedlem, släkting eller annan nära människa. Vem är det

som stöder de anhöriga? Sorgen som kommer redan kanske innan förlusten har skett, sorgen som man känner då vårdpersonalen berättar att det finns inget som kan göras längre, då den kära människan tar sitt sista andetag är fruktansvärd. Sorgeprocessen kan också börja redan innan förlusten har skett, man vill inte tro på sjukdomsdiagnosen eller man vill inte tro att det har skett en olycka och barnet som var med i olyckan har en 50–50 chans att överleva. Sorgeprocessen ser olik ut för alla och någon kan gå olika faser igenom snabbt medan andra hoppar fram och tillbaka mellan två och tre olika faser. Sorgeprocessen och sorgearbetet kan också avstötas och då kan sorg tiden förlängas.

Finns det någon som tar emot de anhörigas sorg, besvikelse, ilska och alla andra känslor? Ett kartläggande studie måste göras för att få reda på vem som hjälper och stöder de anhöriga som fylls upp av sorg. Stödformer finns men vem vet var de hittas? Ska den nya änkan själv söka reda på en sorgegrupp då hen inte får sig själv upp från sängen varje morgon? Vänner, familj och släktingar är bra stöd åt någon som sörjer. Med närmaste människorna kan man återkalla de goda minnena av den avlidna. För de som känner den sörjande och den avlidne behövs det inte förklaras varför man är så ledsen. Men närkretsen kan också sörja och då kan det vara svårt att få stöd av varandra. Familjer som mist någon familjemedlem vet vad den andra går igenom men kan de trösta och stöda varandra. Orkar änkan med fyra barn trösta sig själv och sina barn då hen ska planera en begravning, laga mat och sköta om barnen? Det finns professionellt stöd så som lagstadgade stödformer åt familjer som skulle behöva hjälp hemma, terapi om man vet var man ska vända sig och det finns stöd från jämlika som gått igenom liknande förluster. Hur har den sörjande hittat dessa stödformer eller har hen hittat dem? Undersökningen som görs i detta examensarbete kommer att ge någon form av svar på frågor kring har efterlevande familjemedlemmar hittat stöd och vad är deras erfarenheter av dessa?

7 Genomförande av undersökningen

I följande kapitel kommer undersökningen av formell och informella stödformer i dödsfall i familjen behandlas. Undersökningen går ut på att samla information om upplevelser av olika stödformer när en anhörig har avlidit. Jag ville få reda på vilka olika stödformer det finns för anhöriga, familjer, vänner och släktingar, när någon närstående avlider. Förutom stödformerna ville jag veta hur undersökningspersonerna hittade olika stödformer. Undersökningen studerar varifrån undersökning personerna blev erbjudna stöd eller var de själva hittade stöd under sorgetiden. I undersökningen ombads också undersöknings personerna uttrycka sin åsikt om de stödformer de tagit emot och beskriva sina upplevelser

om stödet. Syftet med undersökningen är att få en helhetsbild om stödformer när en närstående har avlidit.

Frågeformuläret blev uppbyggt med hjälp av teoretiska bakgrunden. Frågeformulären innehöll både öppna och slutna frågor. I undersökningen skulle undersökspersonen bli anonym men vissa bas uppgifter var bra att samla in. I undersökningen skulle respondenterna berätta sin kön och till vilken ålderskategori hen hör till. Undersökningen går ut på att beskriva svaren som kommer fram. Syftet med undersökningen var att reda ut vilka stödformer det finns för någon som mist en anhörig. Tanke var att informanterna skulle dela med sig om sina egna erfarenheter kring de stödformer de använt sig av.

Undersökningen blev ett frågeformulär som skulle delas via sociala medier. Frågeformulären som skapades till denna undersökning var både på finska och på svenska. Jag valde att dela frågeformulären via sociala median. Via sociala median är det lätt att nå många människor samtidigt. I Facebook kan man forma olika grupper för olika människor. Det fanns många olika sorgegrupper i Facebook dit jag frågade lov att publicera länken till mitt frågeformulär. Via Facebook och med tanke på att jag delade länken till frågeformulären kunde jag själv inte mycket påverka på vem som svarade på enkäten. Jag valde grupper som passade till mitt ämne så som änkegrupp, personer vars barn avlidit och andra likande. Det fanns öppna och allmänna grupper för alla som ville delta i gruppen. Det fanns slutna grupper dit jag skickade en medlemsförfråga. Alla dessa grupper hade det gemensamt att gruppmedlemmarna hade mist någon när och kär människa.

7.1 Urval av undersöknings personer

Som undersökningsmetod användes både delar av kvalitativa och kvantitativa metoder. Jag valde att undersöka en grupp människor som mist någon närstående. Urvalet gick till på självselektion. För att frågeformulären blev ut delad via Facebook kunde varje individ själv bestämma om de ville delta i undersökningen. Ett av kraven för att kunna delta i min undersökning var att man borde ha mist någon. Flesta människor har under sitt liv mist någon eller kommer att mista. För att få mera information från frågeformulären skulle respondenterna också ha tagit emot någon form av stöd som hen kunde berätta om i frågeformulären. Undersökningspersonerna skulle också vara myndiga alltså över 18 åriga så att de kunde själv bestämma svarar de på enkäten eller inte. Alla som var myndiga kunde delta i frågeformulären. Jag ville höra av både unga vuxna, medelårigas och äldre människor.

För att frågeformulären delades via sociala medier (Facebook) kunde jag själv inte mycket påverka vem som svarade på enkäten. Ovan för länken till frågeformulären skrev jag en kort text där jag presenterade mig själv och mitt examensarbete. Pga. att största delen av befolkningen i Finland är finskspråkig skrev jag texten på finska. Jag valde att dela länken i olika Facebook grupper. Dessa grupper bestod av människor som hade mist någon och sörjde över att någon anhörig dött. Grupperna var: Föräldrar som mist ett barn, sorgegrupp för anhöriga, unga änkor, äldre änkor och några allmänna sorgegrupper. Med denna avgränsning kunde jag redan nå en stor grupp människor som passade min undersökning. När jag delade frågeformulären i Facebook grupperna presenterade jag mig själv och kort berättade om mitt ämne för undersökningen. Jag förde fram att jag själv hade mist min pappa då jag var väldigt ung och detta inspirerade mig till ämnet sorg. Jag berättade att jag ville kartlägga hurdant stöd andra i samma situation hade blivit erbjudna och/eller tagit emot.

7.2 Validitet och redovisning

När man undersöker något är det frågan om att reda ut och sammanställa det man undersöker och resultaten. Undersökning kan också betyda granskning av något eller någon. I denna undersökning undersöks eller utreds hurdant stöd, människor har använt sig av när någon anhörig har avlidit. Validitet kan beskrivas som trovärdighet eller hurdan kvalitet något har. Validitet fokuserar på "mätinstrumentet" man använt för att komma till svaren. För att denna undersökning skulle kunna få svar valde jag att undersöka ämnet med ett frågeformulär som delades via Facebook. Frågeformuläret var gjort på Google Forms. Google Forms är Googles egen program där man kan göra ett eget frågeformulär. Efter att svaren har kommit in på Google forms frågeformulär sammanställer Google Forms svaren till exempelvis paj modeller med svaren som mängd och procent. Öppna frågor kan Google inte räkna ut utan de är individuella svar. Google forms valde jag pga. dess enkelhet och den var bekant åt mig från förr.

Frågeformuläret bestod av öppna och slutna frågor. Undersökningsspersonerna gavs möjlighet att med egna ord berätta om sina åsikter i olika frågor så som i fråga om de hade flera exempel på stödformer, som de fick hjälp ifrån, som kom att bli viktiga. Det som var relevant i frågeformulären var att kartlägga olika stödformer som anhöriga har använt sig av när de mist någon närstående person. För att undersökningen skulle hållas relevant till ämnet valde jag ut att ställa både öppna och slutna frågor. I början av frågeformulären skulle undersökningsspersonen alltså respondenterna besvara några basfrågor. Basfrågorna

var frågor om kön, ålder, när hade personen i fråga mist en anhörig, vem var de anhöriga och hann personen i fråga förbereda sig för dödsfallet. I frågeformulären fanns det ikryssningsfrågor där man skulle välja svaren av de alternativ som fanns eller så kunde man välja annat som svar och berätta om andra alternativ. Efter vissa frågor fanns möjlighet att berätta om sina tankar och åsikter som föregående fråga väckte. Så som på frågor om stöd och kraftkällor kunde respondenten berätta längre om de stöd hen eller hon hade erbjudits eller tagit emot. Dessa tilläggsfrågor fanns där för att respondenten skulle kunna med egna ord berätta om sina erfarenheter längre och öppet.

Fast frågeformuläret har både öppna och slutna frågor gör det inte frågeformulären svår att tolka eller få fatt på. Frågorna som blev ställda i frågeformulären var enkla och lätt formulerade. Trots att frågorna blev ändrade till finskt språk behöll frågorna sin mening. Med hjälp av resultaten jag fick fram tack vare frågeformulären kan jag konstatera att frågorna behöll sin mening även om språket ändrades från svenska till finska. För enkelhetens skull valde jag ut i vissa frågor att begränsa svarsalternativen till några alternativ och sedan tillägga svarsalternativet annat så att respondenten själv kan berätta om de har något annat svar de vill lyfta fram. Fast än ämnet som studeras är känsligt ställdes inte för känsliga eller privata frågor som skulle ha fått respondenten att exempelvis hoppa över ett svar eller besvara felaktigt på flit. Med tanken på validitet samt reliabilitet är undersökningen och frågeställningarna tydliga och enkla. Förstås finns det alltid möjlighet till missförstånd men på basen av frågorna i frågeformulären och svaren som kom in tolkar jag att alla respondenter förstod vad jag var ute efter i denna enkätundersökning. Tanken med undersökningen var att få höra av individernas personliga åsikter och upplevelser av stödformer som erbjudits.

Datasekretess hölls med hjälp av anonyma svar. Undersökningen begär ingen personlig kontaktinformation från deltagarna. Frågeformulären begärde inte heller någon e-postadress för att undersökningspersonen skulle kunna delta i undersökningen. De slutliga resultaten blev inte delade någonstans och även jag själv vet inte deltagarnas riktiga identitet. Svaren kommer inte att tas upp eller nämnas desto mera om de är allt för personliga eller om någon enskild person nämns vid namn. Svar som kan skada deltagaren eller hans närstående kommer inte att delas i undersökningen.

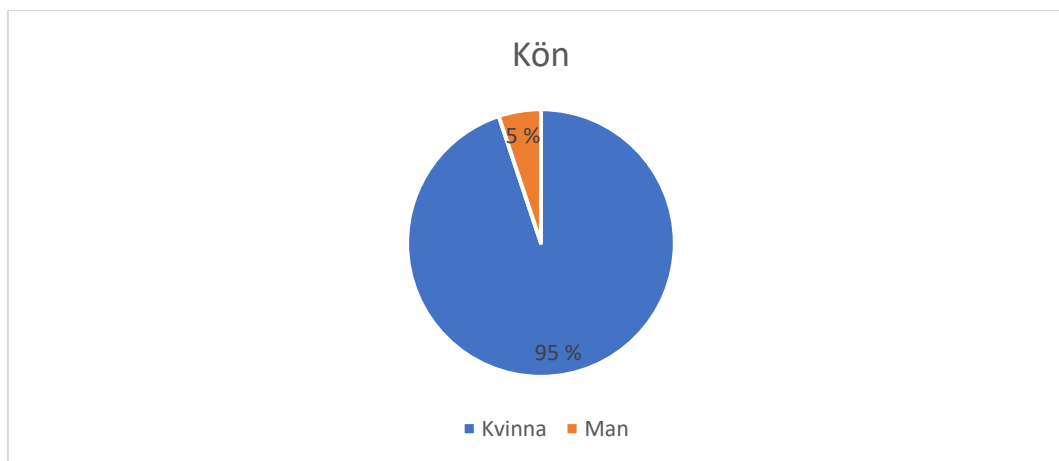
8 Resultat och analys

Resultaten av undersökning i upplevelser av formella och informella stödformer vid dödsfall i familjen var mycket givande och intressanta. I detta kapitel kommer resultaten på frågeformulären att redovisas. Resultaten som samlades kom från frågeformulären jag skapat. Frågeformulären gav goda resultat av 454 personer som deltog i undersökningen. Alla av besvararna var från Facebooks sorgegrupper. Resultaten från alla dessa 454 svar väckte liv i teorin och undersökningen. Före resultaten hade jag enbart teori och mina egna upplevelser som vägledare i undersökningen. De goda och långa svaren som kom fram i undersökningen väckte nya tankar och funderingar kring ämnet stöd och stödformer i dödsfall i familjen. Svaren gav ny kunskap om stöd som anhöriga har tagit emot och om stöd som de skulle ha möjligtvis haft behov och nytta av. Resultaten liknade den samlade teorin men det fanns också stora avvikelser till teorin. Mina frågeställningar om stöd, hurdan stöd och behov på stöd blev mycket väl besvarade.

Jag är väldigt tacksam över stora mängden svar jag fick från frågeformulären. Mängde av svar överraskade mig och mina handledare för examensarbetet, tyvärr har jag inte så stora resurser och tid att jag skulle kunna börja tolka varje 454 svar individuellt. Detta sagt har jag skapat stora kategorier och sökt gemensamma nämnare till analysen på svaren. Analysen går ut på att ta med det viktigaste och skapa en begriplig redovisning på svaren. Någon med mera resurser och tid får naturligtvis fortsätta tolka svaren som blivit samlade.

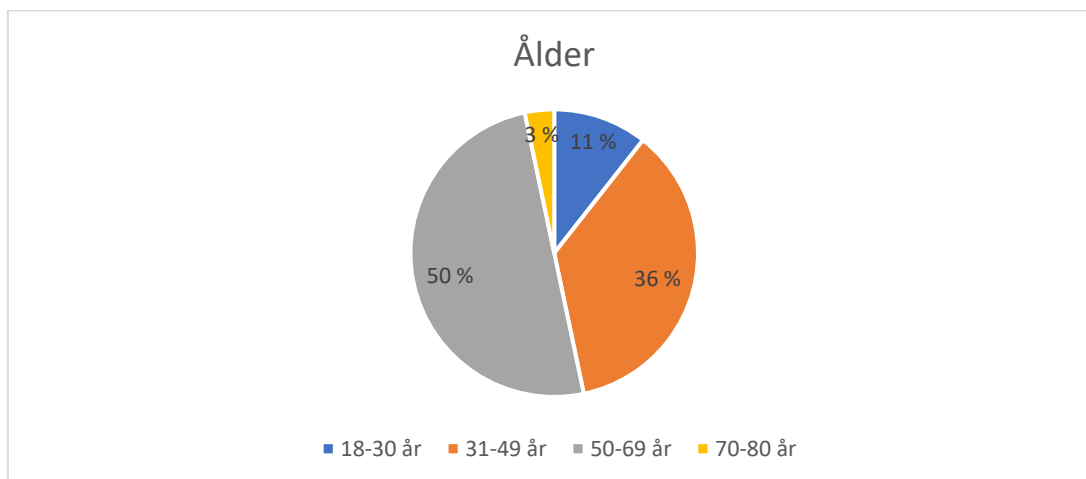
8.1 Tolkning och redovisning av svaren

Svaren som undersökningen samlade in är undersökningspersonernas egna upplevelser av stöder de använt sig av och blivit erbjudna. Tolkningen som görs på basen av svararnas svar ska presentera svaren som kommit fram i undersökningen. De tolkningar jag gör på basen av svaren ska hålla sig till de resultat som kommit fram i undersökningen. Då svaren tolkas och redovisas kan det spekuleras och funderas över vad svaren kan bero på men inga slutliga slutsatser kommer att göras på basen av spekulation. Svararna ska kunna känna igen sina svar fast än de är anonyma, detta sker då alla svar tas i hänsyn.



Figur 1. Kön (n=454)

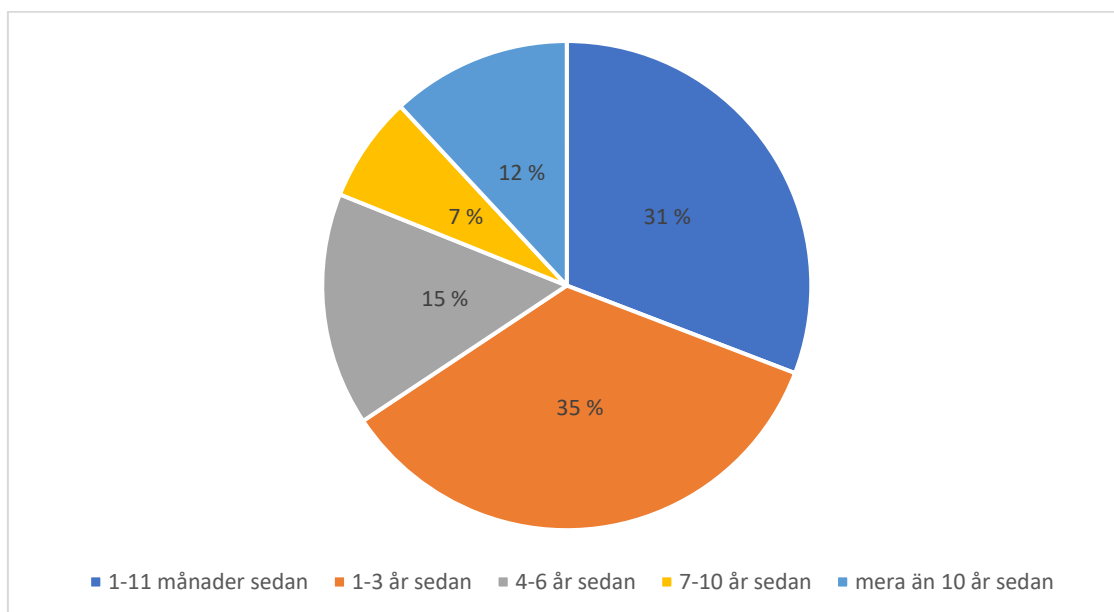
Som man kan se på figuren ovanför (Figur 1.) syns det att största delen 95% av svararna var kvinnor. Minoriteten 5% av svararna var män. Detta kan vara beroende av att kvinnor hellre berättar och för fram känsliga ämnen som döden och dödfall. Det kan kännas bekvämare för kvinnor att tala om ämnet och detta kan också ha ett samband till sorgprocessen. Resultatet kan också bero på att kvinnor kanske använder mera Facebook än männen gör. Män kan också ha jobbigare att berätta om ett så känsligt ämne som någon anhörigs dödsfall och bortgång.



Figur 2. Ålder (n=454)

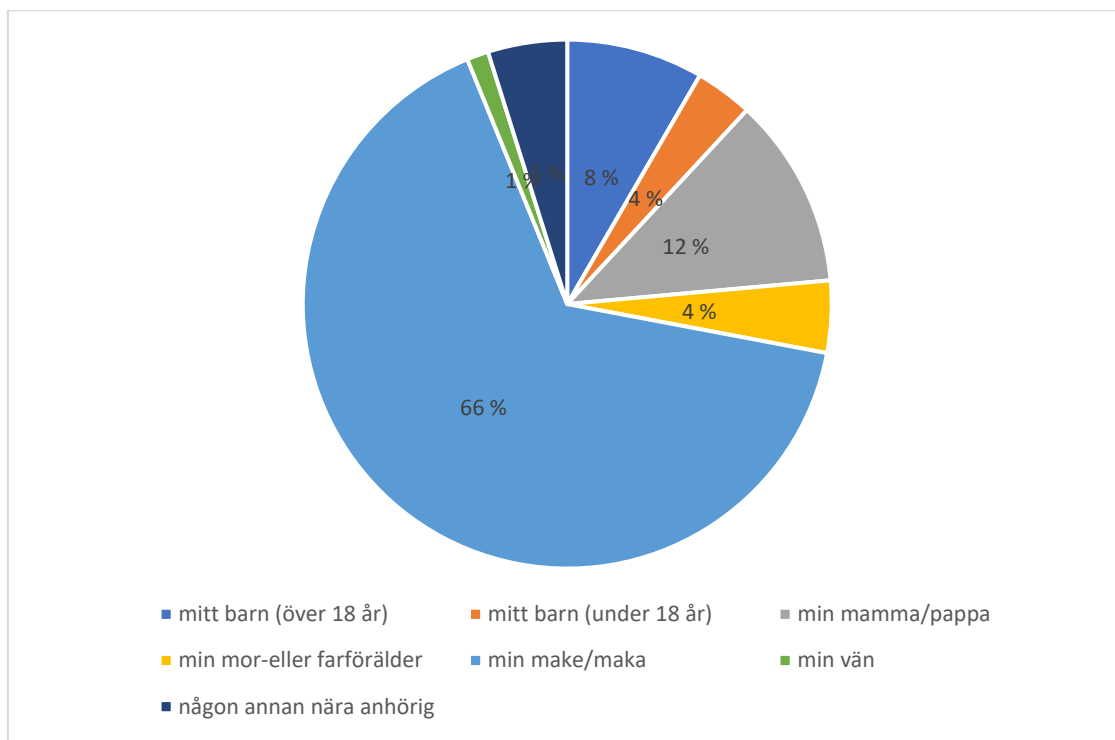
På åldersfrågan (Figur 2.) visar resultaten att hälften 50% av respondenterna var kring 50–69 åriga. Minoriteten av respondenterna, 3% var kring 70–80 åriga. Detta kan ha att göra med att få äldre personer använder sociala medier som Facebook eller kan besvara elektroniska enkätundersökningar. 36% av svararna var mellan 31–49 åriga och 11% var omkring 18–30 åriga. Det talas mycket om att unga använder sociala medier så som

Facebook mycket i jämförelse med andra men ämnet dödsfall i familjen berör troligen inte flesta unga.



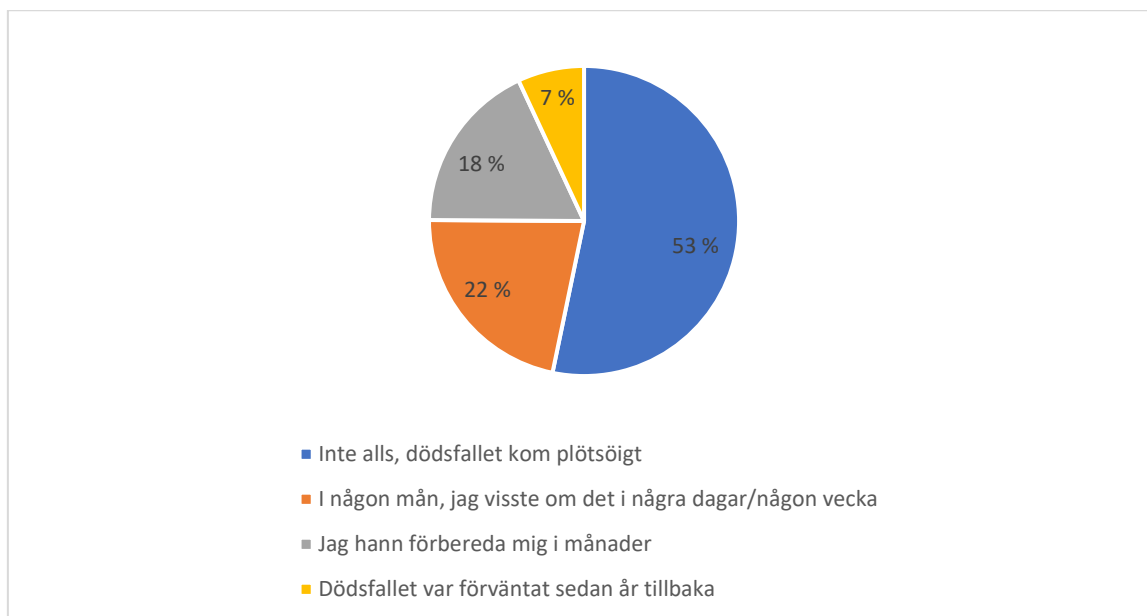
Figur 3. När miste du en anhörig? (n=454)

Figuren ovanför (Figur 3) demonstrerar svaren på frågan när svararna har mist sin anhöriga. Majoriteten av svararna 35% miste sin anhöriga för 1–3 år sedan. 31% miste sin anhöriga 1–11 år sedan. 15% för 4–6 år sedan, 12% för mera än 10 år sedan och 7 % 7–10 år sedan. Resultaten tyder på att de flesta av svararna hade mist någon anhörig rätt så nyligen. Detta kan tyda på att de vill ännu prata och berätta om den avlidna och sorgprocessen kan ännu finnas kvar. De som svarat att det redan gått en stund från avlidandet kan tycka att de har inget behov av att börja öppna upp gamla sår igen eller att de inte känner för att börja återkalla svåra minnen. Ett alternativ kan också vara att en del inte längre vill vara med i Facebook grupper där ämnet som behandlas är sorg om det redan gått en tid från deras förlust. Många vill leva vidare och fokusera på det kommande inte det som har redan gått.



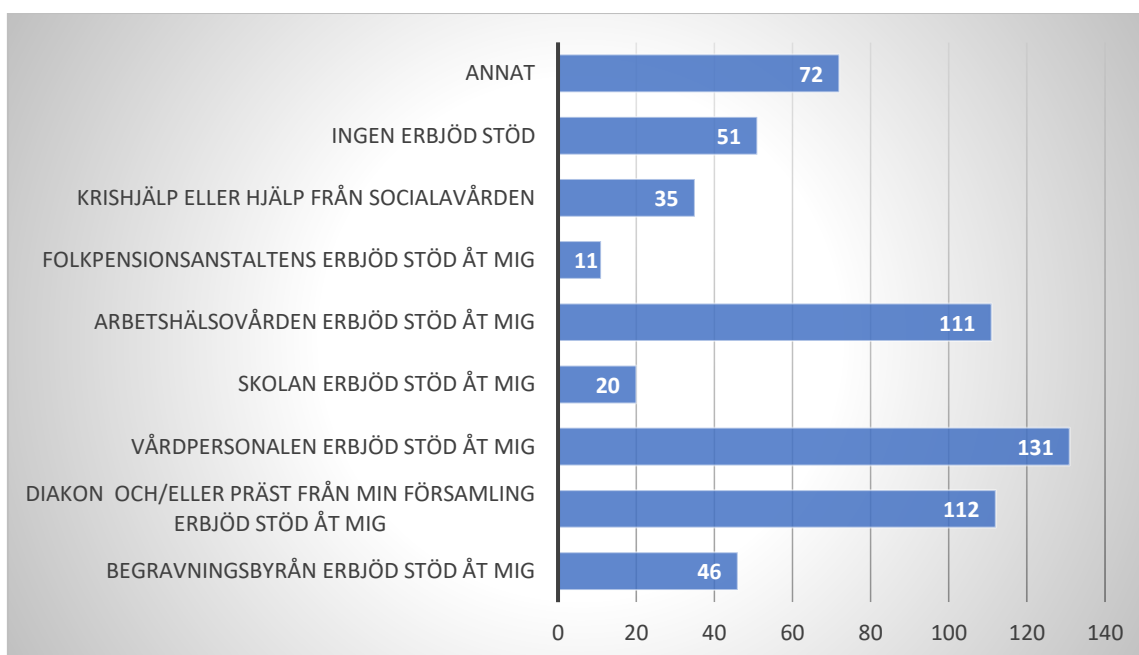
Figur 4. Vem var den nära anhöriga som gick bort? (n=454)

Över hälften (66%) av svararna på fråga 2, Vem var den nära anhöriga som gick bort? (Figur 4) svarade att den anhöriga som avled var en make eller maka. Statistiken visar att 12% av svararna hade mist sin mamma eller pappa. Detta kan tolkas och förklaras med att allt fler söker hjälp till en så stor förlust. Många kan behöva stöd av människor som genom likande. Enligt svaren hade 8% mist sitt barn som var över 18 år. Både de som hade mist en mor- eller farförälder och de som mist ett barn under 18 år var svarprocenten 4%. 5% av svararna hade mist någon annan anhörig så som ett syskon och 1% hade mist någon vän. Det kan kännas svårt att berätta om en förlust av ett ungt barn och detta kan påverka på svaren. Många av svararna hade också mist många anhöriga under årens gång.



Figur 5. Hann ni förbereda er för dödsfallet? (n=454)

Fråga 3 handlade om att hade svararna hunnit förbereda sig på dödsfallet eller om de hade kommit plötsligt (Figur 5). Svaren visar på att över hälften ca 53% svarade att de inte hade hunnit förbereda sig på det inkommande dödsfallet. Av svararna hade 22% hunnit i någon mån förbereda sig. De hade fått veta om en sjukdom eller något annat några dagar eller några veckor före dödsfallet skedde. 18% svarade att de hann förbereda sig månader före dödsfallet hände. Enbart 7% av svararna berättade att dödsfallet var förväntat, och de hade år eller flera år på sig att förbereda sig.

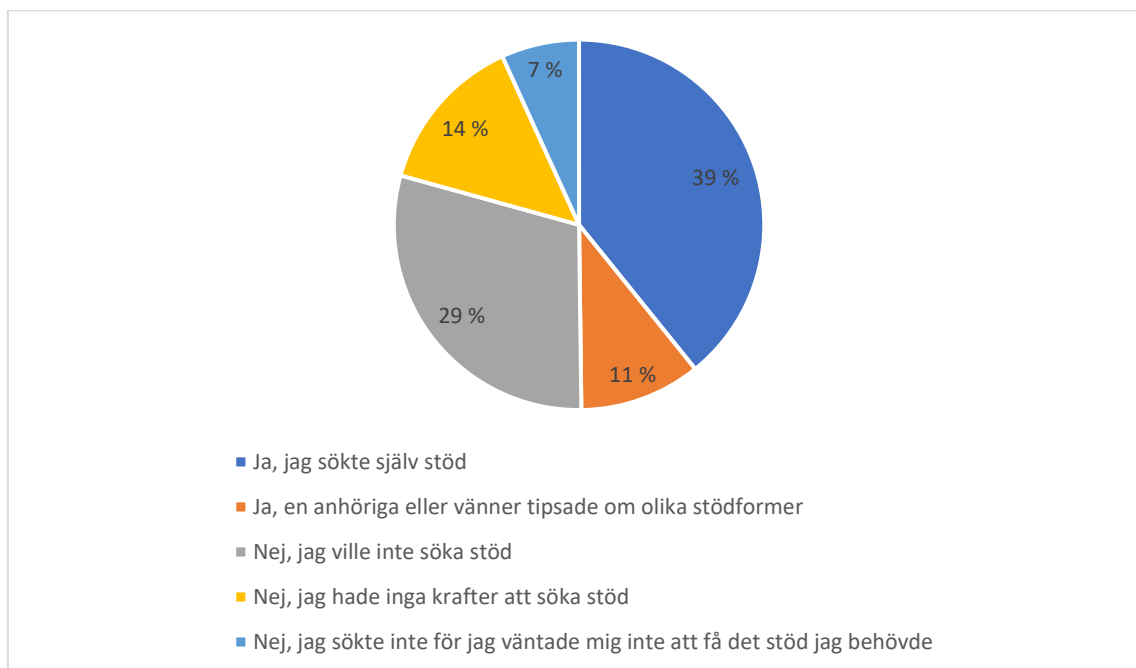


Figur 6. Vilka stödformer blev du erbjuden? (Formella) (n=454)

Fråga 4 (Figur 6) behandlade vilka formella stödformer respondenten hade blivit erbjuden. En stor del hade blivit erbjudna stöd från vårdpersonalen, arbetshälsovården och diakon och/eller präst från för sin församling. Från arbetshälsovården hade många fått sjukledighet pga. en så stor chock och sorg. Många nämnde också att de hade lättare att söka hjälp först från arbetshälsovården och från arbetshälsovården guidades de till exempelvis en psykolog, terapeut eller krishjälp. Vårdpersonalen hjälpte anhöriga och den avlidna redan innan dödfallen hände, med att svara på frågor, stöda dem genom sjukdomen eller gav hjälpmedel till smärtor, sömnlöshet och annat. Från församlingen och från en diakon och/eller en präst fick flera hjälp med att ordna en begravning. Församlingens personal hjälpte till med att ordna begravningen och höll reda på vad som behövs för att ordna en begravning. Vissa fick också andlig hjälp och samtalshjälp från församlingens personal. Begravningsbyrån gav ganska likande hjälp åt svararna. Begravningsbyrån hjälpte till med att ordna begravningen och några få nämnde att de hade också fått någon sorts ekonomisk hjälp eller stöd från dem. Många hade många olika stödformer och inte enbart någon enskild. Det märktes i svaren att exempelvis skolan kunde leda studerande till krishjälp, vårdpersonal eller socialvården för att skapa ett större stödgrupp om kring den sörjande.

Ca 24% av de som svarat alternativ ”annat” på fråga 4 (Figur 6) berättade att de inte blev erbjudna något stöd. Några svarade att förlusten hade hänt på 90-talet och då fanns det ingen krishjälp eller annat stöd åt anhöriga efter ett dödsfall. Andra som svarat annat berättade att exempelvis polisen hade erbjudit stöd åt dem och var den första kontakten till stöd efter en olycka eller då polisen informerade om dödsfallet åt anhöriga. Det som blev nämnt också ofta var socialvården, socialjouren, familjerådgivningen och familjearbetet som var ett formellt stöd.

Sosiaalityöntekijä oli ensimmäisestä päivästä lähtien tiiviisti yhteydessä minuun, kävi luonamme ja järjesti esimerkiksi ensimmäisen ajanvarauksen Kriisikeskukseen. On edelleen ollut aktiivisesti mukana järjestämässä myös apua lapsille ja tukena lasten kanssa selviämiseen. Yhteyspoliisi oli myös tavoitettavissa hyvin ja antoi selkeitä neuvoja ja henkistäkin tukea. Oli suuri merkitys sillä, että kun hän soitti ihan asiallista asiaa, hän kysyi aina, miten minä nyt jaksan.



Figur 7. Sökte du själv stöd (n=454)

I fråga 5 kart gjordes om svararna hade själva sökt stöd (Figur 7). En stor del 39%, av svararna hade sökt själv stöd. 29% av svararna hade inte sökt stöd för de ville inte ha något stöd. Av svararna hade 14% inte sökt något stöd för de hade inga krafter att söka. 11% svarade att någon vän eller anhörig hade tipsat om stöd som de sedan sökte. 7% hade inte sökt stöd för de trodde att de inte skulle få de stöd de sökte eller behövde.

Fråga 6. Fanns det något stöd du skulle ha behövt men inte fick? (Berätta) (N=224)

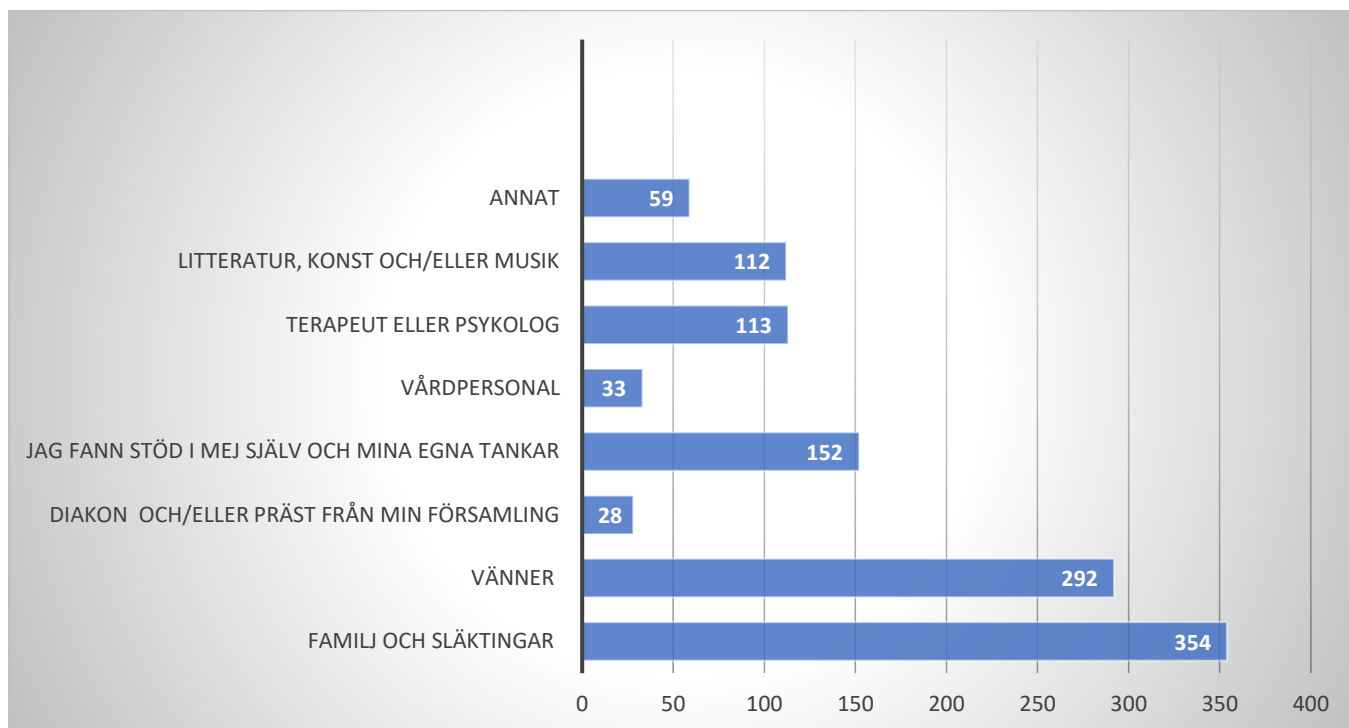
Nästa fråga var frågan nummer 6 som behandlade om besvararna blev näckade någon stödform. Frågan var "Fanns det något stöd du skulle ha behövt men inte fick?", av 224 personer som svarat på frågan tyckte 84% att de skulle ha behövt något stöd de inte fick. En del berättar att döden kom som en chock och i detta chocktillstånd skulle de ha behövt någon som gav stöd. Stöd de önskat att de skulle ha fått skulle ha varit stöd från någon person, svararna berättar att de kände sig mycket ensamma och de skulle ha önskat att någon skulle ha varit där för dem. Vissa respondenter berättar mycket liknande situationer där de har kommit hem efter dödsfallet och känt sig hjälplösa och ensamma. I efterhand skulle de ha önskat att någon skulle ha varit där med dem direkt efter att dödsfallet skett. Vissa nämner att de skulle ha önskat att någon närstående skulle ha kommit hem till dem efter dödfallet och vissa skulle ha önskat professionell hjälp/ krishjälp eller någon stödperson hem till dem strax efter dödsfallet. Några skulle ha velat ha stöd redan före dödsfallet skett, men de fick inget. Det som önskades mycket var att de skulle ha funnits

någon som skulle ha kunna vägleda den sörjande till stödkretsarna. Många hade också önskat mera stöd för barnen och hela familjen.

Joku taho tai ihminen, joka kertoo, mistä kaikkialta apua voi saada. Joku joka ottaa yhteyttä, tulee tapaamaan, ja auttaa hakemusten teossa, antaa puhelinnumerot, kertoo vaihtoehtoja, ja siitä, että yksin ei tarvitse selvitä kaikesta. Pahimassa kriisissä apua ei jaksa ja osaa itse etsiä. Sitä myös luulee, että ei ole oikeutettu erilaisiin tukitoimiin. Tiedon puute on pahin este tuen saamisen tiellä.

De som svarat att de skulle ha behövt mera stöd eller stöd de inte fick berättar att de skulle ha saknat praktiskt stöd i vardagen. Många änkor berättar att de skulle ha önskat att någon skulle ha hjälpt till hemma med barnen och andra hushållsuppgifter de inte orkade med. Många beskrev sorgetiden som en tung period där respondenten inte orkade göra mycket hemma åt sig själva eller åt sina barn. En av svararna påpekade att hjälp från barnskyddet skulle ha varit önskat då deras äldsta barn dog och föräldrarna hade inga krafter kvar för vardagen och yngre barnen. En större del av de som önskat stöd men fick inte det berättade att de skulle ha behövt hjälp med att ordna begravningen. Då man sörjer någon nära människas bortgång kan de kännas väldigt svårt och övermäktigt att planera en begravning. Många önskade att det skulle ha funnits någon som skulle ha hjälp med begravningens praktiska delar. En stor del av de som svarat att de skulle ha haft behov till stöd men inte fick det önskade att detta stöd skulle ha kommit från deras egna släktingar, vänner, kollegor och andra nära människor. Många önskade att deras närstående skulle ha stött dem mera under sorgprocessen. Flesta kände sig ensamma och skulle ha önskat att någon närstående skulle ha lyssnat och stött dem. Det kan kännas svårt och främmande att berätta om sina känslor och bekymmer åt någon helt främmande människa, i sådana situationer spelar närståendes stöd en stor roll.

De övriga 16% av svararna tyckte att de hade fått de stöd de behövde eller ville ha. De var nöjda i stödet de fått från professionella och från frivilliga föreningar samt från sina närstående. Största delen tyckte att stödet från de närstående var tillräckligt för dem, men några nämnde också att de inte visste om annat stöd. Det kom ofta fram i svaren också att de skulle ha kanske behövt också någon annan form av stöd men visste inte var de skulle söka eller om det fanns något stöd att få. Några få av svararna hade fått just den typen av professionell hjälp de önskat. Många betonade också hur viktigt krisarbetet och stödet av likställda var.



Figur 8. Vem eller vad utgjorde den viktigaste kraftkälla under den närmaste tiden? (n=454)

Vem eller vad utgjorde din viktigaste kraftkälla under den närmaste tiden var fråga 7. Som man kan se på svaren ovan (Figur 8) svarade största delen att deras familj, släktingar och vänner var deras viktigaste kraftkälla under sorgetiden. Svaren tyder också på att många hade fått kraft från sig själv, av en terapeut, en psykolog eller från någon konst/litteratur samt musik. Enligt statistiken hade vårdpersonalen och församlingens diakon/präst varit en mindre kraftkälla än exempelvis familjen. Detta kan uttyda på att svararna fick mera hjälp, ork och krafter från sina närmaste människor än från utomstående personer. Andra svar som svararna förde fram var att husdjuren var mycket viktiga åt dem under sorgprocessen och svåra tiden. Djuren fick många av svararna med sig ut till naturen och ut för att röra på sig som svararna ansåg som en viktig kraftkälla. I samband med motion fick svararna också kraft och motivation från musik. Många nämnde också att kamratstöd grupper via Facebook utgjorde en viktig kraftkälla. Svaren tyder på att svararna oftast hade behov av andras närvarande och behov av att inte lämna ensam. Svararna fick kraft från andra människor och djur.

Fråga 8. Varför kom, de av dig valda kraftkällorna som du valde i fråga 7, att utgöra ett så viktigt stöd i din sorg? (N=352)

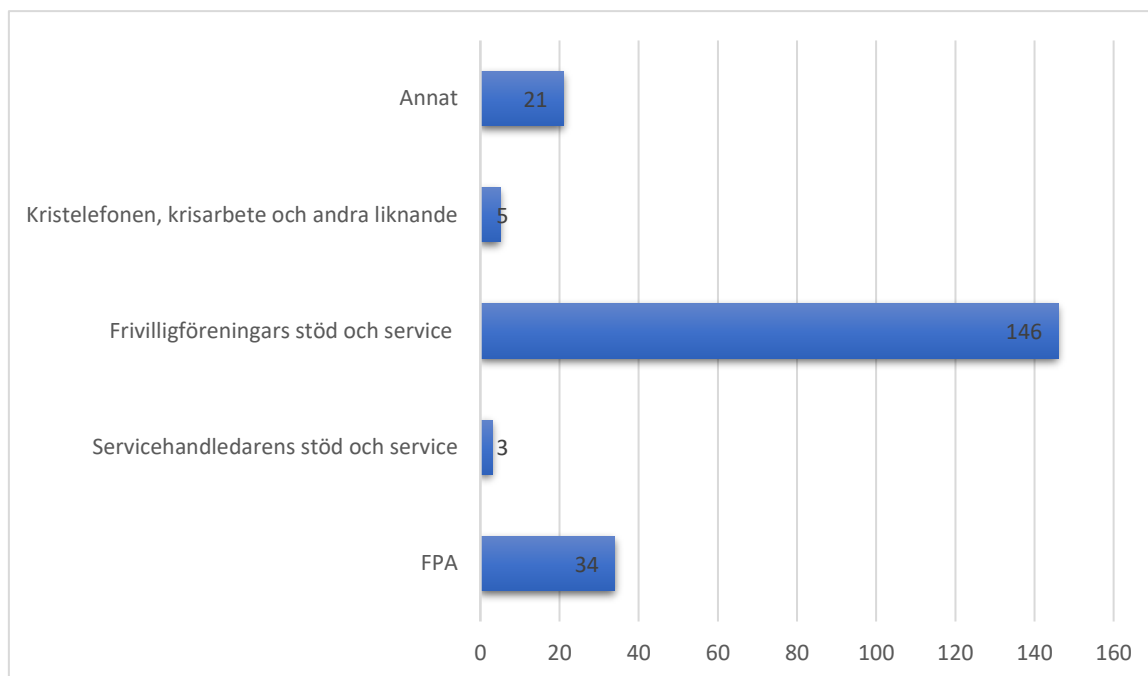
I föregående fråga svarade flesta att deras närmaste människor var det viktigaste stödet. Många berättar att de var de närmaste människorna som gav hopp, kärlek och tro till den sörjande. De var de personer som fick en att vakna upp nästa morgon och stiga upp, de var de nära och kära som höll de sörjande i vardagen. Tack vare familjen, släkten och vännerna orkade svararna lite bättre den svåra sorgetiden. Många föräldrar berättar också att det var barnen som höll dem kvar i vardagen och fick dem att gå vidare i livet. Det går att konstatera att de närmaste människorna var de personer man litade på och andra i familjen kunde trösta och sörja den avlidna på samma gång. Vissa berättar att de blev närmare med sin familj efter dödsfallet, vissa ville ha en paus av sorgen som rådde hemma då var vännerna ett viktigt stöd. En del konstaterade att de fanns inget annat stöd än de nära och kära och därför var de den viktigaste stöden.

Kamratstöd kom också många gånger upp i svaren till fråga 8 (Figur 7). Svararna berättade att många gånger var kamratstöden eller med andra ord stöd av likställda en mycket viktig stödform och kraftkälla för dem. Med andra som gått igenom liknande förlust som en själv, kunde man tala mera öppet om döden, dödsfallet och tankar kring det. Andra som gått igenom samma sak kunde berätta åt den sörjande vad händer efter begravningen, hur kommer det kanske och kännas och dela med sig av sina upplevelser. Med hjälp av kamratstöd tyckte många att de inte blev lämnade ensamma, någon förstod vad de kände och upplevde samt gav hopp i svåra situationer.

Av svararna hade också en del ca 100 personer, svarat att en av deras viktigaste kraftkällor var musik, sånglyrik, litteratur och naturen. Alla av svararna tyckte att dessa saker trösta dem och de sökte tröst av exempel vis musik och naturen. Naturen beskrev många som ett lugnande element under deras sorgprocess. Sånglyriken tröstade på samma sätt som litteraturen med sina ord.

Terapeut, psykolog samt vårdpersonal nämndes också många gånger som en viktig kraftkälla. Vårdpersonalen guidade anhöriga igenom exempelvis sjukdomen eller dödsögonblicket. Vårdpersonalen beskrevs som tröstande, de respekterade den sjuka/döda och deras anhöriga. En psykolog, terapeut eller psykiater ansåg svararna som det viktigaste professionella hjälp och kraftkälla de fick. Med en professionell kunde svararna vara mera sårbara och tala om sådana tankar samt ämnen de inte vågade prata om med sina närmaste. Psykolog besöken var en kraftkälla för många, med att få hjälp att hantera dödsfallet. Flera berättade att utomstående stöd var en viktig kraftkälla.

Flera ansåg sig själv också som en viktig kraftkälla. En del berättade att de hellre ville sörja ensamma och det kändes mera naturligt. De ville inte dela med sin sorg med andra och de fick den känslan att andra inte förstod deras sorg. Några få berättade också att utan församlingen, präst eller diakon skulle de inte ha klarat sig igenom sorgen.



Figur 9. Har du exempel på flera stödformer, som du fick hjälp ifrån, som kom att bli viktiga för dig? (n=189)

Enligt statistiken på fråga 9 (Figur 9) hade över hälften av svararna fått viktigt stöd från frivilliga föreningar. Frivilliga föreningar som svararna nämnde var Nuoret lesket ry som är en grupp till unga änkor samt deras Facebook grupp och andra webb-grupper med stöd av likställda, Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry som är en grupp åt mord- eller dråpoffers anhöriga och Käpy ry mm. 34 av svararna tyckte också att de hade fått stöd från FPA, vissa berättade i sin tur att de fick inget stöd från FPA. I statistiken (Figur 9) ansåg några få också att servicehandledaren och kristelefonen var hjälpande stödformer. De som svarat annat berättade att hobbyer så som motion och konst var mycket viktiga stödformer.

Oli tärkeää huomata, että muitakin elää samassa tilanteessa.

Fråga 10. Skulle du rekommendera någon av dessa stödformer till andra i samma situation? (så som församlingen, vårdpersonalen, terapi, litteratur, konst, musik, FPA eller någon frivilligförenings stöd etc.) (N=326)

På basen av svaren som kom in på fråga 10 skulle majoriteten rekommendera någon stödform till andra i samma situation. Vissa påpekade att alla stödformer passa inte alla och det som har passat en passar inte kanske till den nästa. Det är alltså väldigt individuellt hurdant stöd som passar för var och en. Det som där emot många rekommenderade var kamratstöd i många olika former. Stöd från andra i samma situation har varit ett stort stöd och kraftkälla åt största delen. De rekommenderade varmt att delta i olika kamratstöd grupper var de sedan via nätet, som sociala medier, nätföreläsningar, virtuella stödträffar, fysiska träffar eller andra former av stödgrupper.

Den viktigaste budskapet som kom fram var att lämna inte ensam och ta till dig allt stöd och hjälp du kan få. Från svaren kunde man tolka att allt stöd var välkommet om man skulle bara veta var man hittar dessa stödformer. Svaren visade också på att många var tacksamma över samtalsstöd från nära och kära. Många rekommendera också terapi och tyckte själva att de hade haft mycket nytta av det. Så nämndes också specifika böcker, låtar och kurser, så som en bok *Lupa surra* och kursen *Yhtäkkiä yksin* som ordnades av Nuoret Lesket ry.

Suosittelen terapiaa kaikille, jotka eivät surussaan ilman pärjää. Myös vertaistuki on äärimmäisen tärkeää, surun voi ymmärtää vain sellainen, joka on kokenut saman.

Suosittelen että läheisen menettäneille kaikki mahdollinen tuki on suotavaa, joku saa parhaan avun toisesta paikasta kun taas joku muu toisesta. Ei ole yhtä oikeaa tapaa toipua menetyksestä ja päästä taas jaloilleen.

9 Sammanfattning och slutdiskussion

Undersökningen som jag utförde handlade om formella och informella stödformer i dödsfall i familjen. Alltså hurdant stöd kunde en familj eller en familjemedlem kan få då någon anhörig avlider. Syftet var att få reda på hurdant stöd och individer har fått när en anhörig har avlidit. Syftet var också att reda ut hurdana upplevelser individerna hade från stödet de brukat. I resultaten kom det fram många olika stödformer, både informella och formella. Det finns stödformer och de finns mångsidigt av stödformer för en anhörig som mist någon kär människa. Många lyfte fram i resultaten att egna familjen var ett viktigt stöd för dem under sorgetiden. Stöd från andra med liknande erfarenheter nämndes också flera gånger. Kort sagt hade flesta goda upplevelser om stödet de brukat men det kom upp i

resultaten att det borde finnas mera stöd. Fast det finns stöd och mångsidigt stöd hade många önskat att de skulle ha fått använda sig av flera stödformer på samma gång.

Det som kom fram i resultaten och i teoridelen var familjer är en viktig stödform och familjer kan vända sig till varandra. Familjer stödde varandra under sorgetiden. Viktigt med stödet från familjen var att de visste hur det kändes och vad en avlidne betydde för familjen. Barn var en viktig stödform som fick många föräldrar att orka genom vardagen. Som det nämndes i teoridelen är vänner också en viktig stödform. Vänner kan enligt teoridelen vara en bra distraktion åt den sörjande och resultaten visar lika. I teoridelen och i undersökningsresultaten kom det fram att vissa vänner lämnade den sörjande ensam och kunde inte stöda denna under sorgprocessen.

Kamratstöd, terapi och olika formella stödformer som behandlades i teoridelen framträdde också i undersökningsresultaten. Resultaten visade på att dessa var informanterna mycket tacksamma över och skulle också rekommendera. Kamratstöd alltså stöd från personer i liknande situation som en själv var ett stöd många tyckte var nyttigaste. Av likställda kunde trösta på ett helt annat sätt för att de hade upplevt samma som den sörjande. Teoridelen överensstämmer med svaren, jämlika tröstar och ger hopp till den sörjande. I teoridelen tog jag upp också om olika förmåner som en änka eller barn kunde få då någon anhörig eller familjemedlem avlider. Detta kom väldigt lite fram i undersökningen. Vissa av undersöknings personerna ”kryssade i” att de hade fått stöd av FPA och vissa från pensionsföreningen. Det som jag uppfattade som viktigt med dessa svar var att anhöriga eller bättre sagt de efterlevande hade en större behov av emotionellt stöd än behov på ekonomiskt stöd. Att mista någon nära människa är ändå en så svår och tung händelse i livet att det behövs mera stöd i att behandla sorgen och inte stöd i form av förmåner.

I undersökningen kom det flera gånger fram att vissa av undersöknings personerna hade lämnat väldigt ensamma med sin sorg. Ensamhet är något som inte diskuterades i teoridelen. Det som teorin visade på var att närkretsen skulle vara ett bra stöd för den sörjande och de skulle kunna sörja tillsammans. En del av resultaten bestyrker teoridelen. På basen av resultaten kände sig många ensamma fast de skulle ha haft någon form av stöd. Det som många ville lyfta fram var att hur viktigt det är att få stöd av sin närkrets. Flesta ville inte lämna ensamma efter att de mist någon kär människa. Hur jag uppfattar detta är att när den efterlevande har mist någon när och kär känner den efterlevande ensamhet. För att minska på känslan av ensamhet skulle den efterlevande behöva stöd av

andra människor. Många hoppades på att de skulle ha fått tala om den avlidne mera och tala om den avlidne då de ville tala om denna.

Det som också förvånade mig var att en del hade inte alls sökt stöd och ville inte ta emot stöd. De förklarade detta med att de hellre sörjer ensamma. En positiv överraskning som kom fram i undersökningen var de som kommit i kontakt med polisen och första hjälpen hade guidat de efterlevande till stödkretsarna. Det som jag också märkte bland många svar att de efterlevande hade inte enbart en stödform utan den kunde ha många så terapi, kamratstöd och stöd från sina närstående. Stödet nådde också familjens barn.

Det som jag själv blev att fundera över efter undersökningen och som några lyfte fram i svaren var att om man inte känner sig hemma i församlingen kretsar eller inte hör till någon församling, så hur skulle man hitta stöd om man vet inte var man ska söka? Finns det en större behov på stöd som vårt samhälle inte vet om? Borde det finnas någon aktör som håller register på avlidna befolkningen och kartlägger de efterlevandes behov på stöd? Skulle det kunna finnas någon som träffar varje efterlevande familj efter dödsfallet och vem skulle det vara? Kanske en socionom?

Jag vill till slut tacka dig som läste mitt examensarbete för att du ville fördjupa dig i ett så tungt och svårt ämne. Jag vill tacka mina handledare för ett fint samarbete, ni stödde och hjälpte till med så mycket och gav goda tips. Jag vill också tacka min familj som var min inspiration till detta examensarbete. Till sist men inte minst tack till alla de 454 som svarade på mitt frågeformulär, utan dem skulle jag inte ha kunnat göra en så bred undersökning på detta ämne. Tack!

Litteraturförteckning

Aho, A., Terkamo-Moisio, A. Hoitotyön tutkimussäätiö, Hotus. 2018. *Äkillisesti kuolleen henkilön läheisten tukeminen*. Hämtad 05-05-2022 från <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/03/akillisestikuollut-hs-lyh.pdf>

Benkel, I. 2020. *Möta den som sörjer: Flera perspektiv på sorg efter dödsfall*. Upplaga 2:1. Lund: Studentlitteratur AB.

Dyregrov, K., Dyregrov, A. & Midenstrand, M. 2008. *Det sociala nätverkets stöd vid plötslig död: När livet måste gå vidare*. Lund: Studentlitteratur

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

Johansson, L. 2016. *Anhörig i nöd och lust*.

Johansson, Å. 2014. *Att möta döden: Omvårdnad vid livets slut*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Johansson, L. 2007. *Anhörig: Omsorg och stöd*. [Lund]: Studentlitteratur.

Folkpensionsanstalten. Hämtad 05-05-2022 från <https://www.kela.fi/web/sv/barnpension>

Lennéer-Axelsson, B. 2010. *Förluster: Om sorg och livsomställning*. Stockholm: Natur & Kultur.

O'Connor, N. 1986. *När en anhörig dör: En bok om sorgearbete*

Pojjula, S. 2002. *Surutyö*. Helsinki: Kirjapaja

Satu Kempainen och Suomen nuoret lesket ry. 2017. *Änkehandboken*

~ en handbok för den som blivit änka eller änkling i ung ålder. Hämtad 14-03-2022 från

<https://www.nuoretlesket.fi/wp-content/uploads/2019/03/AnkehandbokenLESKIOPASnetti.pdf>

Socialvårdslag. 30.12.2014/ 1301. Hämtad 24-04-2022 från <https://finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2014/20141301>

Wender, E. 2012. Supporting the Family After the Death of a Child. *American Academy of Pediatrics* 130 (6): 1164-1165. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-2772>

Bilagor

23.4.2022 13.06

Undersökning om sorgebearbetning och stöd vid nära anhörigs (bortgång) död

Undersökning om sorgebearbetning och stöd vid nära anhörigs (bortgång) död

Jag studerar vid Yrkeshögskolan Novia i Vasa och undersöker i mitt examensarbete upplevelser av dödsfall i familjen och stödformer du som anhörig har brukat i samband med dödsfallet. Det finns olika former av stöd och i denna frågeformulär vill jag få reda på vad du har använt dig av och dina upplevelser av stöd.

All material jag samlar in kommer att förbli konfidentiellt och endast för mina forskningsändamål. Dina svar och information om dig kommer att försvaras säkert, kommer inte att avslöjas för andra och all material kommer att förstöras efter att mitt examensarbete är klar. Du kommer att bevara ditt anonymitet.

*Pakollinen

1. Kön *

Merkitse vain yksi soikio.

- Man
 Kvinna
 Annat

2. Ålder *

Merkitse vain yksi soikio.

- 18-30 år
 31-49 år
 50-69 år
 70-80 år
 +80 år

3. Fråga 1. När miste du en nära anhörig? *

Merkitse vain yksi soikio.

- 1-11 månader sedan
- 1-3 år sedan
- 4-6 år sedan
- 7-10 år sedan
- mera än 10 år sedan

4. Fråga 2. Vem var den nära anhöriga som gick bort? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Mitt barn (över 18 år)
- Mitt barn (under 18 år)
- Min mamma/pappa
- Min mor-eller farförälder
- Min make/maka
- Min vän
- Någon annan nära anhörig
- Muu: _____

5. Fråga 3. Hann ni förbereda er för dödsfallet? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Inte alls, dödsfallet kom plötsligt
- I någon mån, jag visste om det i några dagar/någon vecka
- Jag hann förbereda mig i månader
- Dödsfallet var förväntat sedan år tillbaka

6. Fråga 4. Vilka stödformer blev du erbjuden? (Formella) *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Begravningsbyrån erbjöd stöd åt mig
- Diakon och/eller präst från min församling erbjöd stöd åt mig
- Vårdpersonalen erbjöd stöd åt mig
- Skolan erbjöd stöd åt mig
- Arbetshälsovården erbjöd stöd åt mig
- Folkpensionsanstaltens erbjöd stöd åt mig

Muu: _____

7. Om du använde svarsalternativet "Övrigt" på föregående fråga vilka stödformer var dessa?

8. Fråga 5. Sökte du själv stöd? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Ja, jag sökte själv stöd
- Ja, en anhöriga eller vänner tipsade om olika stödformer
- Nej, jag ville inte söka stöd
- Nej, jag hade inga krafter att söka stöd
- Nej, jag sökte inte för jag väntade mig inte att få det stöd jag behövde

9. Fråga 6. Fanns det någon stöd du skulle ha behövt men inte fick? (Berätta)

10. Fråga 7. Vem eller vad utgjorde din viktigaste kraftkälla under den närmaste tiden? Du kan välja flera alternativ. *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Familj och släktingar var en viktig kraftkälla och stöttade mej
- Vänner var en viktig kraftkälla och stöttade mej
- Diakon och/eller präst från min församling var en viktig kraftkälla för mej
- Jag fann stöd i mej själv och mina egna tankar och reflektioner var en viktig kraftkälla
- Vårdpersonal utgjorde en viktig kraftkälla och stöd
- Terapeut eller psykolog utgjorde en viktig kraftkälla
- Litteratur, konst och/eller musik utgjorde en viktig kraftkälla

Muu: _____

11. Om du svarade "Övrigt" på föregående fråga, beskriv kraftkällan ifråga

12. Fråga 8. Varför kom, de av dej valda kraftkällorna som du valde i fråga 6, att utgöra ett så viktigt stöd i din sorg? *

13. Fråga 9. Har du exempel på flera stödformer, som du fick hjälp ifrån, som kom att bli viktiga för dej?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Folkpensionsanstaltens stöd och service
 Krigsveteranernas stöd och service
 Servicehandledarens stöd och service
 Frivilligföreningars stöd och service (t.ex Röda korset, Nuoret lesket etc)

Muu: _____

14. Om du svarade "Övrigt" på föregående fråga, beskriv stödformen/stödformerna ifråga?

23.4.2022 13.06

Undersökning om sorgebearbetning och stöd vid nära anhörigs (bortgång) död

15. Fråga 10. Skulle du rekommendera någon av dessa stödformer till andra i samma situation? (så som församlingen, vårdpersonalen, terapi, litteratur, konst, musik, Fpa eller någon frivilligförenings stöd etc.)

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms