

Peter Andersson

Socionomprogrammet med inriktning mot äldre, 210 hp

Ersta Sköndal högskola, Institutionen för socialt arbete

Vetenskaplig metod och examensarbete, 20 hp, VT -10, SÄ62

Grundnivå

Handledare: Bengt Börjeson

Examinator: Lars-Erik Olsson

Att som äldre möta sorg i grupp

...”tillsammans, men ändå ensam...”

To meet grief in a group at old age

...”together, but still alone...”

Förord

Först, och egentligen enbart, vill jag rikta min tacksamhet till dem som är berörda av min studie. Det gäller främst de före detta deltagare av Ersta Hospice "leva-vidare" grupper som nu, mycket riktigt, lever vidare. Jag är ytterst tacksam till att jag fick ta del av era berättelser. Utan er medverkan skulle denna uppsats ej kunnat ha gjorts möjlig. Ni har med era ord berört och skakat om mig på ett djupt sätt. Vidare vill jag rikta ett stort tack också till Ersta Hospice och Margit Karlsson som i första skedet gjorde denna studie görbar genom att hjälpa mig att söka fram potentiella deltagare till studien. Avslutningsvis vill jag också rikta min tacksamhet till min handledare, Bengt Börjeson.

"Det är svårt att sätta ord på det. Det gjorde ju det på ett vis, gav någonting. Men när hela världen rasar tror man ju att man är ensamast i hela världen...//...det kan vara nyttigt och bra att få höra andra som är i samma situation...//"

Att leva kräver av oss att vi accepterar lidandets möjlighet, accepterar tillfälligheternas spel, den grundläggande existentiella ensamheten och nödvändigheten av val och bortval. Först när risken, lidandet, det gåtfulla och tragiska (*furierna*) släpps in blir livet rikt. (Stiwne, 2008 s.17)

Abstract

The aim of this study is to raise knowledge about the importance of “continuing living”-groups for significant others of the elderly. Also the study is an attempt to tell how the participants were affected by the group and if the participation in the group gave the individuals something, physically, socially, psychologically or spiritually. The study is based on Ersta Hospice and their grief group organization (continuing living groups).

I have used the hermeneutical method to understand my material. More precisely an existential hermeneutical method based on Gadamer, H-G. Existential hermeneutic focuses on trying to understand what it means to be a person, how we position ourselves in our daily lives and how we face the challenges that stand before us.

The study is based on nine qualitative semi structured interviews with former participants from Ersta Hospice’s continuing living-groups. The study focuses on the elderly persons and all the participants in the study were elderly. The participants were members of the specific group about 2-3 years ago.

The theoretical basis can be derived from the existential theory about reality. I have in this context used van Deurzen and her description of persons which is based upon the world of existence with four connecting dimensions; the physical, social, psychological, and spiritual. Also, I attempt to describe an existential picture of the conceptions of grief and crisis.

The analysis is based on three main themes of which all came out of the thematic process. These topics are; *existential emptiness*, *community*, and *continuing on* and all were substantially found in every interview. Every main theme has two to four smaller sub themes.

The results (character) show in an explicit way the importance participation in a group of this nature has been for the individual. Participation helps the single individual to reconstruct his world of existence out of the previous chaos. For example, both the social and psychological dimensions of the individual’s world of existence is strengthened by participation in the group. It has even been shown that participation has played a great and important part in the future because the participants have continued to meet. It has also in part been shown that participation in the group is not dependent on the individual’s previous social life or support system. Group participation is therefore despite previous social life very strengthening.

This study has given me an enormous knowledge both about grief groups and the participation in them. This knowledge has given a deeper understanding of the concepts of grief and crisis which many times are used wrongly and lead to people instinctively fearing them.

In conclusion, this study also shows that the initiative that Ersta Hospice takes in leading these groups is well worth the effort and could be imitated by the rest of society and not only in the voluntary sector.

Keywords: Self help groups, grief, hermeneutics, Gadamer, H-G., qualitative interview method, elderly, world of existence and van Deurzen, E.

Förord	2
Abstract	3
Inledning.....	5
Bakgrund	5
Problemformulering	8
Syfte	8
Frågeställningar	8
Disposition	9
Metoder och material	10
Hermeneutik	10
Existentiell hermeneutik.....	11
Urval.....	12
Empiri.....	12
Litteratur.....	14
Tillvägagångssätt.....	15
Semistrukturerade intervjuer	15
Bearbetning av intervjumaterialet	15
Giltighet, pålitlighet & generaliserbarhet.....	17
Metoddiskussion.....	19
Etiska ställningstaganden	20
Ersta Hospice.....	22
Teoretisk referensram.....	24
Existentiellt perspektiv	24
Livsvärldarna.....	25
Den fysiska dimensionen	25
Den sociala dimensionen.....	26
Den psykologiska dimensionen.....	27
Den andliga dimensionen	27
Centrala begrepp	28
Kris	28
Sorg	29
Tidigare forskning	30
Resultat.....	33
Analys.....	33
Existentiell tomhet.....	34
Gemenskap	44
Leva vidare	57
Slutsatser	65
Diskussion - egna reflektioner.....	70
Literaturlista	72
Bilaga 1	75
Förfrågan om medverkan i studie - Informationsbrev.....	75
Bilaga 2	77
Informationsbrev från kontaktperson på Ersta Hospice	77
Bilaga 3	78
Intervjuguide	78
Bilaga 4	80
Inbjudan.....	80
Bilaga 5	81
Inventering	81

Inledning

Alla kommer någon gång i livet att hamna i situationer som kräver mod, engagemang, styrka samt en vilja till utveckling. En omprövning av tillvaron som ställer frågan hur människan handskas med de utmaningar hon ställs inför. Att till exempel genom sjukdom förlora en partner, en livskamrat, är en händelse som kräver en oerhörd anspänning – både fysiskt och psykiskt. Grimby (2001 s.9) menar att förlusten av en livskamrat är bland de händelser som frammanar mest ansträngning i en människas liv. Milberg (2009 s.63- 64) påtalar att i förlusttyngda situationer är existentiella dimensioner viktiga att framhålla. Därmed berörs också implicit dödsbegreppet, och i detta sammanhang påminner Strang oss (2007 s.17- 18) att vi aldrig kan bli kvitt döden. I kontexten av en förlust samt de processer förlusten frammanar, till exempel kris och sorg, kan frågan om livet och dess mening aktualiseras samt beröras. van Deurzen (2009) aktualiserar det gamla dilemmat gällande att livet inte är särskilt lätt att leva, speciellt inte i stunder av kris och sorg. Men samtidigt visar hon på en intressant paradox - den att ju mindre individen blottar sin sårbarhet, desto mer exponeras hon för den.

Stiwne (2008 s.29- 32) menar att livet sällan är så pass beständigt utan det som drabbar oss exempelvis kriser, sorger eller förluster blottlägger en föränderlig samt dynamisk människa. Stiwne (ibid.) anser att individen måste söka ett sätt att förhålla sig till den sårbarhet hon ställs inför. Vidare framhålls också att döden är en viktig del av livet, eftersom det finns en underförstådd spänning mellan vår vilja att leva och vår medvetenhet att vi alla ska dö. Jacobsen (2008 s.107) gör tydlig att det idag har blivit tabu att tala om döden, där också Forssell (1999 s.107- 110) visar att det finns en tystnad kring äldres död. I detta hänseende är det viktigt att söka blottlägga sig själv, och synliggöra den relation man har till döden. Yalom (2004 s.15- 19) påtalar att människan från barnsben på olika vis söker distansera sig ifrån döden – både den egna som andras - men genom erfarenheten av en annan människas död blottställs vi för vår egen existens. För att (åter)skapa balansen som sätts i gungning i och med en partners bortgång krävs en omprövning, en acceptans, av livets nya premisser och denna studie kommer visa prov på *ett* sätt att handskas med denna omprövning.

Bakgrund

Händelser som exempelvis en partners bortgång blottlägger inte ett förlopp som är villkorat. Vad jag söker belysa är att aspekter som exempelvis sorg och kris vilka frammanas i kontexten av en förlust är aspekter vilka alla människor i olika skepnader kommer att möta under livets gång. Därmed berörs en grundpelare inom den existentiella tanketraditionen –

nämmligen den att kriser, sorg eller förluster är någonting vi alla kommer att genomgå, samt att människan enligt ett existentiellt synsätt befinner sig i ständiga valsituationer (Aronsson, 2008 s.59- 61). Med detta förtydligas också diskussionen om den normala sorgen – självfallet finns det inget sådant som en normal sorg, utan alla dessa förlopp – kriser, sorg eller förluster bearbetas på olika samt individuella sätt (jmf Breen & O'Conner, 2007 vilka bland annat talar om sorgen som ett universellt fenomen med olika uttrycksformer).

Händelsen och förmågan att ta sig igenom sorgen eller krisen kan på ett sätt gestaltas som en dialektik där framåtskridandet visar sig utifrån olika motsatspar – exempelvis glädje kontra sorg eller kärlek kontra svartsjuka. van Deurzen (2003 s.319- 321) menar att individens emotioner kan agera kompass vilket kan hjälpa henne att åter finna riktning, eftersom sorgen eller krisen kan få människan ur balans. Hverven Axell (2008 s.191- 211) och Love (2007) talar om sorgen som i en mening kontinuerlig men bestående av olika dimensioner och på så sätt kan förlusten uppfattas som en komplex samt dynamisk process, där det essentiella är att söka en individuell utveckling samt en acceptans för den uppkomna situationen.

Sorgen och krisen efter en avliden livskamrat kan också genomlevas med exempelvis stöd från olika sociala nätverk, till exempel familjen, vänner, arbetskamrater eller sorgegrupper. Grimby (2001 s.66- 69) betonar i detta sammanhang vikten av sorgegrupper, bland annat eftersom den kontakt som initieras mellan deltagarna kan betyda oerhört mycket både initialt som i ett längre livsperspektiv. Följaktligen *kan* kanske närvaro i en grupp leda till att individer vilka möter sorg – möter den på ett annorlunda sätt. Detta leder över till ansvarsfrågor som Grimby och Westerholm (2010) aktualiserar i sin artikel. Det som i artikeln betonas är aspekter kring vem som bör stödja, hur hjälpen ska vara underbyggd och vilka etiska regler som ska gälla, och om den skall få avgiftsbeläggas på ett lekmanplan (ibid.). Individens ålder¹ ska i detta sammanhang inte ange riktningen för hur sorgen ska upplevas eller (be)mötas (jmf Hagberg, 2004 s.43- 51 som menar att meningsskapande är en ständig process, utan hänsyn till ålder). Perris och Linge (2000 s.16- 23) poängterar avseende åldersaspekten att hänsyn måste tas till både den historiska aspekten, exempelvis förändringen gällande den äldres status och roll över tid. Men också till de individuella livspremisserna, till exempel kulturella faktorer avseende attityder till äldre.

Grimby (2001b s.198- 203) påpekar att trots beredskapen att som äldre möta döden i sin närvaro, kommer alltid förlusten som en chock, alltså att äldre människor, precis som unga,

¹ Denna studie präglas av ett explicit äldrefokus på så sätt att det är äldre människor studien baseras på. Se vidare under urval s. 12-14. Men det ska vidare påpekas att ålder är en relationell och individuell faktor.

upplever sorg samt går igenom kriser. På samma sätt ska gruppen äldre som hela tiden ökar i antal ej uppfattas som homogen beroende av sin ålder.

På vilket sätt den enskilda individen tar sig igenom sorgen och krisen efter sin partner tar sig som sagt uttryck på olika sätt. Men en viktig aspekt är att processen kan synliggöras samt *kanske* underlättas om det sker tillsammans med andra (se ex Åsbring & Jeanneau 2006 och Love 2007). Cohn (2009 s.45- 46) menar att definitionen av en grupp beror på vad individen ifråga vill med det specifika gruppdeltagandet. Cohn (ibid.) talar metaforiskt om resor med olika mål, där han också problematiserar det faktum om människan alltid befinner sig i olika grupper eller om grupper skapas i och med olika mål. Strang (2007 s.123- 126) talar i detta hänseende om vikten av relationer, och just i svåra situationer, som ytterst meningsskapande. Dock kanske inte alla har ett rikt socialt liv – där meningsskapande istället uteblir.

Grimby (2001 s.73- 76) belyser i detta sammanhang samhällets nästan bristande roll där i stort sett enbart kyrkan² finns tillhanda. Behovet av sorgegrupper för äldre negligeras av detta skäl i en mening och möjligheterna till sorgegrupp för äldre överlämnas till församlingarna eller andra frivilligorganisationer (t. ex Röda Korset). I detta kan det också ligga en implicit inbyggd konflikt – eftersom alla kanske inte vill söka sig till exempelvis Svenska kyrkan, av olika anledningar, med sin sorg eller kris. Detta bekräftas vidare i Grimbys utredning för Socialdepartementet (*Sorg och stöd bland äldre*, 2002 och Grimby & Johansson, 2009). Utredningen sökte belysa det stora behovet av stöd i sorgen, vad som fanns tillgängligt av samhälleligt sörjandestöd och hur detta kunde utvecklas utifrån utländska modeller. Utredningen kan ha lett till att allt fler sjukhus har anammat stödmodeller som ”Widow-to-Widow”³ samt att fler lekmannagrupper skapats, kanske för att samhället insett fördelarna med tidigt insatt stöd i sorgen (ibid.). Exempelvis har ett arbete mellan Röda Korset region väst och Sahlgrenska Universitetssjukhuset initierats (se webbdokument b). Vidare har Röda Korset Gotland också ett uttalat sorgegruppsarbete riktad mot äldre tillsammans med kyrkan.

Dock är det långt ifrån en uttalad allmän policy vi i Sverige har avseende sorgegrupper för äldre (jmf Nationella riktlinjer/standarder för sörjandestöd i Storbritannien och Nordirland. Svensk översättning Grimby och Johansson, 2008. Se webbdokument c). Men om individen deltar i en gemensam sorgegrupp kan denna också ledas samt bäras upp av en (professionell)samtalsledare. Samtalsledarens funktion är ofta att visa på tänkbara diskussionsämnen, ge uppslag till sätt att hantera sorgen på och se till att alla i gruppen

² Svenska kyrkan tillhanda håller sorgegrupper. Se webbdokument a

³ Modell som Grimby tar upp i utredningen från 2002. Se vidare s.81-84 avseende detta. Se också s. 47- 54 i *Handbok om sorg* (2009) Grimby, A & Johansson, K., Å.

kommer till tals, alltså en form av vägvisare för att visa på möjliga, nya vägar att gå. Det sociala arbetet i denna kontext karaktäriseras således inte av explicita metoder eller manualer. I belysning av det sociala arbetet menar Hebert, Copeland, Schulz, Amato och Arnold (2008) att socialarbetaren (läs socionom alternativt kurator) i sjukhusmiljön spelar en viktig roll i exempelvis arbetet kring anhöriga vilka upplever förlust av nära anhörig. Bland annat är det ett psykosocialt stöd som efterfrågas, och i detta sammanhang påvisar Olsson och Hultkvist (2009, webbdokument d) vikten av ett psykosocialt arbete vid sorg. Det som framhävs är bland annat vikten av ett adekvat utformande av efterlevande stöd, exempelvis stödgrupper. Fyhr (2004 s.152- 156) belyser det faktum att väldigt många går igenom sorg och kris utan någon professionell terapeutisk hjälp. Därmed är det också viktigt i detta sammanhang att betona att det ej är fråga om en gruppterapeutisk verksamhet. Gruppverksamheten ("leva vidare"- grupp) på Ersta Hospice⁴, där min studie tar avstamp, innehåller helt enkelt inte de inslag som gruppterapi⁵ ska leda till.

Problemformulering

Den enskilda sorgen upplevs på olika sätt, men ofta är den smärtsam. Det *kan* upplevas som läkande och styrkande i sorgprocessen att dela sin sorg med andra, också i grupp (se exempel Grimby & Johansson, 2008 och Stewart, Craig, MacPherson och Alexander 2001). Inställningen till äldre personers sorg inom hälso- och sjukvården är ofta att den är naturlig och därmed kan lämnas därefter (se exempel Ellis, 2006 och Grimby, 2002). På EH finns det en uttalad policy, där kurator skickar ut ett brev till alla vilka förlorat en livskamrat med en öppen förfrågan om deltagande i sorgegrupp. Så ser det inte ut på alla sjukhus i Sverige, utan individen blir kanske erbjuden enskilda kuratorssamtal eller hänvisad till Svenska kyrkan eller andra frivilligorganisationer som har sorgegrupper. Alla som förlorat en livskamrat har således inte den chans som tillhandahålls på EH.

Syfte

Studiens syfte är att öka kunskapen om betydelsen av "leva vidare"-grupper för äldres anhöriga.

Frågeställningar

– Vad innebär gruppverksamheten för individen – fysiskt, socialt, psykologiskt samt andligt?

⁴ Ersta Hospice skrivs i fortsättningen EH. För en mer preciserad beskrivning av dess verksamhet se rubrik "Ersta Hospice" s. 22-23.

⁵ För en utförlig beskrivning av gruppterapi se t. ex *The theory and practice of group psychotherapy* av Yalom, I. & Leszcz, M. (2005). EH samtalsledare är ej terapeutiskt utbildade – dock kanske andra sorgegruppsledare besitter en terapeutisk utbildning - exempelvis Svenska kyrkan och dess sorgegruppsledare.

Disposition

Arbetet innehåller fyra huvudkapitel – *Metoder och material*, *Teoretisk referensram*, *Tidigare forskning* samt ett *Resultat* kapitel.

I kapitel 1 går jag igenom den hermeneutiska metoden som till karaktären är existentiell. Vidare förmedlar jag mitt tillvägagångssätt samt bland annat att jag för ett resonemang om studiens tillförlitlighet och pålitlighet, men också om studien går att generalisera från. Jag ämnar också att föra ett etiskt resonemang.

I kapitel 2 redogör jag för min teoretiska anknytning med vilken jag bland annat ämnar belysa min empiri med. Den teoretiska anknytningen hämtar jag främst från van Deurzen (2003) och hennes beskrivning av människans livsvärld och deras tillhörande dimensioner. I detta kapitel redogör jag också för begreppen sorg och kris.

I kapitel 3 söker jag redogöra för adekvat forskning i förhållande till mitt forskningsområde. Exempelvis har jag sökt forskning om gruppverksamhet och sorg.

I kapitel 4 söker jag i och med min tematisering och de temana vilka utföll att visa på de kunskapsstillskott studien gör anspråk på. De av studien berörda temana är – *existentiell tomhet*, *gemenskap* och *leva vidare* vilka naturligtvis utvecklas i det framskridna arbetet.

Metoder och material

Hermeneutik

Studiens syfte och dess huvudfrågeställning belyser det faktum att det är en djupare förståelse för företeelserna kris och sorg jag söker samt betydelsen av gruppdeltagande – därmed blir hermeneutiken ett lämpligt verktyg, och mer precis den existentiella hermeneutiken⁶. Den metodologiska ansatsen kompletteras senare i analysen utifrån en teoretisk referensram vilket också präglas av ett existentiellt perspektiv, med betoning på människans livsvärldar och deras tillhörande dimensioner utifrån van Deurzen (2003). Med detta tillkommer också det faktiska analysarbetet, bearbetningen av empirin, vilket också karaktäriseras av hermeneutiken med inspiration från Kvale och Brinkmann (2009 s.226- 227) vilka ställer upp allmängiltiga principer för hermeneutik tolkning.

Studien är induktiv till sin karaktär. Det handlar således om ett utdrag ur, och om, den mänskliga livsvärlden där den muntliga kontakten omgestaltas till texter vilka ska tolkas. Med berättandet söker jag skapa en meningsfull helhet av olika delar där en specifik tid, etik och identitet fångas och (re)konstrueras. I en initial mening är det viktigt att påpeka att hermeneutiken ej tillhandahåller en explicit metod med ”steg för steg”-anvisningar. Hermeneutiken är en process – en avkodningsprocess – där det essentiella är att söka samt blottlägga mening (Ödman, 2007 s.23- 25). I detta resonemang är det viktigt att påtala distinktionen i meningsbegreppet – det finns en underliggande mening i den text jag ska analysera vilken jag åsyftar att frilägga (det ontologiska meningsbegreppet). Men det finns också en mening som de sörjande söker återställa. Sålunda är meningsbegreppet dualt till sin karaktär.

Individens (för)förståelse är det grundläggande – både subjektivt och objektivt. I detta resonemang belyses också växelspelet mellan hel och del, det vill säga det ofta dialektiska förhållande man som tolkare måste förhålla sig till (jmf Alvesson & Sköldberg, 2008 s.193-197 som ger en adekvat redogörelse historiskt men också avseende dagens aktuella hermeneutik i kvalitativ forskning). Skott (2004 s.68-69) talar om hermeneutiken som ett arbetssätt att söka klargöra delaktighet utifrån en gemensam mening – det vill säga förhållandet mellan helhet och del. Även min egna förförståelse anser jag till följd därav är av

⁶ Självfallet finns det andra, metodologiska, tillvägagångssätt att möta människor vilka gått i sorgegrupper. Avseende detta metodavsnitt som enligt min mening har en kvalitativ särprägel så skriver Åsberg (2001) en fruktbar artikel som verkligen söker problematisera detta med kvantitativa respektive kvalitativa metoder. En så många gånger fruktlös distinktion – åtskillnaden bör ej härledas metoden utan istället till datan menar Åsberg. Alvesson & Sköldberg (2008 s.17- 25) problematiserar också den distinktionen på ett adekvat sätt. Det intressanta i deras resonemang är det faktum att de istället hänvisar till en reflekterade forskning.

vikt att i denna kontext artikulera. Den säger bland annat att sorg och kris är naturliga inslag i individens vardag, men självfallet i olika uttrycksformer och styrkor. En förlust av en partner visar följaktligen att sorg och kris uttrycks och inbegrips i och med mångdimensionella aspekter. Detta påvisar dessa fenomen som olika delar av en helhet – fundamentet i den hermeneutiska ansatsen.

Dalen (2008 s.14) påpekar att innebörden (läs tolkningen) måste sättas i ett djupare sammanhang för att dess mening ska kunna utkristalliseras. Denna process åskådliggörs således i och med det ständigt pågående växelspelet mellan del och helhet. På så sätt konkretiseras min metodologiska ansats som en dialektik, som saknar början och slut, och jag syftar sålunda till förståelse istället för förklaring. Därmed synliggörs också min ontologiska samt epistemologiska ståndpunkt – det finns inga allenarådande sanningar samt att synen på människan är föränderlig (jmf Selander & Ödman, 2005 s.14-16 vilka talar om hermeneutiken i förhållande till kunskapssyn och människosyn). Skott (2004 s.44) sätter hermeneutiken i den kontexten att den enskilda individen och dennes mening samt erfarenheter skapas i en gemensam fusion av mänsklig natur och kulturell anpassning. Detta innebär att när man arbetar hermeneutiskt att empirin är verkningslös så länge den ej sätts i ett adekvat sammanhang. Således måste hänsyn tas till exempelvis sociala, kulturella samt politiska aspekter.

I min studie är förförståelsen essentiell, det vill säga uppfattningar och tolkningar jag redan på förhand har rörande det fenomen jag avser att studera. Avseende förförståelsen är det betydelsefullt att väva in den på ett sådant sätt att den medverkar till en tänkbar förståelse av de av studien berörda personerna. Vad jag vill belysa är att förförståelsen är grundläggande för den senare progressionen av min förståelse och tolkning. Detta skeende genererar sålunda en tydlig referensram att utgå från i bedömningarna av intervjuernas värde (Dalen, 2008 s.13-15).

Existentiell hermeneutik

Existentiell hermeneutik är inriktad på att söka förstå vad det innebär att vara människa, hur vi positionerar oss i vårt dagliga liv och hur vi manövrerar de utmaningar vi ställs inför. Förståelsen beror således av vår värld, samt världen av vår förståelse. Ödman (2007 s.42) skriver att den existentiella hermeneutiken ”söker tränga in i och förstå människans värld genom en djupgående analys av den mänskliga existensens grundbetingelser”. Det vill säga samtidigt en förståelsehermeneutik, där tolkarens förståelse också påverkas av de sätt

händelsen tidigare har urskiljts. Hermeneutiken är ett möte med existensen. Alvesson och Sköldberg (2008 s.239- 240) menar att det västenliga i existentiell hermeneutik samt individens förståelse hänvisas till den vanliga värld vi lever i. Vad som enligt den ontologiska samt epistemologiska ståndpunkten synliggörs är insikt om vilken betydelse de existentiella grundläggande villkoren får. I synnerhet det faktum att vårt och andras liv är begränsade och att vi ska dö, och vad det betyder för vårt sätt att skapa mening.

Gadamer (1997 s.18- 19) söker med sin hermeneutik förstå, förklara samt tillämpa och detta sker utifrån begreppet eller metaforen "horisontsammansmältning" (ibid., s.147- 155). Vad Gadamer söker belysa är att sammansmältningen etableras när berättelsens horisont smälter samman med betraktarens horisont. Gadamer menar att tolkningen av en text i en mening alltid är oavslutad och detta synsätt är också applicerbart på människan – det vill säga att tolkningen av människan aldrig är fullständig eller avslutad. Detta påvisar också synen på människan som ständigt föränderlig – människan får med detta hela tiden en ny existentiell kunskap om sig själv (jmf Ruin, 2005 s.16- 17). Gadamer (1997 s.147- 155) anser att vi måste närma oss den andres livsvärldar för att söka mening om hennes existens, det vill säga ej söka distansera oss ifrån människan. Gadamer (ibid.) benämner det som en mänsklig gemensam förståelse. Förståelsen är följaktligen inget självstyrt skeende utan mening, existens, skapas gemensamt med andra. Detta är vad Gadamer (ibid., s.195- 213) benämner som samförstånd.

Urval

Empiri

Jag har på ett avsiktligt och medvetet sätt sökt min empiri – men det har skett utifrån en del uppställda kriterier - avgränsningar. Dalen (2008 s.54) talar om ett "lämpligt urval". Först tog jag kontakt med enheten för forskning om vård i livets slutskede, Ersta Sköndal högskola, där jag träffade Ida Carlander, doktorand på nämnd enhet, som efter ett möte slussade mig vidare till EH – således EH blev mitt "lämpliga urval". På EH etablerade jag en kontakt med en kurator, tillika en av samtalsledarna i berörda grupper. Jag informerade min kontaktperson om mina uppsatsplaner. När min kontaktperson fått godkännande från sina chefer avseende ett utskick till före detta deltagare togs studien till nästa nivå. Nästkommande stadie blev att jag skrev ett informationsbrev (se bilaga 1) som min kontaktperson sände ut till fjorton stycken före detta deltagare. Jag har således ej haft tillgång till personuppgifter eller liknande utan den första kontakten förmedlades av min kontaktperson – där de möjliga deltagarna uppmanades att svara till mig. Därav visste jag exempelvis ej hur många som var män respektive kvinnor

eller om intresse för deltagande i min studie överhuvudtaget fanns. I detta, första, utskick medföljde också ett informationsbrev från min kontaktperson (se bilaga 2). De potentiella deltagarna skulle svara antingen via telefon, mail eller brev inom utsatt tidsfrist. I första utskicket medföljde ett redan adresserat samt frankerat kuvert som gjorde det möjligt att återsända svar brevlades till mig via Ersta Sköndal högskola. Det klargjordes också att jag inte på något sätt hade eller har någon förbindelse till EH – utan jag är, som forskaren bör, objektiv till den verksamhet jag studerar. Detta menar jag också är väldigt viktigt för mina deltagare. Av ett utskick till fjorton stycken svarade elva. Nio antal ställde sig positiva till fortsatt medverkan (sex kvinnor och tre män), medan två svarade att de ej ville medverka och ytterligare tre antal svarade ej. Av de nio medverkande svarade fyra stycken via brev, ytterligare fyra svarade via telefon samt en svarade via sms. Den vidare kontakten tog jag via mail eller telefon – där intervjuplats bokades. Platsen för intervju valde deltagarna – exempelvis i hemmet eller av mig bokad lokal i skolan på Campus Ersta. Alla intervjuer utom en spelades in samt transkriberades och bearbetades (se mer under avsnitt ”tillvägagångssätt”, s. 15-17)

Deltagarna i EH grupper uppger ej sin ålder och eftersom jag har ett uttalat äldreperspektiv så var jag tvungen att anta ålder utifrån den avlidne. Med detta har jag utgått med en förförståelse om att det ej skiljer allt för många år mellan den avlidne och dennes partner. Ålder är en relativ samt relationell aspekt – som jag anser att man bör och ska problematiseras. Men jag anser att utrymme till det ej finns, här, men exempelvis handlar det om hur individen själv upplever sin ålder i relation till vad individens omgivning på grund av ålder attribuerar individen. I mitt fall är, de berörda av studien, det vill säga de anhöriga mellan 62- 82 år. Holme & Solvang (1997 s.101-105) talar om en form av systematiskt tillvägagångssätt vid urvalet, vilket kan jämföras med mitt tillvägagångssätt.

Utöver ålder har jag gjort ett medvetet urval avseende tiden som ska ha förflutit sedan individen i fråga deltog i EH grupper. Jag har i denna studie valt att kontakta personer där det förflutit mellan två och tre år sedan partners bortgång. Delvis för att individen i fråga ska ha en distans till händelsen, men också på grund av respekt för individen. Det är ej så att jag tror att individens sorgeprocess nu efter två – tre år är över, utan jag tror bland annat att tiden kan göra det lättare för individen i fråga att beskriva den grupp hon eller han var en del av och den processen. Sorgegrupper påbörjas ungefär två till tre månader efter dödsfallet.

Deltagarna i min studie är att betrakta som respondenter ej informanter – respondentintervju går ut på att jag intervjuar individer vilka själva har varit delaktiga i den företeelse jag undersöker, det vill säga intervjupersoner (i fortsättningen IP).

Informantintervju innebär att man intervjuar någon som står utanför den företeelse jag vill undersöka (ibid., s.104).

Litteratur

En viktig del av arbetet med denna uppsats har varit inläsning av litteratur och i denna del av arbetet har jag bland annat tagit hjälp av olika nyckelpersoner. Agneta Grimby, medicine doktor och legitimerad psykolog, uppfattas i Sverige som en pionjär vad gäller forskning om sorgegrupper och äldre. Via mail har jag varit i kontakt med henne för att utbyta litteraturförslag samt sorgegruppers betydelse. Bland annat har hon upplyst om sin egen forskning – men också väglett till andra adekvata teoretiker. Min kontaktperson på EH har också gett litteraturrekommendationer – bland annat Fyhr, G (2004) *Hur man möter människor i sorg*.

Avseende det existentiella perspektivet har jag varit i kontakt med Dan Stiwne, docent, lektor, legitimerad psykolog och psykoterapeut, vid Linköpings universitet. Dan Stiwne uppfattas som en av de personer vilka ”tagit in” den existentiella teorin och synliggjort den i Sverige. Han har tipsat om litteratur samt metodologiska aspekter vid användandet av existentiell teori. Vidare har jag också varit i kontakt med Peter Strang, professor i palliativ medicin, tillika existentiellt bevandrad, som har tipsat om metodologiska överväganden vid användandet av hermeneutisk tolkning. Bland annat initierade han en kontakt till en av sina tidigare doktorander, Lisa Sand, som 2008 lade fram sin doktorsavhandling – *Existential Challenges And Coping In Palliative Cancer Care. Experiences of patients and family members*. Nämnad avhandling har bland annat lett in mig på den existentiella hermeneutiken och såldes Gadamer, H- G.

Utöver ”experttips” har jag sökt tidigare forskning och litteratur på Academic Search Elite, CINAHL, MEDLINE, PsycINFO och SOCINDEX. Jag har använt mig av sökord som exempelvis: bereavement support, support group, bereavement intervention, wiodw-to-widow, och då i olika konstellationer. Utbudet på dessa nämnda litteraturbaser var relativt stort – därmed definierades sökningarna genom att tidsaxeln begränsades till 2000. Att sätta ett årtal begränsar sålunda antal artiklar jag får tillgång till, detta var nödvändigt ansåg jag eftersom det annars skulle ha tagit avsevärd tid att sondera alla artikelträffar. Vidare tittade jag endast på artiklar som erhöles i fulltextformat och som blivit vetenskapligt granskade (”peer reviewd”). I vissa fall ledde också genomläsning av hittade artiklars referenslista till nya artiklar.

Tillvägagångssätt

Semistrukturerade intervjuer

Denna studie präglas av en kvalitativ forskningsansats⁷ – mer preciserat handlar det om intervjuer, eftersom jag vill fånga och belysa särprägel. Det vill säga den unika individen och det specifikt mänskliga hos mina enskilda respondenter och dessas livsvärld är det essentiella. Dalen (2008 s.11) samt Kvale och Brinkmann (2009 s.17) talar om den kvalitativa metoden med betoning på den kvalitativa intervju och framhåller att det man som utforskare söker är den specifika insikten om fenomenet i relation till de berördas sociala verklighet.

Intervjuerna är utformade på ett semistrukturerat sätt. Samtalet (läs intervjun) är i förväg bestämt på så sätt att jag valt ut olika teman som intervjun kretsar kring. Därmed använder jag ej en uttalad styrning av respondenten, utan istället strävar jag efter att låta respondenten påverka samtalets utveckling (Dalen, 2008 s.30-31). Jag söker en berättelse, ej bestämda svar, ansatsen är utforskad och samtalet orienterat. Vid en semistrukturerad intervjuform så krävs det ett utformande av en intervjuguide och jag har utgått från Dalen (ibid., s.31- 33) vid utformandet av min intervjuguide (se bilaga 3). Vad som understryks i arbetet med en intervjuguide är förhållandet mellan syfte samt problemformulering och att söka omsätta dessa till överordnade teman med underliggande frågor. Vidare framhävs ”områdesprincipen” – det vill säga att jag som intervjuare börjar med frågor vilka ligger i periferin i förhållande till mer centrala, kanske känsloladdade, frågor. Intervjun avslutas också med frågor av mer generell karaktär.

Jag anser att det också är viktigt i detta resonemang att aktualisera en möjlig asymmetri – ej på det sättet att den kanske var uttalad. Men, faktum, jag ställde de flesta frågorna och intervjupersonerna stod för det mesta av talet. För att överbrygga denna möjliga asymmetri sökte jag i samtalet agera så naturligt som möjligt samt att låta mötet få karaktären av en berättelse istället för en utfrågning.

Bearbetning av intervjumaterialet

Tillvägagångssättet med vilket jag närmat mig min empiri är en väsentlig del av min studie. Jag har tidigare berört det faktum att hermeneutiken ej tillhandahåller några ”steg för steg” manualer vid analysarbetet. Men Kvale och Brinkman (2009 s.226- 227) ställer upp sju principer vilka kan ses som rättesnören vid hermeneutisk tolkning, och dessa urskiljer jag som

⁷ Larsson (2005) menar att den kvalitativa ansatsen/metoden är en systematiserad kunskap om hur man ska gå tillväga för att gestalta beskaffenheten hos något. Gestalten är således att betrakta som resultatet. Gestaltningen innebär att ge nya innebörder åt ett fenomen. Exempelvis, som i mitt fall, en rekonstruktion av ett innan icke-fullständigt språk med vilket jag frilägger tre övergripande teman. Det vill säga en (ny) gestaltning.

behövligen på så sätt att de skapar en form av ramverk för tolkningen. (1) Den ständiga växlingen mellan delar och helhet, (2) Tolkningen avslutas när jag nått en god gestalt, det vill säga en mättnad, (3) Jag prövar under arbetes gång del(tolkningarna) mot meningen i texten som helhet, (4) Textens autonomi, alltså texten ska se och förstås utifrån den egna referensramen, (5) Hermeneutisk ansats påvisar det faktum att jag måste besitta kunskap om texternas olika teman, (6) Det finns ingen förutsättningslös tolkning av en text, det vill säga förförståelsen påverkar och (7) Varje tolkning bygger på förnyelse och kreativitet.

Jag har närmat mig empirin i olika steg och med steg menar jag olika nivåer av närvaro jag i förhållande till texten eller samtalet upprätthåller. Här återfinns en pendling där jag kan ha en total närvaro, exempelvis det initiala samtalet, samt en mer distanserad hållning till materialet, exempelvis den första återlyssningen. Det är således en form av cirkelprocess där jag hoppar mellan olika delar som i en mening också sätts i ett sammanhang – en helhet. Det sättet jag närmat mig empirin kan skildras på detta vis. (1) Först det initiala mötet (läs intervjun). I detta forum var jag väldigt lyssnande, sökte progression i berättelsen när jag ej ansåg att den kom naturligt (dock ovanligt). Jag förde också stödanteckningar. I denna fas kunde en vag förnimmelse av huvuddragen i de senare temana utrönas. (2) Efter mötet, och i nära anslutning till det, lyssnade jag åter på samtalet, ytterliggare stödanteckningar togs. Huvuddragen blev nu lite tydligare. (3) Sedan transkriberade jag empirin. Transkriberingen syftade till, ytterliggare, en övergripande förståelse samt att skifta bearbetningen mellan ljudlyssning till textläsning. Efter en övergripande transkribering kunde jag se att mina huvudteman började utkristalliseras. Därmed skedde en ny transkribering, mer preciserad, till mina teman. (4) De olika textmaterialen, den övergripande samt den mer preciserade texten, lästes först med en ganska naiv inställning. Mitt syfte här var att åter söka fram teman i texten – på samma sätt som jag gjort via mitt lyssnande. (5) Anteckningar gjordes efter andra och tredje genomläsningen med hög frekvens i textmaterialet. (6) Efterhand utföll dessa teman – *existentiell tomhet, gemenskap och leva vidare*.

I analysen kommer jag således att arbeta med dessa tre huvudteman vilka i sin tur är underbyggda av underteman. Huvudtemana kommer (1) lyfta fram betydelsen av partners bortgång och beskriva tiden precis innan individen påbörjade ett gruppdeltagande, (2) förtydliga gruppens betydelse samt (3) belysa livet efter i förhållande till medverkan i gruppen. Varje huvudtema karaktäriseras sedermera också av ett par underliggande, mer djuplodande, teman. På så sätt får arbetet ett ”innan”, ”undertiden” samt ”efter” perspektiv.

Transkriptionen har ej varit en strikt lingvistik sådan. Ahlberg (2004 s.78- 82) tar upp det faktum att det är, jag, som forskare som bestämmer hur transkriptionen ska gå till – ska den

återges ordagrant eller ska den få karaktären av ett mer formellt skriftspråk. Jag har valt att ej återge pauser, stakningar, ”ehh”, ”mm”, vanliga upprepningar, mimik eller känslor *om det ej* påverkar förståelsen för texten. Intervjumaterialet består av 8 transkriberade intervjuer samt en intervju utan inspelning där anteckningar istället gjordes löpande och mer koncentrerat under intervjun, tillskillnad mot de andra stödanteckningarna jag tog under de övriga intervjuerna. Respondenten som ej spelades in under intervjun återkom också med korta svar via mail utifrån intervjun. Intervjutiden var mellan 40 och 60 minuter (medel 55 minuter) och det transkriberade materialet består av 73 sidor text (1,5 radavstånd).

I mitt tematiseringsarbete har jag hämtat inspiration från Frid (2004 s.117- 126) avseende växelspelet mellan huvudteman och underteman. Frids (ibid.) beskrivning av tematiseringsarbetet har varit underlättande eftersom de exemplen hon återberättar i sin text också tar utgångspunkt i svåra livshändelser, där sorg och lidande var vanligt. Vidare har i detta arbete också Forinder (2008 s.337- 360) varit behjälpligt på så sätt att hon också, likt Frid, förmedlar en bild där hon söker tematisera människors berättelser om sorg, lidande och kriser. Tematiseringen handlar om att säkra en förståelse, och därmed sker det en dekonstruktion av berättelsen eftersom den nya konstruktionen skall syfta till en ökad förståelse samt kreativitet. Det handlar således om, vilket också Josselson (2008 s.133- 151) betonar, att i tematiseringen söka en förståelse av människans verklighet. Mina teman har följaktligen ej forcerats fram, utan uttrönts i och med en process där det jag sökt fram är i en mening ett nytt meningsskapande – det vill säga en ny konstruktion av språket vilket jag initialt ansåg som icke- fullständigt.

Giltighet, pålitlighet & generaliserbarhet

Först och främst gör jag ej anspråk på att åskådliggöra någon form av sanning. Mitt material visar endast brottstycken av en, föränderlig, verklighet. Min studie visar verkligheten så som den upplevdes då, jag frågar efter känslor, förnimmelser, upplevelser av vad som skett i det förflutna. Sålunda skulle antagligen genomförandet av denna studie visa på en annan tolkning (resultat) om den skett för ett år sedan eller om den skulle ske om ett år samt om tolkaren varit någon annan. Dock ser jag inte denna problematik som någonting fundamentalt, utan det viktiga är vad mina respondenter återgav för mig.

Självfallet får mitt tillvägagångssätt konsekvenser för hur mitt insamlade material framställs samt uppfattas. Jag väljer att använda mig av begreppen giltighet och pålitlighet

(tillförlitlighet och trovärdighet) istället för begreppsparen validitet och reliabilitet⁸. Detta för att framhäva den kvalitativa analysen som ofta fått stått i skuggan av den kvantitativa analysen. Morse (2006) påtalar vikten av att en egen begreppsapparat bör utvecklas för den kvalitativa metoden eftersom det åligger en skillnad och därmed bör de bägge områdena ej anamma varandras begrepp. Larsson (2005) förmedlar också bilden av att söka särskilja de bägge metoderna/ansatserna. Morse (2006) talar i förhållande till distinktionen mellan den kvalitativa och den kvantitativa angreppssättet om fyra arenor där den kvalitativa metoden bör söka progression – (1) insikt, (2) slutledning, (3) slutsatser och (4) giltighet. Larsson (2005) talar om (1) kvaliteter i framställningen som helhet, (2) kvaliteter i resultaten och (3) validitetskriterier. I dessa två artiklar väljer jag också att ta avstamp avseende denna studiens giltighet, pålitlighet samt generaliserbarhet.

Insikt är en viktig mekanism vilket bör belysas med hänsyn till studiens syfte. Det väsentliga är att jag söker åskådliggöra min egen roll som ett instrument i studieprocessen (Morse, 2006). Det vill säga att jag är medveten om samt aktualiserar min egna förförståelse. Detta resonemang kan kopplas till vad Larsson (2005) i punkt 1 aktualisera som att ”explicitgöra förförståelsen” och därmed gör man utgångspunkten för tolkningen tydlig och synlig. Förförståelse handlar också om att öppet redovisa den teori vilket jag senare analyserar mitt material gentemot. Följaktligen att blottlägga min egna gradvisa förståelse, eftersom den bidrar till den senare ökade förståelsen kring det jag studerar - insikt handlar således om att göra studie transparent – både teoretiskt som vid genomförandet av den empiriska granskningen (Morse, 2006).

Slutledning handlar om att kunna, som i detta fall, skapa teman eller i andra fall om att kategorisera sitt material. Det väsentliga är att detta är en pågående process under analysarbetet samt att det sker utan mätinstrument. Istället sker det en verifiering i varje analyssteg (ibid.). Exempelvis i det hänseendet att jag redogör för mina analyssteg så det finns en öppenhet - en transparens. Larsson (2005) talar i detta hänseende om vikten av att redovisa sina antaganden eftersom med det klagörs nämligen under vilka omständigheter mitt resultat skall och kan vara giltigt.

Bevis är ett trubbigt begrepp. Svårigheten att anamma bevis- ordet beror bland annat på att man inom den kvalitativa metoden inte så ofta avser att mäta ”saker”, därmed ligger det i sakens natur att utveckla en ny begreppsapparat (Morse, 2006). I detta avseende menar

⁸ Neuman (2006 s.188- 198) eller Kvale och Brinkmann (2009 s.259- 285) har adekvata diskussioner utifrån begreppen reliabilitet och validitet i forskningsprocessen. Jag väljer emellertid att använda mig av en annan begreppsapparat.

Larsson (2005) att kvaliteten handlar om hur väl man relaterar teori samt tidigare forskning till sitt material och huruvida detta *kan* förändra utgångspunkterna. Larsson (ibid.) talar om kravet att studien ska kunna ge ett kunskapstillskott genom själva gestaltningen (läs resultatet) i punkt 3. Vidare talar Larsson om konsistens i punkt 3 som kärnan i hermeneutiken – det vill säga att tolkningen byggs upp av förhållandet som åskådliggörs mellan del och helhet (ibid.).

Giltigheten synliggörs inom det kvalitativa området ej med mätbarheten, utan istället i beskrivningen samt i meningsskapandet. Giltigheten tar sig bland annat uttryck närheten till de fenomen jag studerar samt vilken typ av empiri jag har att tillgå (Morse, 2006). I denna diskussion påtalas det Larsson (2005) aktualisera i punkt 2. Nämligen den att i kvalitativa studier handlar resultatet ofta om att söka gestalta någonting på ett sätt så att nya innebörder uppstår – därmed ska vikt fästas på hur innebörderna gestaltas. Till exempel är innebördsrikedom i materialet en hjälp. Larsson talar här avseende punk 3 utifrån att det måste finnas en rimlig korrespondens mellan verklighet och tolkning (ibid.).

Sammanfattningsvis belyser pålitligheten, giltigheten samt generaliserbarhet väsentliga delar i uppsatsskrivandet. Till exempel påvisas min egen roll, datamaterialet, tolkningen, teorin samt att söka ta studiens resultat och därefter söka ny förståelse – öka kunskapen. Vad jag stävat efter i mina intervjuer är en form av intersubjektivitet. Dalen (2008 s.116) menar att intersubjektiviteten handlar om att erfarenheter och situationstolkningar blir gemensamma för mig som för dem jag intervjuar. Det vill säga söka förmedla och synliggöra det som sker mellan människor. Materialet vilket består av respondenternas berättelser måste vara fylliga och givetvis relevanta. Materialet har tematiserats vilket tyder på ett rikt och fylligt material – det vill säga resultatet är underbyggt. Detta faktum påvisar studiens pålitlighet, vidare är den utarbetade intervjuguiden också en aspekt av detta. Jag har också på ett adekvat sätt redogjort för min datainsamling, urval samt den efterföljande analysen – och detta stärker min giltighet. Som också tidigare påpekats så är mitt urval ändamålsenligt i förhållande till mitt syfte. Därpå aktualiseras frågan om mina svar går att generaliserbarhet. Larsson (2005) belyser detta med generaliserbarhet på så sätt att exempelvis går det inte att generalisera från en fallbeskrivningen till en annan på ett enkelt sätt. Utan det som sker är att nästa gång en person läser en fallbeskrivning om det vilket beskrevs i tidigare fallbeskrivning kan personen ha det i åtanke – det är vad kunskapstillskottet också kan användas till avseende min studie.

Metoddiskussion

Studiens ansats gör att *min* förförståelse i en mening får betydelse för den senare gestaltningen. Detta kan självfallet innebära risker, men vad jag gjort är att tydliggöra den för

läsaren. Vidare måste läsaren, med sina kritiska medreflektioner, ha i åtanke att det inte handlar om, som i fenomenologiska metoder, ett parentessättande av min förförståelse. Men samtidigt aktualiseras då huruvida en, annan, exempelvis fenomenologisk metod kanske gjort sig bättre utifrån det material jag har att tillgå. Fenomenologisk metod söker på ett mer uttalat sätt synliggöra de av studien medverkandes livsvärld. I detta fall skulle till exempel Lindseth & Norberg (2004) och deras fenomenologiska/hermeneutiska metod varit aktuell. Vad man egentligen gör är att man utifrån en text via olika metodiska grepp utformar ett annat språk än texten. Det av mig konstruerade språket är mer teorinära och kan därmed korrespondera med det teoretiska sammanhanget på ett bättre sätt än ursprungstexten. Detta är vinsten, men förlusten är naturligtvis den mer autentiska artikuleringen i originaltexten. Hermeneutik handlar i ett avseende om att frilägga en ny slags mening(skapandeprocess). Vad som egentligen sker är en rekonstruktion av språket, och därmed *kan* man argumentera huruvida ansatsen är hermeneutisk alternativt kanske egentligen social konstruktionisk.

Vidare har mina möten (läs intervjuerna) oavsett dess semistrukturerade arbetsform ibland kantats av en avsevärd öppenhet – en del gånger har det varit svårt att leda tillbaka respondenten till de frågeområden jag ansett adekvata. Detta aktualisera vikten av ett mer formaliserat samt strukturerat intervjuanförande. Således har jag haft detta i åtanke under studiens gång. Jag är på så sätt medveten om att det finns andra sätt att möta mina respondenter – exempelvis genom en mer explicit öppen intervjumetod eller en mer strukturerad kvantitativ intervjumetod i form av en enkätundersökning. Dock menar jag att en öppen intervju i detta sammanhang, en studentuppsats, kan bli alltför svårmanövrerad och en enkätundersökning har svårt att fånga den specifika livsvärlden.

Det ska också aktualiseras en diskussion utifrån aspekten att valet just föll på EH och inte exempelvis Svenska kyrkans sorgegrupper. Ett skäl är att Svenska kyrkan ej har adressuppgifter på sina före detta deltagare och att intervjua någon som för tillfället går i grupp ser jag ej som föredömligt. Vidare anser jag det också mer adekvat att enbart undersöka deltagare från en och samma verksamhet – en jämförande undersökning är i denna kontext ett för stort projekt.

Etiska ställningstaganden

Studien berör väldigt laddade områden – döden, förlust samt sorg. Detta aktualiserar ytterligare det faktum att etiska överväganden är oerhört viktiga i min studieprocess samt en viktig del i forskarens vardag. Först och främst har jag beaktat Lagen (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor trots att jag under min grundutbildning ej

berörs av nämnd lag (se 2 §). Vad jag i nämnt lagrum har beaktat är 16, 17 och 19 §§ - det vill säga kraven på information samt samtycke. Det jag gjort är att klart och tydligt informerat om studien – både i informationsbrev som vid intervjutillfället. Vidare har jag beaktat de fyra forskningsetiska principerna inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning, vilka Vetenskapsrådet (2002) ställer upp. Dessa är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*.

Med informationskravet menas att jag på ett adekvat samt utförligt och förståeligt sätt informerat de av min studie berörda angående mitt syfte (se bilaga 1 & 2). Vidare avseende denna princip belyses tre olika förhållningssätt vilka de berörda av studien kan kategoriseras inom. I min studie får deltagarna ta aktiv ställning och därmed berörs det faktum att de av mig fått förhandsinformation avseende syfte samt studiens övriga upplägg (ibid., s. 7).

Samtyckeskravet belyser det faktum att deltagarna helt själva bestämmer över sin medverkan i studien – det vill säga deltagarna kan när som helst avbryta sin medverkan. Denna princip blir också relativt oproblematiserad eftersom deltagarna till sin karaktär är aktiva – följaktligen kan de exempelvis avbryta sitt deltagande mitt under en pågående intervju eller välja att ej svara på specifika frågor (ibid., s.9- 10). Exempelvis att en respondent valde att ej bli inspelad. Detta resonemang berör också aspekten att ett icke- deltagande eller ett icke- svar bör och ska tas med största respekt. Jag har således ej gått vidare för att söka svar på dessa vilka ej valt att delta eller pressat respondenterna på svar där jag märkt att ett berättande är väldigt smärtsamt.

Konfidentialitetskravet innebär att deltagarnas identitet varken i texten eller på annat sätt kommer till utomståendes kännedom. I den senare analysdelen kommer varken riktiga eller fingerade namn att förkomma. Jag kommer att använda mig av ”deltagaren”. Men självfallet kan jag ej svara för om de berörda av studien trots allt känner igen varandra i och med de citat (utdrag/avsnitt) jag avser att bygga upp mina teman kring. Jag är ute efter att fånga en berättelse, därmed är aspekter såsom kön, ålder eller etnicitet ovidkommande menar jag – och av det inget som återges i den senare texten bearbetningen (ibid., s.12- 13).

Nyttjandekravet belyser det faktum att det insamlade materialet enbart får och därmed ska användas för det uppställda syftet. Det vill säga det ska användas i mitt studiesyfte – deltagarnas utsagor används således enbart till min uppsats (ibid., s.14). Det inspelade materialet samt de transkriberade ljudfilerna kommer efter godkänd uppsats att raderas.

Vidare kan nämnas att respondenterna självfallet fått tillgång till det transkriberade materialet för att läsa igenom textmaterialet efter intervjun om de velat eller fått tillgång till ljudfilen om de så önskar. Denna ömsesidighet menar jag kan öka transparensen eftersom de

kan åberopa felaktigheter eller om de anser att specifika delar ej ska ligga till grund för min senare analys.

Sammanfattningsvis har hela denna skrivprocess varit ett etiskt ställningstagande. Jag menar att det handlar om en form av medmänsklighet – Andersson & Swärd (2008 s.247-248) talar om den hela tiden närvarande och växlande dimensionen av etiska reflektioner som forskaren utsätts för. I detta sammanhang är det viktigt att beakta det som Stenbock-Hult (2004 s.86- 94) påpekar angående emotioner och dess förhållande till kunskapsprocessen. Bland annat att våra emotioner fungerar som (o)medvetna ledtrådar för hur vi tolkar en situation. Vidare påvisas också att emotioner på ett implicit sätt kan öka vårt engagemang för det tolkande materialet (jmf Josselson, 2008 s.136- 137 som talar om ett empatiskt perspektiv i forskningen).

Ersta Hospice⁹

Jag avser nu kortfattat att redogöra samt söka ge en bild av EH och den gruppverksamhet de bedriver. Det har ej skett någon formell intervju – men ett flertal informella samtal samt mailkorrespondens har ägt rum mellan mig och min kontaktperson på EH. Jag har också tagit del av ett kompendium *Att leda en sorgegrupp - En liten handledning* (Andersson och Sjömar Parnell, 2003) samt de utskick möjliga gruppdeltagare får av EH (se bilaga 4).

EH erbjuder make, maka, sambo och särbo, vars närstående vårdats på vårdavdelningen eller i den avancerade hemsjukvården, till gruppsamtal – som de benämner ”Leva vidare-grupp”. Gruppen hålls av en kurator (socionom) samt en legitimerad sjuksköterska. I sorgegrupps arbete utgår de delvis från kompendiet *Att leda en sorgegrupp - En liten handledning* (ibid.), men den yrkesmässiga erfarenheten är också av stor vikt. Gruppen träffas sex gånger under 6 veckor, alltid samma veckodag och tid (16:00 -17.30). Tiden är vald så att det förhoppningsvis ska passa även de som är yrkesverksamma. Ett uppföljningsmöte erbjuds och brukar äga rum efter ett par månader, exempelvis efter sommaren eller julen. Målet är att erbjuda möjlighet att i ett tryggt sammanhang möta andra med liknande erfarenhet. Deltagarna får sätta ord på sina känslor och kommer förhoppningsvis en bit vidare i sin sorgebearbetning.

Grupperna varierar från fyra till tio deltagare och i detta sammanhang eftersöks också en relativt homogen grupp. Men EH har ej strikt homogena grupper. Vad de efterlevande har

⁹ Se webbdokumentet för en vidgad samt utförligare beskrivning av all verksamhet Ersta Hospice bedriver. 2007 inbjöds 70 efterlevande till ”leva vidare”- grupp och 22 deltog. 2008 inbjöds 84 efterlevande och 21 deltog. Tre grupper per år hålls.

gemensamt är att de förlorat sin livskamrat. De flesta deltagare är över 50 år. Vidare har det inom kliniken på EH diskuterats kring möjligheten av att starta en grupp för yngre efterlevande eftersom man bedömer att det vore bra med en egen grupp för yngre livskamrater. Bakgrund, ålder samt livssituation bör inte skilja sig alltför mycket.

Vidare finns det teman för varje träff (ibid.). (1) den sörjandes egen livsberättelse, (2) tiden närmast före dödsfallet, (3) dödsögonblicket, (4) tiden närmast efter dödsfallet, (5) vardagssituationen och framtiden och (6) möjligheterna att gå vidare. Dock betonades att detta ej följdes till punkt och pricka, utan att det skapade en form av ram till dessa träffar.

Teoretisk referensram

Existentiellt perspektiv

Ett existentiellt perspektiv söker exempelvis, som en av sina grundvalar, problematisera meningen med livet (jämför meningen *med* mitt liv och meningen *i* mitt liv i Aronsson, 2008 s.74- 76). Frankl (1995) har uttryckt det som viljan till mening. Essensen är vad som egentligen är mening eller vad det innebär att vara mänsklig. Essensen formas i och med processen under vilken människan skapar sig själv – en kontinuerlig process. Således är människans identitet relativ samt i ständig tillblivelse. Frankl (ibid., s.55-56) talar bland annat om ett engagemang, en närvaro av en situation samt en konfrontation med och i världen. Problematisering kring meningsskapande aktiviteter blir också mer intressant, problematiskt, komplext samt dynamiskt om den placeras i en specifik kontext – till exempel vad är meningen med livet när man ligger för döden, väntar på att amputera bägge sina ben eller när ens livspartner precis gått bort.

Osökt söker vi, alla, hela tiden efter (livs)mening – dock kan denna livsprocess sättas på sin spets när vi drabbas av händelser som en partners bortgång. Hur hittar människan en ny livsmening igen? Vad finns det ännu tid för? Vill och orkar man "starta om"? Detta är adekvata frågor vilka aktualiseras inom den existentiella diskursen. Det existentiella perspektivet ger således individen utrymme att utforska samt undersöka. En viktig aspekt att belysa i det existentiella perspektiv är att förluster, sorg eller kris ej betraktas som avvikande eller patologiska utan som en naturlig del av människans liv. Perspektivet söker sålunda ej någon linjär ordning, och därmed uppfattas ofta det existentiella perspektivet som en reaktion gentemot försök att se människan som determinerad och att kontrollera människans öde (jmf van Deurzen, 2003 s.21). På så sätt är det viktigt att se dialektiken mellan existens och tillblivelse – detta är en föränderlig process som ofta kan gestaltas i ett växelspel. Yalom (2004 s.27) talar utifrån detta resonemang om ett dilemma – det mellan vårt sökande efter mening och sökandet efter trygghet. Huruvida jag väljer att betrakta individen ur ett existentiellt perspektiv medför därmed en livshållning där människan är i ständig (till)blivelse, eftersom hon när som helst kan råka ut för en kris (jmf May, 2005 s.70). Perspektivet söker således vidga kunskapen om människan, delvis genom att utgå från tesen att människan ger uttryck för sig själv (ibid., s.57). Följaktligen härleds förståelsen till klyvningen mellan objektet och subjektet, där det sammanfattningsvis formas uttryck för olika dimensioner av exempelvis emotioner eller andlighet vilka gör sig gällande i alla kulturer (ibid., s.60- 65).

Yalom (2004 s.15- 29) sätter också upp ramar i vilket det existentiella perspektivet synliggörs – han talar om döden, friheten, ensamheten samt meningen med livet (så kallade ”Ultimate concerns”). Vad som åskådliggörs är åter den ovan nämnda dialektiken mellan vår vilja till förändring samt vårt samtida sökande efter trygghet. Följaktligen aktualiseras förståelsen för att livet är sårbart, tillfälligt, oförutsett, orättvist och hämmat hela tiden. Stiwne säger i förordet till *Vardagens mysterium* (2003 s.15) att vår tillvaro rubbas och att vi alla för eller senare på grund av stora eller små händelser kommer att tvivla på livets mening.

Livsvärldarna

När individens upplevelser eller tillvaro ska synliggöras är det behjälpligt att utgå från ett ramverk – som på ett sätt skapar möjlighet till ett perspektiv som får med så många aspekter som möjligt av människan (van Deurzen, 2008 s.112). Det vill säga strukturera människans varande – i - världen. May (2005 s.139- 145) talar om tre modaliteter vilka van Deurzen (2003 s.147- 180), har utvecklat och, benämner som en livsvärld med fyra dimensioner. Individens olika dimensioner – fysiska, sociala, psykologiska samt andliga – går att åskådliggöra som om en karta över individen och hennes position i världen. Sålunda finns olika dimensioner vilka söker inbegripa människans position i och förhållningssätt till existensen.

Den fysiska dimensionen

Vi föds och dör i den fysiska dimensionen – på ett sätt är vi inkastade i denna värld och måste således också anpassa oss till den – födelse och död sätter följaktligen upp gränserna för vår tillvaro. Men som van Deurzen (2008 s.113) påpekar är det intressanta de individuella olikheterna i upplevelsen av dessa, ovan, givna fakta. van Deurzen (2003 s.148) menar vidare att vi i första hand existerar fysiskt - konkret i och med interaktioner. May (2005 s.139) säger att det är i denna dimension vi fortfarande skulle existera oavsett om vårt självmedvetande fanns eller ej. Den fysiska världen är fundamental, på så sätt att det krävs en förankring i den – annars saknar individen en fast grund att stå på. Det förhållande som berörs är individens relation till kroppen (levd kropp) samt om kroppen i sig, men samtidigt handlar det också om den materiella världen. van Deurzen (2003 s.144) belyser det faktum att vi interagerar genom våra kroppar med den fysiska miljön. Det handlar om dialektiken mellan den yttre världen och individens egna kropp (jmf van Deurzen, 2008 s.115- 121 som med ett praktiskt fall exemplifierar detta).

Livet är dramatiken, vilket kan gestaltas i dikotomin mellan att komma in i den och att lämna den. I detta ligger också den fysiska dimensionens utmaning (ibid., 2003 s.157- 158).

Vetenskapen om gränsen för vår tillvaro leder således till en vilja att leva så intensivt och mycket som möjligt. Därmed måste individen kunna leva med samt acceptera de fysiska begränsningarna – bereda sig på sorg, saknad, berövande och slutligen döden – eftersom det är en ovillkorlig del av livet. I en mening måste individen visa sin flexibilitet (jmf sedimentering i Aronsson, 2008 s.57). Det finns till följd av detta en inbyggd paradox i den fysiska dimensionen som av olika anledningar, alltid, kommer att ställas på sin spets.

Den sociala dimensionen

Det primära, i denna dimension, är vår hållning till andra människor – vi måste därför på ett sätt förlika oss med tanken att vi ej är ensam, i denna värld (jmf van Deurzen, 2003 s.159). Världen är mångfacetterad och relationer handlar i mångt och mycket om utrymme, där individens erfarenhet är inbäddad i en social och kulturell miljö som i en mening bestämmer individens motiv, förnimmelser och tankar. van Deurzen (ibid., s.166) belyser i detta sammanhang att vårt sätt att relatera till andra i en mening blir aspekter av hur vi själva framställer oss. Avseende relationer är det ej intima, nära, relationer utan mer relationer till omvärlden som i denna dimension aktualiseras (jmf May, 2005 s.140- 141 & van Deurzen, 2008 s.121-123), exempelvis är det relationer till vänner eller arbetskollegor. Det går att tala om relationer vilka vi sätter band på oss själva i, där människan har en förmåga att anpassa sig till sociala koder. van Deurzen (2008 s.123) menar att människan ofta fastnar i ett sätt att fungera ihop med andra och på så sätt försakar individen det egna reflekterandet.

Relationsskapandet ger upphov till att aspekter och förhållanden såsom makt, pengar, utbildning således aktualisera individens social position och får ett stort utrymme i denna dimension. van Deurzen (2003 s.162) beskriver människan utifrån olika funktionsnivåer i vilka människan besitter olika former av erfarenhet. Vad de andra i gruppen betyder bestäms delvis av oss själva och vårt förhållande till gruppen, men också på vilket sätt jag inom gruppen placerar mig (May, 2005 s.140). Det vill säga individens förhållande till olika, ej statiska, gränser. Mening skapas på så sätt när individen ihop med andra strävar efter att vidmakthålla värderingar. van Deurzen (2003 s.166) talar olika dialektiker, exempelvis närhet kontra avstånd eller gemenskap kontra ensamhet. Vad som är intressant, men kanske också problematiskt, är att det krävs ett visst arbete för att få denna paradox, liknande ett förhållande, att löpa på. Tillhörighet är också, i och med relationernas framskjutna roll, väldigt centralt bland annat eftersom det handlar om ett identitetsbyggande.

Den psykologiska dimensionen

Denna dimension är den där vi verkligen känner oss hemma – i oss själva men också i förhållandet till mycket närstående personer. Visioner, tankar, drömmar får här ett synligt utrymme, men också människans verkliga reaktioner på den fysiska och sociala världen (van Deurzen, 2008 s.133- 134). May (2005 s.141) anser att självmedvetande och självrelatering är nödvändiga mekanismer för att på ett adekvat sätt kunna tala om individen i relation till hennes egen värld. May (ibid.) menar vidare att erfarenheten delvis beror på hur vi uppfattar den verkliga världen (fysiska dimensionen) samt på vilket sätt individen relaterar till den (den sociala dimensionen). van Deurzen (2003 s.167) skriver att individen utifrån de två föregående dimensionerna formar en form av skyddande cirkel kring sig. Således att ”jaget” eller ”självet” knyter an till den inre världen – meningen skapas därmed utifrån en känsla av självvärde. Vad som blottläggs är sidor av oss, vår existens, som visar vilka vi är samt vilka vi inte är, men särskilt vilka vi är på väg att bli. Denna definition av oss själva blir också effektivare om individen upplever den fysiska samt sociala dimensionen som trygga och vice versa. Bildandet av ett själv är en ständig process, eller som van Deurzen (ibid., s.172) menar en ständig utmaning.

Även i denna dimension konkretiseras en motsägelse – den mellan att införlivas med en värld samtidigt som individen måste söka definiera sig i denna erfarna värld. Det vill säga hitta en väg mellan världen och identiteten – paradoxen mellan flexibilitet kontra säkerhet.

Den andliga dimensionen

Det viktiga i denna dimension är att vidga livsvärlden så att den inrymmer individens ideal, moral och mening med livsmålen. Det talas om övertygelser om världen – det individen lever för (jmf med den fysiska dimensionens mer konkreta aspekter). I denna dimension upplever människan den sanna komplexiteten i sin tillvaro, eftersom summan av de tre föregående världarna i en mening ska söka samagera (ibid., s.173). Därmed ska den andliga dimensionen ej förstås som olika inriktningar av individens tro (jmf ibid., 2008 s.145). van Deurzen (ibid., s.146) menar att det ofta som ett första steg i en utvecklingsprocess krävs en formulering av de värden för vilka individen lever för, eftersom det också kan hjälpa att lösa obalans/problematik som kanske finns i de resterande dimensionerna.

Även i denna livsvärld blottläggs en för individen viktig paradox – denna att våga erkänna vardagens mysterium samtidigt som hon söker avmystifiera livets faktiska sidor. Människan letar, ofta förgäves, hela tiden efter ny meningsfullhet (ibid., 2003 s.176). Samtidigt

(re)produceras betydelsen genom att människan upptäcker en känsla av ett syfte samt att individens handlingar regleras bland annat av hennes ingivelse.

Sammanfattningsvis relaterar dessa ovan berörda livsdimensioner till varandra hela tiden – det vill säga individen lever hela tiden i alla dessa dimensioner på olika vis. Det vill säga fyra samtidigt aspekter av existensen. Men samtidigt finns det explicita och tydliga gränser mellan dessa dimensioner och paradoxer vilka tillhör specifika livsområden. Dimensionerna är sålunda ständigt införlivade samt villkorliga av varandra – det faktum påvisar därmed att realiteten i existensen, varandet, går förlorad om någon av livsvärldarna överbetonas eller vice versa.

Centrala begrepp

Livs världen ger en beskrivning, en kontextuell plats, som går att applicera på individen för att synliggöra hennes position, men också i den grupp hon befinner sig i. Men självfallet är det inte alltid balans i dessa livsvärldar, och händelser som till exempel en partners bortgång rubbar det individuella förhållandet till dessa dimensioner. Denna obalans väljer jag att kontrastera med begreppen kris¹⁰ och sorg. Obalansen i respektive livsdimension kommer vidare i analysen att levandegöras i mer precisa termer.

Kris

Jacobsen (2008 s.36- 38) menar att krisen är att betrakta som en själslig chock. Individen förlorar sin orientering, det vill säga individen stöter på problem vilka leder till att hennes navigering i det egna samt samhällslivet blir haltande. Således som ett brott för individen, i relationen utifrån dåtid – nutid – framtid. När man talar i termer av kris är det viktigt att påvisa distinktionen till närbesläktade begrepp menar Jacobsen (ibid.) och i detta hänseende åsyftas exempelvis begreppen problem och trauma vilka ej är att jämföra med begreppet kris. Enligt ett existentiellt perspektiv hör kriser till livet – stora som små. Utan kriser är man inte en hel människa, krisen och de situationer individen hamnar i är en form av livsuppgift ur det hänseendet att individen varje gång lär sig någonting. Det existentiella perspektivet leder till att man kan levandegöra krisen i tre dimensioner (1) krisen som förlust, (2) krisen som motgång och (3) krisen som existensöppnande (ibid., s.50- 58).

Alla individer är olika, så också deras krisreaktioner. Därav talar man ej om generella metoder vid kriser inom det existentiella perspektivet, vidare söker man exempelvis ej heller

¹⁰ Se exempelvis Jacobsen, 2008 s.38-43 för en genomgång av tre andra perspektiv och dess syn på krisen.

med sjukdomen förklara krisen eftersom det är en del av individens normalitet. Vad den existentiella perspektivet söker påvisa är att om detta sker så reducerar man individen samt att man ej ger henne utrymme att leva. Inom den existentiella kristeorin framställs ofta Otto Bollnows¹¹ som en pionjär. Bollnow (i Jacobsen, 2008 s.46- 49) menar att kris och liv hör ihop, men ej på det sättet att kriser alltid är lättsamma. Krisen är en störning av det ”normala” som innebär en risk. Bollnow (ibid.) urskiljer i krisbegreppet en dimension av avgörande – alltså individen kan välja att träffa ett avgörande avseende riktningen på den, framtida, väg hon ska staka upp.

Sorg

Sorg är liksom krisen ett individuellt förlopp som ej heller bör eller ska generaliseras (jmf Hverven Axell, 2008 s.194- 196). Sorgen förstås utifrån individens förhållande till livsvärlden – det vill säga den öppenhet människan visar upp inför livets skiftningar. Sorg är således en universell reaktion, medan anpassningen och utvecklingen till sin karaktär är individuell. Hverven Axell (ibid.) menar att sorgen, liksom krisen, har en ovillkorlig existens. Sorg kommer vi alla att möta för eller senare. Sorg kan leda oss framåt – synliggöra de gränser genom vilka vi utvecklas. Sorgen bör ej heller betraktas utifrån ett linjärt synsätt, utan sorgen kan komma och gå även fast inte sorgens utgångspunkt förändras. Sorgen belyser sålunda också olika gränssituationer vilka individen ställs inför, det vill säga individen *kan* finna sig själv om hon kliver över samt accepterar det faktum hon ställs inför – sorgen.

van Deurzen (2003 s.320- 327) beskriver sorgen som en, bland andra, emotionella inriktningar individen kan anta när hon talar om individens emotionscykel. Inriktningarna, exempelvis sorgen, positionerar mig gentemot mig själv, men också mot andra samt samhället. Hverven Axell (2008 s.205- 211) menar att essensen i sorgen kan härledas till individens erkännande, alltså att exempelvis begränsningar blottläggs, man måste våga utforska samt förstå sig själv.

Då vi ger oss iväg på denna existentiella resa måste vi vara redo att bli berörda och omskakade av det som vi finner på vår väg och vi får inte vara rädda att upptäcka våra egna begränsningar och svagheter, vår osäkerhet och vårt tvivel. Bara med en sådan öppen och förundrad inställning kan vi möta de ogenomträngliga vardagsmysterier som för oss bortom våra egna intressen och sorger och, genom att konfrontera oss med döden, får oss att återupptäcka livet. (van Deurzen, 2003 s.24)

¹¹ I detta fall använder jag mig av en sekundär källa – dvs Jacobsen, Bo och hans tolkning av Otto Bollnows kristeori eftersom Bollnows bok, *Existensfilosofie und pädagogik*, där hans kristeori framläggs enbart finns på tyska samt danska. Sålunda varken engelsk eller svensk översättning finns att tillgå.

Tidigare forskning

Forskningsområdena sorg och kris i förhållandet till förlust av en nära anhörig är relativt utforskat – både internationellt som nationellt. Dock återfinns inte lika mycket forskning avseende gruppverksamhet för efterlevande. Min avsikt med avsnittet tidigare forskning är att beröra samt åskådliggöra fenomenen sorg, kris, gruppdeltagande samt betydelsen av ett existentiellt synsätt på en vetenskaplig basis.

Stewart et al. (2001) visar att deltagandet i gruppverksamhet för äldre personer vilka förlorat en partner kan leda till minskad ensamhet – det vill säga mindre isolation, ökat hopp inför framtiden samt att en ny bekantskapskrets kan utvecklas. Artikeln bygger på fyra olika grupper som träffades under en tjugoveckorsperiod. Fem hypoteser ställdes upp, vilka sedermera utvärderades. Dokumentationen skedde på tre olika sätt, dels av gruppledare men också av deltagarna själva som varje vecka skrev dagbok. Vidare ägde också uppföljningsintervjuer rum. Författarna (ibid.) påvisar att deltagarna gav uttryck för en allmän positiv upplevelse av det ökade stödet som gruppdeltagandet ledde till (hypotes ett) samt för ett ökat hopp (hypotes tre). Hypotes fem är ej statistiskt säkerställd, men den visar i och med intervjuer innan och efter att upplevelsen av ensamhet samt emotionell och social isolation minskade (ibid.).

I kontrast till Stewart et al. (2001) visar Benkel, Wijik och Molander (2009) att familj och vänner står för det främsta stödet till personer vilka förlorat en partner. Men stöd från professionella eller deltagandet i grupp var någonting som aktualiserades för personer som hade ett dysfunktionellt nätverk eller när den sörjande inte ville älta allt med sina vänner eller familj. Det stöd studien söker påvisa är det sociala stödet. Författarna menar att det sociala stödet innefattar fysiska samt psykiska aspekter och vilja till att upprätthålla en adekvat livskvalitet (ibid.).

Paterson (2010) anser att förlusten av en partner när individen är äldre kan vara en av de mest katastrofliknande situationer man upplever i livet. Därmed menar Paterson att samhället (läs hälso- och sjukvården) spelar en mycket viktig roll eftersom dessa instanser har möjlighet att identifiera dessa människor. I detta resonemang kan det essentiella ur Patersons resonemang härledas – det vill säga att den berörda instansen först och främst måste kunna erbjuda hjälp. Bland annat är det just gruppverksamhet Paterson tar upp, som en möjlig väg till hjälp för den äldre i sorg. I Paterson framlägger också Worden fyra ”uppgifter” vilka en sörjande kan tänkas gå igenom. Exempelvis handlar det om att söka samt hitta en acceptans och att i den mån det går söka gå vidare i livet (ibid.).

Ellis (2006) berör på ett liknande sätt det område Paterson söker påverka, alltså att söka utveckla stöd för äldre i sorg. Ellis tar upp aspekten att befolkningen ökar samt att inte alla äldre har ett adekvat socialt nätverk – därmed finns det ett behov för exempelvis gruppverksamhet efter en partners bortgång. Ellis berör också infallsvinkeln att forskningen fokuserar mer på yngre människor och deras sorg. Därmed anses forskningen gentemot äldre och deras sorg utvecklas. Exempelvis menar Ellis att professioner vilka möter äldre människor i sorg redan under sin utbildning bör få samtala kring död, sorg, förluster samt kriser (ibid.).

Åsbring och Jeanneau (2006) visar att deltagandet i grupp där fokus läggs på existentiella frågor kan främja den individuella egenmakten och den psykiska hälsa. Studien har ej ett explicit fokus på gruppverksamhet inriktat på sorg efter förlust av partner – dock finner jag relevans för artikeln eftersom gruppmekanismerna i en mening kan vara de samma. Författarna påvisar att deltagandet i gruppen gav upphov till att man kunde ventilera sina problem samt att personerna i fråga fick bekräftelse i och med att man upptäckte att många var i samma livssituation. Gruppdeltagandet i berörd studie hade ej för avsikt att ge fasta råd utan mer råd av karaktären att söka förstå djupet av sin livssituation. Detta finner jag särskilt intressant samt applicerbart på sorgegrupper och den forskning som tidigare i detta avsnitt samt inledning/bakgrund tagits upp. På så sätt att gruppverksamheten och därmed deltagandet har ett existentiellt fokus. Det vill säga bland annat berörs frågor som frihet, meningsfullhet samt döden – dessa är ju extra adekvata i en kontext av sorg och förlust av en partner (ibid.).

Costello och Kendrick (2000) söker med sin etnografiska studie påvisa, där tolv äldre personers sorg efter sin partner analyserades, att äldre modeller vilka gestaltar sorg samt kris utifrån en stadiindelning ej är adekvat. Författarna menar att sorgen ej enbart formas utifrån den kulturella samt sociala kontexten utan beror också på aspekter såsom förhållandet som den avlidne hade till den efterlevande. Författarna anser att den äldre uppfattningen som bygger på den psykoanalytiska skolan implicit leder till en sorgearbetshypotes som i vissa fall kan leda fel. Att uttröna, som Costello och Kendrick gör, sorgens premisser är en adekvat utgångspunkt – eftersom en ökad förståelse för sorg och kris i sin tur kanske leder till att ett användbart stöd finns tillhanda hos berörda instanser, exempelvis inom hälso- och sjukvård eller inom kommunen. Författarna fann i sitt material, av tolv personer, tre teman vilka bland annat åskådliggjorde personens ensamhet samt att den sörjande varseblir en inre representation och utvecklar en dialog med den avlidne. Det vill säga man upprätthåller samt modifierar sitt förhållande till den avlidne i sorgprocessen. I detta sammanhang påpekar författarna vikten för olika berörda professioner vilka kommer i kontakt med äldre sörjande,

att denna komplexa förståelse är nödvändig för ett adekvat bemötande, exempelvis i form av gruppverksamhet (ibid.).

Breen och O'Conner (2007) söker i sin artikel också, som Costello och Kendrick (2000), problematisera sorgen och hur den gestaltas i en vårdkontext. Utgångspunkten är de facto att sorgen är individuell, unik samt beror på en mängd olika betingelser. Därefter blottlägger författarna en fundamental paradox eftersom det finns en tendens att inom den berörda praktiken samt inom sorgelitteraturen att söka definiera den "normala" sorgen i relation till den "komplicerade" sorgen. Breen och O'Conner menar att det är två olika diskurser vilka ställs mot varandra – en diskurs där sorgen uppfattas som unik gentemot en diskurs där man vill definiera samt dikotomisera olika nyanser av sorg. Författarna föreslår i tre olika steg hur man skulle kunna tänkas gå vidare bort från dessa, ofta ofruktbara, diskussioner. Författarna talar om (1) klara rekommendationer samt en utbyggd sorgekunskap för berörda parter och att vetenskapen kring exempelvis sorgegrupper sprids så att sörjande vet om att dessa samhällsfunktioner finns och är adekvata. (2) De rekommenderar att sättet på vilket sorg forskas kring och sprids bör ändras. Bland annat beroende på att förlusten av en partner är ett universellt fenomen, men sorgen tar sig, alltid, olika uttryck samt beror på historiska, sociala, kulturella samt politiska förtecken. Dessa kontextuella faktorer är någonting fokus bör riktas mot. Vidare är i detta resonemang en mycket viktig del att forskningen måste nå ut till samt utvecklas i praktiken. (3) De instanser i samhället vilka har en adekvat funktion i personens sorg bör utvärderas. Exempelvis olika grupper – så att ej stereotypa modeller av sorg anammas utan eftertanke (Breen och O'Conner, 2007).

Sammanfattningsvis efter denna, både nationella som internationella, genomgång av adekvat forskning vilket kontrasterar mitt studiefält vill jag söka påtala den dissonans jag i en mening upplever mellan min förförståelse och forskningen. Det jag söker belysa är på det sättet Benkel et al. (2009) menar att ett deltagande i gruppverksamhet efter förlusten av en livskamrat tillskrivs individer med ett dysfunktionellt familjenätverk. Vidare också att det bygger på en oförmåga hos personen ifråga att ej ordentligt kunna tala med sina närmaste eftersom man ej vill ligga dem till last. Samtidigt ska det också bli intressant att söka se såsom Stewart et al. (2001) påvisar om ett gruppdeltagande i förlängningen kan leda till minskad ensamhet samt ett ökat livshopp.

Resultat¹²

Syftet med uppsatsen är att öka kunskapen om betydelsen av ”leva vidare”-grupper för äldres anhöriga. Syftet byggs upp med en huvudfrågeställning där jag vill söka betydelsen av deltagandet utifrån olika dimensioner av individen – dessa är den fysiska, sociala, psykologiska samt den andliga. Med citatet nedan vill jag på en gång leda in läsaren till den, för deltagarna, föränderliga verkligheten.

...//”de viktigaste är att man inte är ensam om det här, det är den viktigaste biten. Man får höra hur andra människor resonerar kring precis samma sak. Man slipper det här skit snacket utanför som ofta blir med andra människor utanför eftersom då ska man berätta samma sak om och om igen, det blir jobbigt och det behöver man inte här. För de vet precis hur det fungerar. Och det var ju samma sak för alla...//”

Det mest framträdande i material är frigörelsen av den underliggande mening som i mitt fall åskådliggörs i och med utfallet av de tre huvudteman och dess underteman. Mer preciserat handlar resultatåtergivningen, analysen, också om förståelsen av det meningsskapande som etablerades i och med deltagandet i gruppen, vilket bland annat kan härledas till den sociala och psykologiska dimensionen av individens livsvärld. Detta antyder också det jag tidigare benämnt som den duala meningsförståelsen av min empiri.

Analys

Jag har valt att åskådliggöra min empiri i tre olika huvudteman vilka i sin tur består av olika under(sub)teman – tematisering (se precis under tillvägagångssätt sida 15- 17). Vad jag avser att redogöra för är (1) hur den enskilda individen upplevde samt beskrev tiden strax efter, sålunda tiden alldeles innan påbörjandet av gruppen – tema 1 – *existentiell tomhet*. (2) Hur den enskilda individen upplevde samt beskrev sitt deltagande i gruppen – tema 2 – *gemenskap*. (3) Hur den enskilda individen upplevde samt beskrev tiden efter gruppen, då i precis och i ett längre perspektiv – tema 3 – *leva vidare*.

...//”det var väl det att vi fortsatte att träffas efteråt. Ja, man fick ju prata själv hur det var, vad vi gjort när vi inte träffades, om saknaden var stor efter den som hade avlidit och om ensamheten. Det är väl ungefär det man fått ut, men framför allt att vi fortfarande träffas. Jag tror det är viktigast, hoppas att det håller i sig också. Får se hur det blir, om man får med ny om någon dör. Livet är ju inte evigt...//”

¹² Jag vill egentligen inte tala om ett precis resultat. Delvis eftersom det i en mening går emot den hermeneutiska tolkningstraditionen – tolkning och tillblivelse är en fortskridande process. Men också för att jag anser att ordet resultat visar ett statiskt förhållningssätt till den empiri jag tagit del av. Jag vill hellre tala om en bild eller en gestaltning som jag söker förmedla och i detta går det att hänföra en mening (jmf Larsson, 2005 som menar att det i kvalitativa studier handlar om att söka fram en (ny) gestaltning.

Det finns inga statiska gränser mellan dessa tre huvudtemana, som citatet ovan visar, utan resonemanget kommer i vis mån vara gränsöverskridande. Tematiseringen syftar till att göra mitt material synligt och lätt överskådlig. Detta är också ett exempel på temanas sammanflätning och dess växelverkan mellan del och helhet. Analysen bygger på material från *alla* intervjuer och ingen intervju har på bekostnad av en annan fått en framträdande roll. De tre olika huvudteman kommer också att underbyggas på ett mer djuplodande sätt med diverse underteman, detta för att vidga själva temat men också för att öka dess transparens samt att visa materialets mångfacettering och komplexitet. De olika undertemana kommer att första gången de skrivs i text få en kursivering samt att det också markeras med ett nytt stycke genom blankrad.

Jag avser att i alla tre leden – analys, slutsatser och diskussion – föra ett genomgående teoretiskt resonemang, alltså min anknytning till teori och tidigare forskning sker i och med den löpande texten under dessa tre rubriker. Men i den rena analysen kommer tonvikten att hänföras till det teoretiska resonemanget, det vill säga till de ovan nämnda centrala begreppen, kris och sorg, samt de fyra olika dimensionerna av livsvärlden. Medan rubriken slutsatser mer kommer att präglas av ett resonemang kopplat till den tidigare forskningen. Intervjupersonerna (IP) kommer i texten nedan benämnas som *deltagare* alternativt *individ* för att jag anser att det ökar närvaron av läsningen.

Existentiell tomhet

Alla deltagare beskriver att förlusten av sin partner på olika sätt verkligen skakade om deras tillvaro – oavsett om de varit tillsammans i fem år eller 35 år eller om sjukdomstiden varit lång och utdragen eller kort och absolut. Därmed ger deltagarna ej bilden av en anticipatorisk sorg, det vill säga att sorgprocessen skulle bli enklare att handskas med beroende på att individen gradvis vänjer sig med att partnern ska gå bort (jmf Grimby & Johansson, 2009 vilka menar på motsatsen). En deltagare uttrycker det som att ”man är ju som ett öppet sår” och att ”ensamheten är ju förfärlig” eller att individen talar om en ”tomhet, halva jag försvann ju”. Sålunda visas redan i ett initialt skede vikten av att utgå från nämnt ramverk, om man som van Deurzen (2008 s.112) menar ej söker kategorisera eller etikettera individen, utan istället söker ta redan på den mänskliga existensens grundläggande dimensioner. Vidare sköljde förlusten över den anhöriga på ett obeskrivligt och outsägligt sätt också oavsett det sociala nätverket eller om individen fortfarande arbetade eller var pensionär. Med detta påvisas det jag inledningsvis talade om – den totala chocken och den alldeles obeskrivliga situationen förlusten frammanar. Förlusten var total och absolut i en mening. Med citatet

nedan vill jag visa en kontinuitet som finns i den existentiella tomheten som därmed också visar på sorgens föränderlighet. Citatet visar att olika subtila och implicita mekanismer kan triggat igång sorgen och tomheten som i sin tur åter aktualiserar de existentiella grundförutsättningarna.

...//”sorgen var ju väldigt djup då, det var den. Eftersom jag har då många barn och barnbarn och vi träffas mycket, så lever man ju upp på ett annat sätt. Jag menar vi kunde prata om honom, vi kunde skratta åt saker vi gjort med honom. Men sen kan det helt plötsligt bara komma över en, jag menar man kan förbereda sig på att det är jul, att han fyller år eller den här dagen dog han och att det blir svårt. Men sen kan det vara så att man sätter på radio om de spelas någon musik vi båda tyckte om, och då kan jag bli så där förtvivlad en kort stund och det går ju över och blir mindre och mindre ju mer tiden går. Och det kan vara vad som helst som sätter igång det, det kan man inte förbereda sig på.”

Utdraget ovan visar att varken det sociala nätverket eller ett deltagande i grupp egentligen kan sätta sig upp gentemot sorgen, men i gemenskapen av gruppen ligger det en bekräftelse aspekt vilken hänsyn måste tas till. På så sätt åskådliggörs växelspelet mellan den fysiska dimensionens sedimentering och den sociala dimensionens alienation. Vidare kastar citatet med en tydlighet ljus på faktumet att deltagarnas ålder ej är bärande i diskussionen huruvida sorgegrupper skall tillhandahållas. Alla berörs de av vad Yalom beskriver som livets grundförutsättningar i detta. Yalom (2004 s.15) nämner döden, friheten, ensamheten och mening med livet. Alla dessa absoluta förutsättningar svallar över människan i nämnd kontext samt att de mänskliga paradoxerna van Deurzen (2003 s.19- 21) och Yalom (2004 s.27) talar om blottläggs. Till exempel den motsägelse som finns mellan deltagarnas sökande efter trygghet samtidigt som individen söker förändring. Exempelvis så uttrycker en deltagare det som ...//”alla vet ju också att de ska dö. Men det är väl det ända säkra som man vet också. Sen kan man då göra det bästa av det och frågan är ju då vad är det bästa av det?...//”

Vad jag initialt söker belysa är att partners bortgång leder till att både tryggheten och meningen i tillvaron ifrågasätts – både av individen själv men också av hennes omgivning – därmed är förlusten av dubbel karaktär. Den existentiella tomhet jag avser att belysa handlar om ett ifrågasättande av den egna personen, det vill säga av sig själv. Vad händer nu? Kan jag klara mig själv? Finns det hjälp att få? Vad innebär det för mig nu att vara människa och levande? Frågor som dessa har i detta tema aktualiserats. Gruppen har för en del individer fungerat som en ny trygghet vilket i sin tur lett till ett nytt meningsskapande. Ellis (2006) tar i detta sammanhang just upp betydelsen av ett deltagande i grupp med belysning utifrån att den äldre populationen hela tiden stiger. Antal äldre är därmed en drivkraft till upprätthållandet av sorgegrupper för äldre om fokus riktas till vad gruppen initialt betyder men också vad

gruppen betyder i förlängningen. Med avsnittet nedan vill jag också, med min empiri, visa antydningar av det Ellis (ibid.) talar om.

...//”men jag tyckte att få tala om det här hemska som hade hänt utan att skämmas för det...//...Ja, jag såg framemot de där gångerna. Nä, men jag började också intressera mig för de här andra människorna. Jag tyckte vi fick någon slags gemenskap hela gruppen och som sagt så såg jag framemot det och tyckte också att det var något flott att bli bjuden på det helt plötsligt utan att behöva göra något själv. Det tyckte jag var väldigt...annars är ju sjukvården så att de vill ha så lite att göra med en som möjligt är min känsla annars.”

Inledningsvis vill jag också åskådliggöra de existentiella grundförutsättningarna på ett kortfattat sätt utifrån mina möten för att på så sätt etablera en bild kring den existentiella tomheten. Döden på så sätt att den älskade dör – bortom hennes eller hans förmåga att göra någonting, friheten på så sätt att hon eller han nu kanske blir fri att göra vad som helst eller tvärtom, nu bunden av andra sociala nätverk. Ensamheten upplevs på ett högst påtagligt sätt oavsett om ditt nätverk består av en eller tjugo personer. Individen i fråga är ensam, hon eller han saknar en del av sig själva. Aspekten meningen med livet sätts verkligen hos de deltagare jag träffat på sin spets – oavsett om hon eller han innan var autonom eller bunden av sina parter. Meningen med livet måste oavsett dessa premisser omvärderas samt omförhandlas – det är inte samma, och ska inte vara det heller, liv dessa personer lever nu. Aronsson (2008 s.52) talar om att göra något med sitt liv – söka forma livet. Det vill säga söka en medvetenhet om sig själv, en intentionalitet. Men samtidigt som många deltagare också betonar vikten av att ej glömma sin partner är det inte det som det handlar om. Med detta åskådliggörs en lyhördhet inför sig själv som för det egna livet. Livet har således satts på sin spets, och frågan är vilken betydelse ett gruppdeltagande kan få i denna process? I tema 1 är detta aspekter jag söker öka förståelsen kring och det sker också utifrån två underteman. Citatet nedan anser jag verkligen sätter fingret på alla dessa fyra existentiella grundförutsättningar som i sin tur kastar ljus på individens existentiella tomhet samt att citatet också belyser de två underteman vilken existentiell tomhet bygger på.

”Ja, nu hade ju min man cancer och han blev sämre och sämre. Så det är ju klart jag visste ju att han skulle dö. Men ändå så ville jag ju ha honom kvar även om han var sjuk. Men sen när han dog så var det ju att han var ju så dålig så det vore ju hemsk om jag ville att han skulle leva så som det var. Han hade ju fruktansvärd verk och han fick mycket morfin. Så på så sätt var det en lättnad när han dog. Men sen saknaden blir ju starkare, den kommer ju inte på en gång utan då är det bara att han är borta. Det är ju när man fattar att han aldrig kommer tillbaka och det tar ju ett bra tag. Jag kunde sitta här och se på tv och sen så kände jag precis som att han låg där inne i sängen så nu ska jag bara se det här och sen gå in och höra hur det är med honom. Det hände väldigt ofta. Eller att jag har varit ute och handlat och så stänger jag dörren och lyssnar. Och det tog också tid innan man kommer över det, man har insett att han är borta.”

Ensamhet, sorg och saknad är ett undertema till existentiell tomhet vilket jag uppfattar som bärande för individen i det initiala levandet efter partners bortgång och som därmed är av vikt

för det kommande gruppdeltagandet. Ensamheten och saknaden är självfallet aspekter vilka följer med individen under kanske hela livet, men i detta skede är det särskilt utmärkande. Många deltagare talade om en tvåsamhet vilken nu förbytts till en (en)samhet och häri kan således en styrka i deltagandet härledas. Det handlar vidare om att söka visa på distinktionen i att förstå sorgen i relation till förklara sorgen. Den ”tränger sig på” som en deltagare uttryckte sig. Vidare förmedlar alla deltagare som jag träffat olika bilder av sin ensamhet – vilket kastar ljus på det faktum att *ej* söka kategorisera ihop individer i stunder av kris och sorg. Jacobsen (2008 s.144) menar att ensamheten handlar om att vara lämnad åt sig själv när man egentligen vill vara tillsammans med andra, men samtidigt betonar Jacobsen (ibid., s.150- 154) att vi alltid är i olika gemenskaper. Aronsson (2008 s.56) talar i detta hänseende om att individen alltid är medveten om någonting och således alltid står i förbindelse med världen och följaktligen *ej* existerar oberoende. Deltagarna har upplevt en extrem ensamhet och saknad av partner i anslutning till bortgången och en tid därefter, för att sedan uppleva att saknaden avtar i styrka. Med utdraget nedan söker jag belysa och ge en bild sorgens ansikte samt utveckling.

...//”den här förfärliga sorgen har ju ändå klingat av jag har vant mig med att det inte var tillfälligt borta han var. För det var han ju i livet jämt, tillfälligt borta, nä nu har jag insett det...//... det var en väldig obalans direkt efter det han dog. Jag fick minnesluckor och det var så konstigt allting. Så jag kommer inte riktigt ihåg vad vi pratade om på dom här Ersta mötena om du frågar vad vi pratade om.”

Vidare, om det går att tala om hastighet i relation till citatet ovan så i detta avseende spelar individens sociala nätverk en roll därtill individens självuppfattning ytterligare en roll samt att den efterlevande relationen till partnern också har en roll i det (nya) meningsskapandet. Sorgen, ensamheten och krisen tar sig därmed uttryck utifrån olika grunder vilka är viktiga att söka blottlägga eftersom det är av vikt för huruvida de olika dimensionerna åter tar sig uttryck i (re)konstruktionen av individens livsvärld. Sorgen är som van Deurzen (2003 s.326- 327) också konstaterar en emotionell riktning individen har tillhanda. Vad van Deurzen (ibid.) accentuerar är möjligheten till att ge efter för sorgen – resignera. Denna aspekt är påtaglig i den psykologiska dimensionen i och med att individens självvärde skapas utifrån en känsla av mening. Åter aktualiseras det faktum – vem är jag och i vilken riktning är jag på väg? På så sätt förtydligas de olika sidorna av den mänskliga existensen. Detta kommer också att synas mer under tema 2. Det vill säga individens lättnad att få gråta eller älta, alltså få ge utlopp för alla de känslor som kanske hålls tillbaka för att individen i sitt vanliga sociala nätverk vill hålla en fasad uppe om att allt är bra och detta visar på det paradoxala i den psykologiska dimensionen. Eller att individen kanske skäms för att visa sina, riktiga, känslor för sina

närmaste och att det i gruppen istället finns en distans vilket gjorde det lättare att visa sina känslor. Detta undertema påvisar också den obalans individen upplever i livsvärlden och dess olika dimensioner. Obalansen i den fysiska dimensionen visar sig bland annat i och med att individen förlorar kontrollen över tillvaron - otrygg och svaghet är ett resultat. Till exempel kan det vara ganska banala saker exempelvis oförmågan att hantera räkningar eller laga mat, det finns en oflexibilitet samt en tillits brist. Sorgen hänskjuts i en mening till materiella aspekter och att i gruppen uttrycka detta var någonting deltagarna framhöll som positivt.

Kontrollen kan även på ett mer själsligt plan förloras i jämförelse med detta, ovan, praktiska exemplet. En deltagare uttrycker sig som att världen rycktes undan, man blev fysiskt utmattat istället, men man klarade av alla praktiska saker. Delar av tillvaron som innan var under kontroll var ej längre under kontroll. I detta resonemang som denna deltagare berättar om är vanmakten över förlusten ej hänskjuten till materiella ting utan sorgen finns på ett explicit sätt kvar i individen. I dessa två olika, men lika fall, ligger möjligheten till verbalisering av de enskilda faktumen. Det vill säga antingen att individen härbärgerar sina känslor (inre kaos) eller kanske underställer dem till praktiska sysslor (yttre kaos). Resonemanget belyser också olika aspekter av den psykologiska dimensionens (re)konstruktion och möjligheten att accentuera detta var någonting vilka deltagarna tog upp som stora vinster. Det jag söker belysa är vikten av sorgegruppen eftersom dessa, till synes triviala aspekter, på ett kraftfullt sätt griper tag efter ett adekvat bollplank som gruppen kan uppfattas som.

Hverven Axell (2008 s.191) skriver om det faktum att vi, alla, kommer att skiljas ifrån våra närmaste och att det kastar ljus på ett avsked som är väldigt viktigt. I processen av avsked framhåller många deltagare vikten av närvaron – att få vara där när det händer. Men sorgen och saknaden är som Hverven Axell (ibid.) benämner kontinuerlig och individuell och där tiden kan vara ett hjälpmedel. Med citaten nedan vill jag kasta ljus på hur sorgen och saknaden kan användas i ett återskapande av de olika dimensionerna av livsvärlden. Citaten visar på olika former av abstraktioner, där tomheten används som ett faktum (ett slut) eller som ett pånyttfödande av mening.

”Innan man upplevt så tänker man inte så, man förstår ju inte vad det är innan man upplevt det. Man har visserligen upplevt sina föräldrars död och det var svårt, men då fortsatte ju livet. Nu kändes det som att livet var helt slut, när man är i min ålder, totalt slut. Men jag ville inte att det skulle vara slut. Jag ville inte lägga mig ned och dö, fast det kändes så, men jag ville inte. Jag ville leva.”

”Ja, det var ju tomheten. Att man inte har någon hemma att prata med, någon som rör sig i lägenheten. Och även om man inte pratar med varandra så finns personen där. Så det blir ju väldigt tyst när man stänger dörrarna efter sig.”

Utdragen ovan kastar ljus på individens både sorg och saknad, och på ett väldigt precist sätt blottas individens fysiska dimension – de uppställda gränserna för vår existens har synliggjorts på nära håll. Jacobsen (2008 s.55- 56) samt Stiwne (2008 s.37- 38) nämner i detta sammanhang begreppet fakticitet, med vilket menas de väsentliga omständigheterna eller de villkoren individen *alltid* lever under. Därmed ställer tiden nu och stunden i sorgen i ett avseende annorlunda villkor för individen än tiden senare, exempelvis tiden efter gruppen. Meningsskapandet kantas på så sätt hela tiden av nya förutsättningar vilka individen ställs inför samt måste ta hänsyn till. Men det intressanta anser jag är förmågan att utifrån en föränderlig verklighet söka ny mening. Deltagaren, ovan, säger att ”jag inte vill lägga mig ned och dö, fast det kändes så.” Upplevelsen av sorg, saknad och ensamhet leder till att individen i fråga måste ta ställning. Hur ska jag handskas med denna situation? Detta citat visar på en närhet till sorgen och saknaden och den kris individen infinner sig i. Bollnow (i Jacobsen 2008 s.47) menar att krisen är en störning av det normala. Det är ovan tydligt att individerna upplever en störning i det dagliga livet, men det tänkvärda är den emotionella inriktning individen väljer. Det jag vill belysa är viljan till mening – uttrycket ”jag vill leva” påvisar en riktning individen i detta fall väljer att anamma. Vilken riktning individen i fråga väljer anser jag är viktig eftersom det i en mening påvisar vilka människor som också kan tänkas välja att påbörja en sorgegrupp. Det visar också tydligt på vilket sätt den psykologiska dimensionen rubbas.

van Deurzen (2003 s.167- 171) talar om en ständig process där vi ska (om)skapas oss själv efter de utmaningar vi möter och vägen människan väljer blottlägger hennes existens. Samtidigt sätts hennes identitetsskapande också på sin spets avseende den sociala dimensionen eftersom identiteten beror på hur och huruvida individen väjer att staka ut sitt nya liv efter de nya livspremisserna som ställs upp. Följaktligen är tiden innan gruppdeltagandet mycket väsentlig eftersom (re)konstruktionen av de olika dimensionerna redan påbörjats och därmed påbörjas gruppdeltagandet utifrån en redan vald riktning avseende de olika dimensionerna. Saknaden och ensamheten och den kris som frammanas av förlusten kan också upplevas och gestaltas på andra sätt än ovan. Breen och O’Conner (2007) samt Costello och Kendrick (2000) talar om sorgens mångbottnade ansikte och att sorgen samt hur den uttrycks beror på olika förutsättningar. Citaten nedan visar på den oerhörda dynamik som finns i begreppen sorg, förlust samt kris.

...//”ja, saknaden är väl lite det här vardagen. Sen tycker jag det var hemskt och fruktansvärt att han dog precis innan jul...//...sen har jag tyckt att jularna varit fruktansvärt hemska...//...Men jag hade ändå övat mig ganska mycket på att vara ensam för han var väldigt mycket ute på resor och jag har alltid kunnat sysselsätta mig själv och haft mycket intressen och har dom kvar och ägnar mig åt dom sakerna”.

...//”och sen så var det som en befrielse att slippa ut ur kroppen när den absolut inte kunde tjäna eller fungera längre, så vad ska jag säga? Jag var inte ledsen att han inte kunde leva i sin kropp därför att den kunde inte tjäna honom längre. Så det beklagar jag inte, utan det var en befrielse, men jag kan ju beklaga att han blev sjuk och så. Men det är också livet, det ingår i livet. Part of life...//...jag har alltid sett döden som en del av livet.”

Utdragen ovan påvisar på en annan närhet än de tidigare två avseende sätt på vilket individen positionerar sig gentemot sin sorg, saknad och ensamhet. Citaten är åter exemplifieringar av en sinnesstämning med vilken individen senare kommer träder in i gruppen med. Jag vill visa att reaktionerna efter en förlust av en partner upplevs samt tacklas på olika sätt – och kanske är alla sätt bra? Costello och Kendrick (ibid.) talar om på vilket sätt den äldre människan håller kvar samt återskapar sin relation till den avlidne partnern. Citaten, ovan, åskådliggör också detta eftersom distansen till döden samt till den egna personen tydligt blottläggs och detta *kan* leda till en mer tydlig och naturlig relation till partnern i livet efter. Breen och O’Connor (2007) menar att diskussionen om den normala sorgen är problematisk samt paradoxal. Detta resonemang kastar ljus på gruppdeltagandet på det sättet att dess verksamhet ej, för den enskilda individens skull, ska ledas utifrån statiska ramar och mallar eftersom individens reaktioner och behov i gruppen *kan* förbises. Det jag söker belysa är att beroende på sorgens mångbottnade ansikte passar inte ett deltagande alla, men möjligheten bör ändå finnas.

Avslutningsvis avseende detta subtema är det som blottläggs en reaktion där det ej går att tala i generella termer huruvida individen i fråga upplever sin ensamhet, saknad eller sorg. Vidare är det också svårt att karaktärisera krisen så som Jacobsen (2008 s.50- 57) speglar den, det vill säga antingen som en motgång, förlust eller existensöppnande. Jag vill mena att dessa tre aspekter löper parallellt för individen. Istället är de aspekter vilka Jacobsen (ibid.) använder sig av sådana vilka kommer och går likt ett växelspel för individen. Således basen för existensen, men sedermera avtäcks olika riktningar som jag också påvisat. Exempelvis kan det visas eftersom många deltagare talar om subtila och implicita mekanismer som, åter, kan sätta igång sorgen. Till exempel musik, kläder eller områden (gator). Men bärande har uttryck som att upplevelsen var svår, jobbigt och lång – en tomhet vilket jag har tolkat som en existentiell tomhet vilket leder in oss på det avslutande subtemat som härledes under huvudtema 1.

Avsaknad av mening ter sig av olika anledningar naturligt i och med ett sådant brott i vardagen som förlusten av en partner innebär. van Deurzen (2008 s.145- 146) påpekar att avsaknad av mening kan leda till en obalans i den andliga dimensionen. Hverven Axell (2008 s.191- 194 & 203- 211) talar om gränssituationer vilka individen ställs inför. Exempelvis har ett flertal deltagare berättat om upplevelsen av sorgen som kravfylld på grund av vänner eller andra sociala nätverk vilka förmedlar en uppfattning hur individen i fråga bör tackla förlusten. Detta visar på en ”invasion” av den psykologiska dimensionen som kan vara negativ även om anstormningen är av godo. Med detta betonas gruppdeltagandet eftersom det därifrån förmedlas en bild av en oerhörd prestigelöshet. Ingen reaktion, tanke, känsla eller förnimmelse är felaktig. I detta resonemang återfinns dissonansen mellan gruppdeltagandet och övriga sociala nätverk och i detta återfinns därmed distinktionen i meningsskapandet. Detta kan också tolkas som olika gränssituationer eller riktningar individen ställs inför och dessa är i detta sammanhang viktiga eftersom de visar på vilket sätt de olika dimensionerna tar sig uttryck. Till exempel avseende den andliga dimensionen där individens ideal åskådliggörs – moralen att i denna kontext följa sig själv eller sitt nätverk. Citatet nedan visar på ett målande sätt hur sorgen på ett autentiskt sätt kan upplevas av individen.

...//”det tog över två år att repa mig rent fysiskt...//...och i det kunde jag känna att jag hade mitt medvetande någon annanstans...//...och jag kunde känna att de skakade i skelettet, det vibrerade inuti kroppen och det tog några månader innan det där gick ned och när sömnen funkade...//...alltså rent fysiskt så var det en sån genomförare...//”

Meningsskapande är som sagt en dual process där både individen själv skapar mening, men det sker också ett meningsskapande tillsammans med andra personer, exempelvis ihop med vänner. Utdraget ovan sätter också gruppdeltagandet i en parentes eftersom det är en del av en större helhet. Det vill säga gruppdeltagandet är en del av individens verklighet, där olika delar formar en föränderlig helhet (läs verklighet). Jag vill med detta betona att gruppdeltagandet kommer att få olika effekter på olika människor samt huruvida människorna från gruppen fortsätter att träffas.

Meningsskapandet upphörde i vissa fall för de deltagare jag träffat – enskilt men också i relation till vänner. Att inte veta hur man ska navigera eller hitta ljuset i mörkret tyder på ett avbrott i ett annars pågående meningsskapande. Detta uttryckes ofta i en känsla av överklighet – det kan inte vara sant (jmf anticipatorisk sorg). Häri uttrycks det som många deltagare talar om steget att våga acceptera de nya livspremisserna, annars finns det ingen möjlighet till nyskapande. En del deltagare uttrycker det som att ”man kan ju inte älta i all tid” eller ”man

måste ju gå vidare” eller ”att man kan ju inte lägga sig ned och dö”. I detta hänseende har bland annat gruppdeltagandet hjälpt, men också att individen fortfarande kanske arbetade eller hade ett mycket adekvat nätverk runt omkring sig (arbetet var i detta sammanhang mer värt än exempelvis familjen eftersom arbetet, liksom gruppen, stod för en distans till det mer precisa nätverket). Många deltagare uttrycker ganska trivialt att ”man måste ju fortsätta”. Och, om jag fortsätter utifrån dessa deltagares resonemang här så finns det en risk att den tidigare nämnda paradoxen tar ut sin fulla kraft. Det vill säga sökandet efter mening men också det samtidiga sökandet efter trygghet kan leda till ett moment 22 där meningsskapandet istället upphör. Varken det närliggande sociala nätverket eller individen själv kan mana på sökandet efter mening. Detta visar också på kollapsen i den sociala respektive psykologiska dimensionen vilken beror på grundantaganden i den fysiska dimensionen ej på ett användbart sätt accepteras. Det vill säga att bristen på tilliten till den fysiska dimensionen leder till en form av stagnation av den sociala samt psykologiska dimensionen. Med citatet nedan vill jag söka exemplifiera en sådan situation.

”Jag vet inte riktigt vad jag ska säga. Men har man levt hela livet ihop så att säga så är det väldigt svårt att bli ensam. Man kan väl säga att jag önskat att det var jag som gått bort först. Man har haft en man som tagit hand om en hela tiden och det var det som var felet liksom, att jag inte hade...//...men det låter kanske lite knasigt men haft ett eget liv...//...det hade väl varit bra om jag spelat golf och bridge och allt det där många gör idag.”

Utdraget belyser verkligen den osäkra situation samt att det är ett tydligt exempel på hur en människa kan tappa bort sig själv i en förlusttyngd situation. Hverven Axell (2008 s.205) menar att det handlar om att individen i och med förlusten av sin partner förlorar en nutid. Frankls (1995) resonemang om viljan till mening blir i detta sammanhang lämplig att anamma. På så sätt att vad som individen förmedlar är en avsaknad av engagemang, närvaro samt en rädslan att konfrontera världen i och med sitt varande i världen. Individen har verkligen rubbas i sina grundvalar – hennes livsdimensioner är satta ur spel. Det kan illustreras så som att ett av grundantagandena i den fysiska dimensionen sätts på sin spets. Individen ifrågasätter det faktum att vi är inkastade i den värld och således måste vi anpassa oss till den – ifrågasättandet tar sig uttryck i avsaknad av meningsskapande.

Vidare berättade många deltagare om hur meningen under en kort tid kunde försvinna men också att det då var skönt. Det var som en befrielse att få vara utmattat eller totalt utkörd och att i gruppen få ge uttryck för det som en del benämnde som skamkänslor. Men det intressanta härleder jag till förmågan, tillskillnad mot citatet ovan, att ganska snart åter hitta en ny, egen,

källa till meningsskapande. Några har uttryckt det som att den rationella delen av individen tog överhand, till exempel ”nej, nu får du rycka upp dig” eller ”sluta älta, de blir inte bättre för det”. Detta resonemang visar också på vikten av de olika dimensionerna och i vilket läge individen träder in i gruppen med. Till exempel att ett gruppdeltagande för individer vilka ger uttryck för en avsaknad av meningsskapande precis innan *kanske* betyder att de finner ett nytt adekvat nätverk i och med gruppdeltagandet. Dessa åtskillnader deltagarna ger uttryck för visar på olika nivåer i samt också på vilket sätt individen möter och återbalanserar de olika dimensionerna. Självfallet är inte avsaknaden av meningsskapande en allena rådande bild. Utan förlusten kan som sagt vara existensöppnande, redan i ett initialt skede. Vad jag med citatet nedan söker belysa är den relation man har till sin partner efterbortgången.

...//”jag personligen tillhör kanske den största majoriteten på jorden som tror att man inte är helt borta när man dör. Så jag har en väldigt levande relation till min partner...//...innan jag träffade min partner så var jag frånskild och alla relationer slutar i någon form av avsked, det gör dom. Man flyttar, byter jobb, får andra intressen, skiljer sig eller så dör man. Alla relationer slutar i någon form av avsked, det är en sak jag har lärt mig här i livet och eftersom det är så och att jag har varit skild och nu när min partner är död så föredrar jag den formen av avsked framför en skilsmässa.”

Avsnittet ovan förmedlar en bild att meningsskapandet ej behöver upphöra på grund av förlusten. Här ligger också en viktig aspekt som berör betydelsen av gruppdeltagandet, vad gav det individen? Detta är bland annat vad jag menar som olika nivåer av dimensionerna och på vilket sätt individen förhåller sig till dom – utifrån vilka premisser sker återbalanseringen? Citatet förmedlar en relation som fortfarande finns, i högst grad. Och det spelar en avsevärd roll huruvida den gör det eller inte eftersom det visar sig i samt på vilket sätt individen åter(skapar) mening. I förhållande till detta citat talar en del andra deltagare om just önskan till tro. Önskan om tron att åter träffas eller önskan om en levande relation även fast partner är död. I detta hänseende kommer individens andliga dimension till uttryck på så sätt att övertygelser om världen sätts på sin spets. Det handlar om individens moral samt ideal. Det kan visa sig som en balansgång mellan hopp och förtvivlan eftersom många talar implicit om hoppet. Till exempel när de menar att ”jag vill tro” eller ”jag har försökt att tro”. Vad som sker är ett försök att levandegöra den i en mening döda relationen man har till sin partner. Och detta spelar som sagt en roll eftersom det visar på hur individen träder in i gruppen och därmed spelar roll för den betydelse individen tillskriver gruppdeltagandet

Avslutningsvis gällande detta undertema visar och förmedlar deltagarna bilden av att en avsaknad av mening ej uteslutande är något negativt. Det vill säga en kortvarig sedimentering,

oflexibilitet, i meningsskapandet infinner sig oss de flesta – oavsett den nuvarande eller dåvarande relationen till partnern.

Sammanfattningsvis avseende tema 1 – existentiell tomhet - går vi nu vidare till tema 2 – gemenskap. Det viktiga är att vi nu har behandlat och bejakat individen så att en vetskap om hennes beskaffenhet kunnat klargöras avseende ingång in i gruppverksamheten. Individen befann sig i olika skepnader av ensamhet, saknad och sorg. Meningsskapandet kunde också visa sig i olika dimensioner av livsvärlden.

Gemenskap

I tema 1 har det åskådliggjorts att merparten av deltagarna upplever en obalans i sin livsvärld. Främst handlar det om en obalans i den sociala samt psykologiska dimensionen. På det sättet att individen ej känner sig själv längre eller på annat sätt finner sitt sociala nätverk som icke fungerande. Det är existensöppnade frågor som individerna har ställts inför och det är således med bland annat frågor av den karaktären individen träder in i gruppen med. Betydelsen av gruppen får därmed ej en generell karaktär utan individerna sätter en individuell prägel på deltagandet och detta belyser i sin tur att vikten av deltagande i grupp är högst individuellt. Detta belyser också samspelet mellan den sociala och den psykologiska dimensionen. Den andliga dimensionen har ännu inte riktigt aktualiserats mer än att tidigare värden för vilka individen levde för nu på ett inadekvat sätt hänskjuts den bortgångne. Vidare har det visat sig att den fysiska världen gör sig gällande på så sätt att förutsättningarna för individens existens påvisas vilket bland annat kan leda till en brist på tillit samt sedimentering. Kan det då tänkas att ingången till samt deltagandet i en sorgegrupp åter kan hjälpa/stödja upp individen? Går det att hänföra en sådan kraft till en sorgegrupp? I tema 2 söker jag öka förståelsen kring dessa aspekter och detta sker utifrån fyra underteman, benämningen gemenskap är ej att betrakta på så sätt att individen nu gått från en statisk ensamhet till en värld av föränderlig gemenskap.

Stewart et al. (2001) påvisar i sin forskning att det finns innebörder av ett deltagande i sorgegrupp som tyder på en upplevelse av minskad ensamhet samt att gruppdeltagandet kan ingjuta nytt hopp – ett nytt meningsskapande som bland annat tar sig uttryck i en ny bekantskapskrets. Dessa implikationer visar också på vilket sätt de olika dimensionerna åter kan balanseras. Avseende den fysiska dimensionen handlar den mest om en acceptans medan det i den sociala samt psykologiska dimensionen mer handlar om en återbalansering. Men självfallet är det som en deltagare påpekade:

...//”man kan inte lägga allt för mycket på gruppen. Gruppen kan inte lösa allt, naturligtvis inte. Men den ger ändå så mycket tycker jag. För mig har den gjort det, jag kan ju bara tala för mig själv verkligen. Men det betyder inte bara för att man går i grupp och samtalar så är allting löst, allting är frid och fröjd så nu vet jag precis vad jag ska göra med livet. Så är det naturligtvis inte. Men det hjälper, det är ett stöd och framförallt att det var ett stöd i början. Men då var ju hela gruppsamvaron att alla grät hela tiden mer eller mindre. Och det var skönt att man kunde göra det hela tiden utan vidare. Det är helt okey//...”

Vidare, för att åskådliggöra komplexiteten och mångskiftningen i materialet så uttrycker en annan deltagare det som att ”samhörigheten är ju att vi är gamla och att vi är ensamma” eller att ”vi satt ju alla i samma båt”. Dessa citat till skillnad mot det ovan uttrycker en starkare samhörighet samt att individerna lägger en större betydelse till gruppen *kanske* på grund av sin ålder som vissa deltagare menar ej föranleder ett lika riktigt socialt nätverk som det tidigare gjorde. Detta menar jag belyser den ständiga dissonansen vilket finns i materialet – å ena sida, å andra sidan. Samtidigt anser jag denna distinktion på ett bra sätt illustrerar tema 2 – gemenskap.

Likt sorgen och krisen är deltagandet relativt och villkorat av olika mekanismer vilka på olika sätt bringar en klarhet i individens liv. Även detta tema kommer följaktligen visa på ett föränderligt material – det vill säga det samtidigt generella som det samtidigt motsägelsefulla. Jag har i tema 1 berört att individen självfallet redan innan deltagandet i gruppen upplevt samt tagit ställningen i vilken riktning (läs meningsskapande) hon avser att handla utifrån. Med detta vill jag påvisa att det ej är frågan om några ”dörrar som öppnas” eller liknande bara för att individen påbörjar en grupp, utan att deltagandet tillskrivs andra betydelsefulla mekanismer vilka vi nu kommer att ta del av och som på olika sätt skapar verktyg till (re)konstruktionen av den haltande livsvärlden.

Ambivalens över det egna deltagandet i gruppen var det många som talade om. Det handlar sålunda om i vilket hänseende viljan till meningsskapande åskådliggörs – paradoxen i tryggheten kontra meningssökande. Till exempel var det många som uttryckte en rädsla (läs ambivalens) inför att åter träffas på EH där kanske partnern vårdats under den sista tiden. Citaten nedan är talade för många av dem vilka jag träffat.

”Det var häftigt att få komma dit, att gå in igenom dörren. Och det var också nu när du fråga mig om vi skulle träffas där eller här. Och att få komma dit, vara där. Alla de minnena sitter ju där fastetsade. Dofter, ljud, ljus, korridorer hur dörrar öppnas allt liksom. Så att träda in i de rummen var som att träda tillbaka och jag kan fortfarande om jag åker förbi att det liksom är starkt.”

”Jag fick tvinga mig själv för att överhuvudtaget delta. Efter några gånger tänkte jag att nu orkar inte jag älta och älta om och om igen. Såg dock framemot på träffarna på något konstigt sätt, hade nog behov att

prata om det inträffade ändå, och blev glad att vi fortsatte att träffas. Träffarna tog på krafterna, man kände sig orkeslös efteråt.”

Vad jag vill blottlägga är möjligheten till att stanna kvar i den egna sorgen ensam, utan yttre påverkan (läs trygghet) eller att påbörja en ny resa (läs nytt meningsskapande). Ambivalensen går i detta avseende att personifiera likt gränssituationer. Några deltagare talade om en rädsla att påbörja gruppen, medan andra ansåg det som självklart att tacka ja till erbjudandet. Men det tänkvärda var att ambivalensen antingen upplevdes initialt eller i precis anslutning till avslutandet av gruppen. Detta framhävs på så sätt att en del ansåg att det räckte med den egna sorg avseende den initiala ambivalensen och i slutet av deltagandet går det att härleda känslorna av ambivalens till att slutet på deltagandet blir tydligt. Vad ska hända nu? Ytterligare ett avslut, vilket föranleder till undertemat styrka där delar av gruppen fortsatte att träffas. Med detta betonas verkligen vikten av ett deltagande i gruppen och vad gruppen bidrog till – en ny bekantskapskrets (detta kommer att utvecklas, nedan, i nästa undertema samt huvudtema).

Individens ambivalens säger också någonting om i vilket tillstånd hon befann sig i när ett deltagande påbörjades. Många talade också om sin ålder som en orsak till sin ambivalens, men på ett motsägelsefullt sätt. Till exempel att åldern var ett hinder för att delta samtidigt som att åldern framhölls på det sättet att på grund av individens höga ålder är chanserna till att möta ett nytt nätverk viktiga och måste tas tillvara. Samtidigt kan också förändringen, det vill säga känslorna av att ambivalensen avtar, säga någonting huruvida individen förändras. Föregående mening är värd att betona eftersom deltagarna vilka uttryckte en explicit ambivalens i sin berättelse gav uttryck för att den avtog efterhand – ibland redan efter första träffen. Således handlar det om att ta steget – vågar jag och vad händer om jag gör det? Det vill säga det går att levandegöra individens tillstånd som en förlängning av tema 1, alltså är ambivalensen en del av en utveckling där livsvärlden och dess dimensioner börjar söka samt finna stabilitet. Med utdragen nedan söker jag exemplifiera hur individen *kan* handskas med sin uppkomna ambivalens.

...//”när jag fick det här erbjudandet så tänkte jag inte gå för det räcker med min egna sorg. Jag tänkte att jag inte orkar med andra människor som sörjer. Men sen så tänkte jag att jag har ju tid så jag går dit en gång och prövar, man behöver ju inte gå fler gånger om man inte tycker om det. Men jag ändrade mig där och tyckte att det var till god hjälp. ”

”Nä, jag gick ju dit med den tanken att det här är inget för mig eftersom jag också har lite svårt att prata i grupp och så, men upptäckte hur bra det var. Jag sa det också första gången, det gick ju runt och alla pratade och då sa jag det. Det blev ju så första gången, alla berättar och alla gråter och så sa jag det att jag

hade svårt att prata i grupp och då behövde man inte det med desamma, men sen blev det ju lättare och efter nästa gång gick det bättre och sen gick det bättre och bättre. Som sagt man lärde ju känna varandra.”

Avsnitten ovan visar på det tidigare nämnda paradoxala tillstånd individen kan uppleva vilket visar sig i en ambivalens. Individen ställs inför det faktum att välja osäker mark framför den egna tryggheten. I detta är det främst den sociala samt den psykologiska dimensionen som individen söker återbalansera, eftersom den fysiska dimensionens sedimentering i en mening har brutits. I och med individens sociala dimension så är det en ny relationsskapande process som inleds och däri ligger utmaningen att ihop söka ett meningsskapande. Denna process ska ses i relation till den egna vilket utspelar sig i den psykologiska dimensionen där meningsskapandet mer är relaterat till den egna personen – till individens självvärde och självbild. Sålunda återfinns det olika meningsskapande processer, vilka har olika värde samt olika funktioner. I en kontext av gruppen *kan* det tänkas att meningsskapandet utifrån den sociala dimensionen synliggörs samt uppfattas av individen först. Däremot kräver den psykologiska dimensionen en processuppfattelse vilket leder till att förståelsen kommer undan för undan, bland annat eftersom det handlar om bildandet av ett själv. Självfallet ej ett nytt ”själv” utan en (re)konstruktion av det som innan var och detta påvisar en mycket viktig aspekt inom det existentiella perspektivet - den att individen är i ständig tillblivelse utefter det hon går igenom.

Vidare, i förhållande till dessa två citat ovan, vill jag också visa på hur obalansen *kan* stabiliseras utifrån den andliga dimensionen, alltså hur individens moral samt ideal påverkar hur livsvärlden upplevs. Den andliga dimensionen söker sätta individens övertygelser om världen i centrum.

...//”När jag fick det här brevet och jag fick det väldigt sent. Det var bara en vecka eller fjorton dagar innan. Å då tänkte jag nå nu kommer ett sånt här brev, man var ju deppad efter dödsfallet. Men då tänkte jag: nej nu ska du inte vara så kategorisk så att du tror att du klarar dig själv. Gå dit lyssna, hör vad det är liksom. Och det gjorde jag ju och det var ju ganska intressant...//”

...//”efter första gången så tyckte jag det var något hemskt över det där och då skulle man prata om det här och vi var väl en tio stycken deltagare och jag föll ju bara i gråt. Så första gången skapade inget annat än mer sorg. Men sen så tänkte jag har jag anmält mig till det där så ska jag fullfölja det. Och sen när jag kom för vi gick ju en gång i veckan så gick det lite bättre och jag upptäckte naturligtvis att vi skulle ju prata i grupp och var och en hade ju gått igenom samma sak och jag träffade ju väldigt många mysiga människor...//”

Det jag tänker på avseende den andliga dimensionen är det att individerna ifråga påtalar sin egen moral samt sitt ideal gentemot sin sorg och kris. Det blir tydligt att krisen och de nya

möjligheterna krisen och sorgen gav upphov till (läs gruppen) kan tolkas som en existensöppnande möjlighet. Jacobsen (2008 s.56- 58) menar att de handlar om att åter finna sin position till de existentiella grundförutsättningarna, exempelvis till ensamheten eller meningslösheten. Krisen och sorgen är naturligtvis i detta sammanhang svåra slag gentemot individen, men det kan således också vara fruktbart eftersom en ny förståelse för de existentiella förutsättningarna blottläggs inför individen. Som utdragen ovan visar, det vill säga plikten blir ett redskap för att fullfölja gruppen och därmed härleds det ej i först hand till att det kanske kommer att vara ett stöd. Istället till aspekter så som att jag har ju anmält mig och därav måste jag fullfölja eller att man inte vill svika samtalsledarna eller för den del sig själv.

Avslutningsvis har jag i texten nu närmast mig individens livsvärld och sökt förmedlat en bild av det initiala skedet eller tiden i precis anslutning till påbörjandet av gruppen. Deltagarna har visat många olika skiftande känslor, och åter går det ej att i generella termer tala om en allmän ambivalens inför gruppdeltagandet. Betydelsen av gruppen visar sig också i detta resonemang av ambivalens, vilket jag ovan förmedlar, eftersom starka känslor av ambivalens överbryggas samt övervinns och individerna i fråga påbörjar gruppen samt fullföljer den.

Styrka

Styrka är ett väsentligt undertema, mycket av (åter)balanseringen av individens livsvärld går att hänföra hit. Detta undertema speglar självaste kärnan i problemformuleringen, häri kommer det synliggöras huruvida gruppens betydelse artikuleras – att vara äldre och möta sorg samt tillsammans med andra gå igenom det. Vad som åskådliggör är i en mening paradoxalt i och med att styrkan enbart tillskrivs det individuella, men skapas och (re)produceras i och med närvaron av och i gruppen. Detta tangerar det jag i ovanstående underteman visade – alltså den meningsskapande processen och hur den på olika sätt upplevs i den sociala respektive psykologiska dimensionen. Med citaten nedan söker jag förmedla en bild av förhållandet mellan det individuella och gruppen. Cohn (2009 s.45- 46) talar om olika sätt att se samt förstå individen i hennes relation till andra, antingen som separerad ifrån andra eller som i en ständigt pågående interaktion. Citaten nedan visar inte denna glasklara åtskillnad. Istället är det en fusion av vad Cohn (ibid.) menar vilket med utdragen blottas.

.../” det var ett tillfälle för mig att då man fick tillåtelse att stänka och stöna, gråta och klaga och tala om sin man. Olika saker han brukade göra och vad man saknade och så. Och träffa andra i samma situation, att man inte behövde skämmas för att man var så ynkelig...//... Men att man fick tjata om det här. För det

insåg jag att det kan man inte göra med sina vänner, bekanta eller arbetskamrater på samma vis. Efter en tid så tycker inte dom det är kul eller så tycker dom att det blir tjatigt. Men här fick man vara hur tjatig man ville. Jag tyckte det gav mig styrka att leva vidare.”

”Jo, sen är det skönt med gruppen för där kan verkligen sitta och älta om och om igen och säga samma saker. Man går igenom det en gång till och en gång till. Och det där gör man ju med sina närmaste först, som också ställer upp. I mitt fall till 100 procent. Mina barn, barnbarn och vänner. Men det har ju ändå ett slut, i den här gruppen tog det inte slut. Där kunde man fortsätta om och om igen.”

Cohn (ibid.) talar om att definitionen av samvaron (läs relationerna) kan härledas utifrån målet med gruppens resa – det vill säga varthän ska jag med den här gruppen? Åter aktualiseras ambivalens temat, vilket i detta hänseende mer kantas av en styrka eller en vetskap om vart individen är på väg. Häri ligger det intressanta menar jag att nu har det etablerats en känsla av mening i gruppen och hos individen själv vilket tyder på en adekvat återbalansering av dimensionerna. Det jag söker belysa är det faktum som går att beskriva som att individen måste ha en ”knuff” i rätt riktning, och i detta fall är närvaron samt deltagandet i gruppen en ”knuff” i rätt riktning för att åter få styrka samt söka navigera i en innan kaos artad livsvärld. Utdraget nedan visar också detta förhållande mellan den egna upplevda katastrofen i relation till balanseringen gruppdeltagandet, i förlängningen, gav upphov till.

”Vi i gruppen har blivit vänner, vänner för livet, antar jag, som vet en hel del om varandras innersta tankar i en katastrofsituation, vilket det är, när man förlorar sin livspartner, som man har levt ihop med största delen av sitt liv, som i våra fall.”

Att detta undertema på ett så precist sätt går att relatera till den sociala dimensionen blir också tydligt när de flesta deltagarna menar att alla var accepterade och att ingen försköts av någon annan. Den sociala dimensionen söker bland annat visa på hur individen positionerar sig i sin omvärld och om de i en ny grupp kan ske på ett oproblematiskt sätt underlättar det självfallet det framtida samt pågående meningsskapandet. Detta belyser i sin tur en av de olika styrkorna vilka deltagarna sökte förmedla med gruppen. Citaten nedan visar på ett målade sätt betydelsen av gruppen samt vikten att ha fått den här lilla ”knuffen” i rätt riktning. I detta ligger också det som Hverven Axell (2008 s. 209- 211) talar om med hänsyn till sorgen, det vill säga att det finns ett erkännande inför vad som skett samt en vilja till att våga utforska sig själv. Resonemanget sätter fingret på accepterandet av den fysiska dimensionens grundaspekter samt den vidare (re)konstruktionen av den sociala samt den psykologiska dimensionen.

”Men jag var ju inte ensam om det här och det fick man ju höra, det är ju faktiskt sant. Vad som var det positiva med det var att alla hade precis samma erfarenhet och då behöver man inte få höra allt det här.

Jag känner en som också dog i cancer. För när man pratar med bekanta så blir det ofta så och då kommer man hela tiden tillbaka till det och det var jobbigt i början. Och den diskussionen fanns ju inte där utan där var vi ju medvetna om att alla sitter vi ju i samma båt så det behövde man inte hålla på att älta. Och det tyckte jag var väldigt skönt.”

”Ja det gjorde den väl i varje fall på så sätt att jag just träffade de här andra människorna. Vi pratade ju om samma saker, men ibland kunde vi komma in på lite andra saker. Vi alla fick ju samma möjligheter till att prata om känslor, upplevelser...//... Så det där sociala det där sociala gjorde nog väldigt mycket nytta. Jag tror det i varje fall.”

Utdragen ovan visar att det handlar mycket om att söka samt få en form av bekräftelse – är min sorg normal? Att söka normalisera sin sorg påvisar den innan berörda paradoxen - att det inte finns något sådant som en normal sorg. Men ändå tycks det i gruppen skapas ett upphov till en känsla av ömsesidig förståelse. Häri härleds också en stor del av gruppens betydelse. I dessa fall så synliggör sorgen de gränser inom vilka individen kan utvecklas. Det är vad van Deurzen (2003 s.326- 327) benämner som riktningar med vilka vi positionerar oss gentemot oss själv men också gentemot andra.

Emotionella inriktningar vilka kan exemplifieras som en dialektik, exempelvis i och med sorgen som antingen kan genomlevas eller upplevas i en resignation. van Deurzens (ibid.) resonemang kan fogas till det jag ovan talade om utifrån Hverven Axell (2008 s.209- 211) att deltagarna verkligen erkänner sorgen (implicit förlusten av sin partner). Detta är en mycket viktig aspekt i återbalansering av individens livsvärld och grundläggande för att söka förstå vikten av gruppdeltagandet för den enskilda individen. Till exempel utifrån den sociala dimensionen där individen i sin bekräftelse fas ändå måste handskas med aspekter såsom tillhörighet kontra avvisande eller känslor såsom kompetent kontra värdelöshet i den psykologiska dimensionen. Men deltagarna ger ej uttryck, i varje fall inte på ett explicit sätt, för denna dialektik. Detta grundar jag på att i stort sätt ingen av deltagarna benämnde motsatsbegreppet till exempelvis tillhörighet eller kompetent. Men kanske det i sin tur beror på en idealisering av gruppen eller samtalsledaren. Istället tolkar jag det som olika dimensioner av de ovan nämnda emotionella riktningarna vilket grundar sig på huruvida återbalansering i livsvärlden kommer till uttryck.

Vidare är närvaron i gruppen mycket det faktum att se att man ej är ensam eller avvikande. Många deltagare uttrycker det som en lättand vid första eller andra träffen då de insåg att ”jag är ju inte konstig” eller ”åh vad skönt, någon annan reagerar precis som jag”. Det är genom andra deltagare individen hittar en styrka att åter börja om. Vissa talar om en samvaro där dem började intressera sig för de andra i gruppen. Med citatet nedan vill jag visa detta, och mer precist anser jag att det åter är den sociala samt den psykologiska dimensionen vilka blir belysta.

”Tack vare att alla sitter i precis samma båt, då grät vi allihopa när vi talade om det. Man levde sig in i det där, det var ju så nära då. Det var ju bara ett halv år, knappt det eller fyra fem månader efter den här händelserna för var och en av oss som upplevde det här. Det var så tätt inpå så att svåra sorgeögonblick kom ju tillbaka varje gång man pratade om det. Och sen försökte vi trösta varandra, man kunde ta en tjej i handen, hon som satt närmast mig som jag vet hade det väldigt svårt. Då kunde jag ta henne i handen och lägga den andra handen uppe på. Då behövdes det inga ord, då var det bara värme och kontakt. Och det här med närkontakt det är ju oerhört viktigt. Att man får ta i folk, krama om och gråta över axeln.”

Närvaron av gruppen betyder som vi ser i citatet ovan väldigt mycket. Det är ofta aspekter såsom att lyssna och stötta varandra som blir bärande i denna process. Det essentiella är således att dela omställningen samt att dela den med ”verkliga människor” som en av deltagarna talade om. Det vill säga ”det fanns inga fasader, det var verkliga människor, inte som andra vänner och bekanta”. Med detta sätts ensamheten på sin spets eftersom det handlar om ett accepterade av varandra. Styrkan hämtas från sorgen och krisen på så sätt att det är i gruppen man inser att ens känslor – obalansen i livsvärlden ej är inadekvata. Citatet nedan visar på ett tydligt sätt olika former av styrka kopplat till gruppen som individen använde sig av.

”Jag tyckte det var väldigt skönt att få tala ut om det här. Eller tala om det, inte tala ut. Det hade jag gjort så mycket redan. Tala om det, om och om igen. Och sen var det också skönt att man var ju inte ensam i sin sorg och i sin eländighet. Man var ju verkligen eländig det måste jag säga. Definitivt nere i botten. Man försöker på något sätt kravla sig upp, och så var jag ändå inte ensam om det utan det fanns flera som var i samma situation och det känns bra.”

Avsnittet förmedlar en bild där samvaron av en grupp utifrån en given händelse är mycket viktig att bejaka. Betydelsen av gruppen uttrycker en av deltagarna såsom att ”döden var ju verkligare än livet, och det visste de här människorna om”. Eller som en annan deltagare säger ”gruppen gick ju ut på att prata och prata och det behöver man. Och även fast man har vänner vill ju ingen prata, livet går ju vidare för dom, därför var det då skönt med gruppen”. Det är följaktligen en stark samhörighet som binder samman dessa människor, som en deltagare säger ”positivt kan man ju säga så här att det var tio människor med helt olika livsöden, utbildning, arbete och bekantskapskrets”. Sammanfattningsvis är detta undertema på många olika sätt bärande för den fortsatta förståelsen av gruppens betydelse. Samtidigt som det på ett precist sätt speglar och betonar vikten av grupper som denna.

Nätverk

Nätverket får i detta hänseende söka ge en bild åt de gränsländ eller gränssituationer deltagarna många gånger befann sig i – då mellan familjen men också andra vänner och den egna personen och dennes relation till den nya gruppen. Exempelvis så är å ena sidan gruppen

bra och hjälper individen i detta men å andra sidan har individen också ett adekvat nätverk till sin hjälp. Det finns i detta undertema ganska tydliga dissonanser mellan deltagarna på så sätt att en del deltagare verkligen framhäver sina nätverk runt omkring sig medan andra ej gör det och då oberoende av dess storlek eller ”stödinsatser”. Samtidigt som att en del deltagare framhäver andras nätverk eller att andra deltagare som fortfarande jobbar, alltså en del deltagare söker bekräfta sitt egna behov av ett gruppdeltagande genom att rikta uppmärksamheten på andras möjligheter till nätverk. Dessa dissonanser aktualiserar åter huruvida individen väljer att positionera sig och de oenigheterna som blir synliga i materialet tyder på olika nivåer av (re)konstruktionsfaser hos de respektive deltagarnas livsvärld.

Dissonansen tenderar att på ett subtilt och implicit sätt påvisa olika skiftningar av ensamhet hos deltagarna, vilket i sin tur *ej* ådagalägger olika nivåer av behov för grupper som denna. Tvärtom menar jag att tillgången till ett adekvat socialt nätverk ej är av avsevärd vikt för att söka behovskategorisera ett deltagande. Med citatet nedan vill jag också visa det samt också visa upplevelsen av att befinna sig i de ovan nämnda gränssituationerna.

...//”det avlastar nog omgivningen...//...Jag märkte att min omgivning ville att jag skulle vara glad. Ska vi gå på stan eller restaurang och göra någonting kul. Men jag kände alltså jag orkar inte. Jag ville bara ligga i soffan och sova. Jag var helt utslagen och kände att jag hela tiden skulle prestera någonting i förhållande till min omvärld. Och där, i gruppen, var det prestigelöst...//”

Avsnittet ovan visar på ett tydligt sätt hur individen dras mellan å ena sidan en rationalitet vilket det övriga nätverket får symbolisera samt att själv söka genomleva sorgen efter dess naturliga premisser. I detta hänseende skapas dissonansen ej mellan deltagarna utan mellan den enskilda deltagaren och hennes övriga nätverk – därmed finns det också olika former av dessa oenigheter. Men i bägge dessa situationer är det (re)konstruktionen i den sociala samt den psykologiska dimensionen som åskådliggörs. En del deltagare lyfter istället för sitt sociala nätverk fram gruppen som ett objekt, alltså att ha ”någonting” att gå till istället för att tala med nära och kära om sorgen, saknanden eller förlusten. Detta resonemang belyser också en form av dissonans vilket också aspekten av att nätverket ej upplever precis det jag (läs deltagaren) gör, vilket de andra i gruppen gör. Däri ligger en av aspekterna av deltagarnas samförståelse samt bekräftelse som texten tidigare berört.

Detta undertema har av logiska skäl ett starkt samband till föregående undertema. Många gånger så belyser de olika citaten under detta subtema både gruppdeltagandets styrka (läs gruppens betydelse) såsom att deltagarens nätverk konkretiseras. Därmed gestaltas det växelspel deltagarna är inneslutna i genom att både upprätthålla ett adekvat socialt nätverk som att hon deltar i gruppen. Utdraget nedan visar på detta växelspel där de olika grupperna

står för olika former av stöd till individen. Vidare är en grundpelare i citatet det faktum att individen inför vänner och familj på ett egendomligt sätt ej får eller tar utrymme att visa sina rätta känslor. Istället är det som att gruppen agerar likt en ventil i detta avseende eftersom här får individen agera hur som helst. Det är okey att gråta och visa sina känslor. Som en deltagare, tidigare, sa ”man är ju som ett öppet sår”. Till följd därav (re)konstrueras livsvärlden på ett dualt sätt eftersom det både sker med hjälp av gruppdeltagandet men samtidigt också med hjälp av familj och vänner.

”Alla fick ju berätta sin historia, där man tog upp sjukdomsperioden en gång. Alltså olika teman. Och det hjälper en att höra att andra människor har samma upplevelser och som varit med om samma saker. Och att alla kunde berätta och gråta och fortsätta att berätta. Det var inte som när man träffar goda vänner och berättar, då vill de ju trösta en och man vill egentligen inte ha det. Här kunde man berätta och alla förstod man behövde inte klappa en på kinden och försöka trösta.”

Utdraget ovan ställer också viss forskning på sin spets. Jag tänker exempelvis på Benkel et al. (2009) som menar att deltagandet i en grupp i stort sätt enbart tillskrivs individer vilka har en dysfunktionell familje- eller nätverkssituation. Min studie visar egentligen på raka motsatsen, att det sociala nätverket ej spelar en avgörande roll huruvida individen ska påbörja ett deltagande eller ej. Men självfallet är inte mitt material entydigt, utan som tidigare påpekats i vis mån motsägelsefull. Till exempel visar citatet nedan på det, i förhållande till precisert resonemang.

”Samtidigt var det skönt att höra andra i samma situation. Alla var ju ledsna för de mist någon men sen var ju livet olika där också så att säga, en del hade ju arbete. En fördel är ju också att man har ett arbete att gå till, man har liksom arbetskamrater och vänner på det visset. Som jag säger livssituationen är så olika om jag bara ser på mina vänner med kontakter och så med barn, syskon och barnbarn och släkt och så. Jag har tyvärr inte det.”

Istället är det andra skeenden som avgör om individen ska påbörja gruppen eller ej. Exempelvis påvisar tema 1 flera drivkraft till ett deltagande samt att undertema ambivalens i tema 2 också åskådliggör drivkrafter till ett deltagande. I detta resonemang är det viktigt att också poängtera distinktionen mellan ett påbörjande i relation till ett upprätthållande av deltagandet i gruppen, där det sistnämnda synliggörs på ett precisert sätt i föregående undertema. Men samtidigt visar samma forskare (ibid.) att deltagandet likväl uppskattades utifrån de premisserna att man ej ville ältä förlusten med sin vänner mer. Det faktum är också något citatet nedan antyder. Det vill säga att starten av gruppen träder in i väldigt ömmande tid i individernas liv av olika anledningar. Tidpunkten är också viktig ur det hänseende att de

olika dimensionerna (läs hela individen) på ett adekvat sätt måste söka förstå det som hänt och inte förens därefter är en (re)konstruktion tänkbar.

”Ja, alltså nu dröjde det ju ett par månader innan den kom igång, jag vet inte hur långt det var emellan, men att det var nog rätt lagom alltså för att i början hade man så mycket annat att tänka på. Mycket som skulle ordnas, praktiska saker. Och då hade man ju också alla ens bekanta som ringde och kontaktade och höll på. Men sen när det började klinga av så var det väldigt bra med de här samtalen...//”

Avsnittet ovan visar både på gruppen som nätverkens betydelse och en viktig iakttagelse av detta citat är den att ingen deltagare har uttryckt någon värdering av betydelsen mellan gruppen och övriga nätverksagenter. Därmed finns det ingen uttalad risk för att deltagarna ska sammanblanda samt värdera stödet från exempelvis familjen som inadekvat i jämförelse med stödet som upplevdes i gruppen eller vice versa. Jag anser också att det är vikt, och att det betonas, att dessa på olika stöd agenter (läs olika former) särskiljs eftersom dem fyller helt olika funktioner vilket också denna text påvisar. Häri anser jag också att en del av problematiken med avsaknaden av dessa grupper kan härledas, alltså att berörda institutioner lägger över mycket av sorgearbetet vilket i detta fall skett i gruppen på familjen eller annat nätverk, exempelvis den frivilligsektorn.

Sammanfattningsvis är det från detta undertema viktigt att ta med sig det faktum att individen ofta har olika nätverk tillhanda och att dessa är av avsevärd vikt den första tiden. Men att ett tomrum upplevdes av många deltagare efter ett par månader och då ansåg dem också att man inte vill tära på sina nära och kära längre därmed passade gruppen bra. Dock var deltagande ej enbart tillskrivet detta faktum, utan som undertema visar är det viktigt att särskilja dessa olika stöd agenter.

Vägvisaren

Många deltagare uttrycker att gemenskapen i gruppen också kan härledas till det sätt som samtalsledarna förde gruppen på, att en allmän förnimmelse av gruppnrvaro initialt beror på samtalsledaren. Jag har valt att benämna samtalsledaren som vägvisaren. Men inte på det sättet att betydelsen av gruppen enbart tillskrivs samtalsledarna, men stundtals verkar det som att upplevelsen av gruppen av olika anledningar förklaras utifrån samtalsledarna. Att hjälpa/stödja människor i sorg (som i denna kontext) handlar ofta om att underlätta för individen att återta sin autonomi. Valet av detta undertema anser jag på ett mycket precist vis kastar ljus på en explicitgjord utomstående individ och dennes påverkan. Citatet nedan anser jag visar prov de resonemang jag nu fört inledningsvis.

”Ja, dom bjöd ju till hela tiden och gjorde sitt bästa. Dom lyssnade framförallt. Bland det svåraste tycker jag har varit och jag menar inte att de ska tycka synd om en men man kan få prata och prata och dom lyssnar...//... Inte tala hur jag ska göra, utan bara någon lyssnar, det är mycket hjälp. Och man skulle hoppas att många förstår det där. Men i det här fallet så har jag haft tur med dom jag har träffat.”

Utdraget uttrycker en positiv känsla av samtalsledaren och det finns därmed en risk för att deltagarna i stund av svår sorg och nu i efterhand väljer att idealisera samtalsledaren – det vet jag inte om, utan kan enbart spekulera om det. Åsbring och Jeanneau (2006) talar också i sin studie om en ”tacksamhet” vilket kanske kunde påverka resultatet (läs intrycket av gruppdeltagandet) i positiv riktning. Vidare vill människan ofta tillskriva en förbättring eller liknande till ett specifikt objekt eller subjekt. I detta fall skapas på ett paradoxalt sätt en distans till gruppen och dess kraft, då deltagarna istället härleder förbättringskraften till samtalsledaren. Till exempel synliggörs det i citatet ovan när det på ett implicit samt subtilt sätt förmedlas en bild av att samtalsledaren också måste uppleva det här som svårt och jobbigt också. Häri ligger dock en viktig distinktion, närmare bestämt den att samtalsledaren med sin medverkan utför ett arbete medan deltagarna med sin närvaro förmedlar en verklighet. Citatet ovan antyder ej att samtalsledaren i något avseende är aktiv i (re)konstruktionen av individens livsvärld – istället är det åter den enskilda individen som själv får navigera. Samtalsledaren får därmed mer karaktären av som sagt en vägvisare.

Undertemat visar på att det i en mening är svårt att skilja på själva gruppen och dess ”medlemmar” i relation till samtalsledaren och den funktion hon tillskrivs. Det jag söker belysa är att om någon deltagare säger att lyssnandet eller den empatiska förmågan är aspekter att framhålla. Beror det då på gruppen eller på samtalsledaren? Jag anser att det är viktigt att accentuera att samtalsledaren ej skapar gruppen, utan det gör dess deltagare vilka alla förlorat en partner. Vidare kan känslorna av att framhålla samtalsledaren initialt beror på att det tar ett par gånger innan deltagarna ser sig själva som en grupp eller autonoma autentiska individer. Med denna särskillnad betonas individens sociala samt psykologiska dimension. Deltagarna uttrycker som sagt aspekten med att ha någon som lyssnar som en oerhört viktig del – någon annans lyssnande vilket ger upphov till att i en takt åter söka balansera sin livsvärld. Men häri ligger också en distinktion mellan lyssnandet i gruppen och lyssnandet vilket det övriga nätverket tillhandahåller. Med avsnittet nedan anser jag också att det tydliggörs.

”Och det är ju som jag sagt dom lyssnar ju och det är ju det viktigaste av allt. Att jag kan prata utan att bli avbruten, någon som sitter och gäspar och säger det är synd om dig något sånt ha jag ej varit med om, utan tvärtom. Det har varit ett stort deltagande. Att dom lyssnat och kanske att de ställt någon liten fråga.”

Citatet ovan visar också att samtalsledaren, kanske på ett orättvist sätt, jämförs med det övriga sociala nätverket (jag menar till nackdel för vänner och familj). På så sätt finns det möjligheter till att hennes funktion övervärderas. Det jag i detta resonemang vill komma åt är att söka särskilja deltagarna och deras ömsesidiga påverkan av samt på varandra i relation till samtalsledaren. Jag anser att det är viktigt om man vill komma åt (re)konstruktionen av livsvärlden eftersom jag tillskriver den individen samt gruppen ej någon annan utomstående professionell person. Åsbring och Jeanneau (ibid.) visar i sin studie att det är viktigt att ej ge handfasta råd utan mer råd vilka leder till att deltagarna söker förstå sin livssituation. På så sätt får också samtalsledaren, som i detta fall, en tillbakalutat roll. Men ändå finns det tendenser till att samtalsledaren tillskrivs det individuella förändringsarbetet istället för att individen själv söker blottlägga sin egen roll eller de andra deltagarnas påverkan på den enskilda individen. Citatet nedan visar också på den problematik (det är viktigt att *ej* se det som kritik) jag här söker förmedla. Att höja sig själv samt förstå den egna inverkan i återbalanseringen är en mycket viktig förmåga. Den visar också på en förståelse för de existentiella grundförutsättningarna och (åter)balanseringen av den andliga dimensionen.

...//”de höll ihop det hela. Det kändes skönt att någon styrde det. Men alla hade ju fritt utlopp för sina känslor och tankar så det var ju aldrig så att ledaren för gruppen försökte få oss på ett annat spår eller lägga sig i. Det var suveränt skött...//... det var ett stöd i den här svåra tiden.”

Citatet ovan visar också på det faktum att inramningen av gruppen vilket på ett övergripande plan EH står för är väldigt uppskattat samt behövlig i stunder som dessa. Vidare förmedlar en del av deltagare långsamheten som fanns i gruppen som en mycket skön aspekt i vad jag tolkar som viktig för återskapandet av de olika dimensionerna. Häri ligger också det jag ovan sökt poängtera, det vill säga att deltagarna tillskriver det som sker i gruppen sig själva och ej samtalsledaren. Utdraget nedan anser jag visar på denna, många gånger sköra, balansgång mellan förmågan att se sin egen inverkan i förhållande till att distansera sig från den och tillskriva den någon annan.

”Det var inget påtvingat eller hurtigt, utan det var ett vänligt långsamhets berättande egentligen. Att alla fick ta tid på sig att berätta någonting sen kunde de gråta en skvätt och sen berätta lite till. För alla hade ju mist sin käreasta, så att vi var ju väldigt lika där.”

Avsnittet ovan kastar också ljus på det jag tidigare varit inne på, den att just tiden är en mycket viktig aspekt att ta hänsyn till. Tiden skapar också gemenskap eftersom det tar tid att hitta varandra i stunder som dessa, vilket också understryker vikten av att låta balanseringen

av den sociala dimensionen ta tid. Detta resonemang belyser också citatet nedan vilket aktualisera ensamheten. Avsnittet nedan visar, kanske, på ett subtilt och utsagt sätt den påverkan samtalsledarna hade på deltagarna. Det jag söker belysa är andemeningen av gruppen, där jag i mitt material har fått en relativt klar bild att samtalsledarna *ej* söker påverka deltagarna att de efter gruppen på EH måste eller ska fortsätta träffas. Utan dessa krafter tillskriver i varje fall jag deltagarna själv vilket också synliggörs i tema 3, det vill säga om man tar ett initiativ att fortsätta ses.

.../”man kände ju att de tänkte på oss och de försökte få oss att kanske hitta samhörighet, att det var en lyckad grupp. Det var väl de dom hoppades på, att den här gruppen gör att man bryter sig ur ensamheten, det är ju början på gruppen.”

Sammanfattningsvis visar detta undertema vikten av att söka särskilja inverkan från samtalsledaren i relation till övrigt nätverk. Det ska också påpekas att den enskilda individen också framhöll de andra deltagarna. Till exempel i fråga om tips på adekvat litteratur eller liknande. Men det väsentliga är att söka särskilja den egna inverkan och se samt blottlägga den. Detta är en viktig process i återbalanseringen av livsvärlden. Annars finns det en risk att återbalanseringen enbart tillskrivs en utomstående person.

Avslutningsvis gällande detta tema 2, gemenskap, går vi i texten nu vidare till tiden efter och tema 3, leva vidare. Vad tema 2 visat är hur den enskilda individen upplevt den precisa tiden i sammanband sitt gruppdeltagande. Styrkor och svagheter har beaktats, men främst av kanske logiska skäl är det mest positiva aspekter vilka till ytan kommer i detta resonemang. Tema 2 har visat den upplevda styrkan av ett deltagande samt olika former av ambivalens individen bar med sig in i gruppen. Vidare har individens nätverk och samtalsledarens roll synliggjorts i förhållande till gruppdeltagandet. Jag anser att ju mer utkristalliserade och djuplodande dessa huvudteman blir med de olika undertemana desto mer går det att förmedla av den egentliga påverkan gruppdeltagandet hade på individen.

Leva vidare

Tema 2 har nu visat att deltagandet i gruppen var, i en mening, till stöd för individen i sin sorg och kris. Gruppen var därmed till hjälp i (re)konstruktionen av individens livsvärld, med betoning av den sociala samt den psykologiska dimensionen. Olika förlopp påverkade individerna på olika sätt, men individen kunde sakta men säker återbygga sin person genom att stärka upp de olika dimensionerna hennes livsvärld består av vilket de olika föregående

undertemana visat. Tema 3 söker belysa tiden efter gruppen för att på så sätt fördjupa bilden av gruppens inverkan. Benämningen leva vidare söker ej kasta ljus på en intensifiering av gemenskapen, utan istället handlar det om att belysa på det sätt vilket individen väljer att navigera på i förhållande till sin livsvärld. Således hur de meningsskapande processerna tar sig uttryck – intentionaliteten. Aronsson (2008 s.48- 77) talar om aspekter av hur människan formar sitt liv, vilket denna text också uppvisar.

En av de mest intressanta aspekterna i detta tema är att gruppen och det specifika deltagandet under de veckorna de höll på i många intervjuer har fått en biroll (dock ej på ett negativt sätt). Istället är deltagarna, i sina berättelser, väldigt centrerade kring tiden nu vilket i sin tur kan bero på olika anledningar. Citatet nedan är mycket bärande och för de flesta av deltagarna jag träffat och symboliserar verkligen tema 3. Men det är också i ljuset av citat nedan som det är väldigt viktigt att samtidigt betona att verkligheten *nu* självfallet skulle te sig annorlunda om det ej initierats en gemenskap efter gruppen på EH.

”Det viktigaste är att vi fortsatt efter själva gruppen att träffas. Det är vår grupp som fortsatt, men det har kommit in några andra också. Och det har betytt väldigt mycket tycker jag, att vi fortsatt. Men nu är det på ett annat sätt, nu har vi ju alla kommit över det här första svåra det som vi hela tiden gick igenom då när vi var här på Ersta. Men det där är ju en lång process. Det går inte från en dag till en annan eller från ett möte till ett annat, utan det är en lång process verkligen. Men jag vet inte om man kommer snabbare ur en sorg, en plåga. Det tror jag inte för att sorgen har sin tid. Det går inte lättare, men det känns skönt med ett stöd, så kände jag det. Gruppen blev ett stöd.”

Följaktligen var det ofta livet efter och den gemenskap, vilket etablerades under gruppen, som fick en mycket framskjuten roll i deltagarnas berättelse. Därmed handlar det om att söka förmedla och synliggöra behovet av grupper som dessa, eftersom gemenskapen vilken skapats efteråt är någonting i stort sätt alla deltagare lyfter fram som essentiellt. Det jag söker belysa är det nya nätverk som har skapats för vissa individer vilka deltagit i dessa grupper och på så sätt markeras också den process som individen går igenom för att (re)konstruera sin livsvärld. Vikten av gruppverksamhet och vad det i förlängningen kan leda till är också någonting Grimby och Johansson (2008) betonar som särskilt viktigt att fortsätta forska kring. Deltagarna förmedlar exempelvis en verklighet där citat som detta är en vanlig tanke ...//”framförallt allt att vi fortsatt att träffas. Jag tror det är viktigast, hoppas att det håller i sig också...//” Men det ska åter framhållas att materialet till sin karaktär är mångskiftande och att citaten ej talar för alla. Utdraget nedan visar på en stark kontrast till den bild jag nu inledningsvis förmedlat avseende hur individen upplever sin levnadssituation nu. Dissonansen i materialet leder också till att (re)konstruktionen av individens livsvärld är en process i ständig tillblivelse samt individuell.

”Mycket ensamt och tråkigt. Vi var bara 16 år när vi träffades och har levt ihop hela tiden så att det blir så här, men jag förstod inte att det skulle bli så här. Det är ju att man passar inte så mycket, det är ju parsamhet som gäller...//...Tyvärr har inte jag det nätverket. Jag har två barn, en som är ensamstående och en som har familj med ett barn. Men dom har fullt upp och har inte tid för mig.”

Att leva vidare gör individen så länge det egna livet ej avslutas, men det sker utifrån olika premisser samt i olika dimensioner som citatet ovan antyder. Det kan upplevas, nu, svårt eller lättare och på vilket sätt detta tar sig uttryck beror bland annat på individens nya meningsskapande (läs balanseringen av de olika dimensionerna) samt individens autonomi som ger upphov i en mening till just ett nytt meningsskapande. Dessa underteman, autonomi samt ny mening, är därmed sammanflätande med varandra på så sätt att autonomi ger upphov till ett nytt meningsskapande samtidigt som ett nytt meningsskapande skapar en autonomi. Men jag har valt att särskilja de två eftersom jag ser en fördel i att på ett mer djuplodande sätt påvisa olika dimensioner av processen. Avsnittet nedan förtydligar denna distinktion jag valt att göra. Deltagaren förmedlar här en bild där autonomin bland annat hämtas från det faktum att hon ej känner sig övergiven och i den aspekten ligger just förmågan till det nya meningsskapandet.

...//”för mig är det helt bisartt att en persons väsen upphör, det upphör inte. Det finns ju kvar inom mig också...//... Så han är ju med hela tiden och jag pratar med honom och han pratar med mig...//... så det är inte den här övergivs känslan.”

Autonomi

Hverven Axell (2008 s.209- 210) menar att alla individer är autonoma eftersom alla människor alltid har ett val – och valet innehåller alltid en existentiell hållning till handlingen. Hållning till individens autonomi är extra intressant i stunder av sorg och kris eftersom det ofta förhåller sig så att dessa fenomen är helt föränderliga samt individuella. Autonomi handlar således om självständighet och självbild, i och med att den ofta går förlorad i stunder av sorg och kris (se tema 1) är det viktigt att söka belysa dess återkonstruktion som i detta fall handlar om återbalanseringen av individens livsvärld (se tema 2 och 3). Därmed är det en självständighet samt en självbild i relation till sorgen, förlusten samt krisen som i denna kontext är aktuell. Vidare har både tema 1 och tema 2 belyst det faktum att mycket av återbalanseringen handlar om den psykologiska dimensionen, med en precisering just på (re)konstruktionen av självbilden. Viktigt att betona i detta sammanhang är också att den psykologiska dimensionens tillblivelse ter sig lättare om de existentiella

grundförutsättningarna i den fysiska samt social dimensionen av individen är beaktade (jmf van Deurzen, 2008 s.145- 146). Vad jag i detta undertema vill söka belysa är olika nivåer av autonomi. Till exempel som utdraget nedan vilket kan gestaltas som en förlängning av tema 2 med specifik koppling till undertema styrka och nätverk. Citatet nedan visar således den autonomi deltagandet gett vilket jag ovan sökt kasta ljus på. Utdraget åskådliggör också den aspekten att autonomin stärkts i gemenskapen, vilket på ett precist sätt dessutom understryker vikten at den sociala samt psykologiska dimensionen.

”Ja det är någonting med en kontinuerlighet, det är något härligt med att alla dom vet vem min man var och hur hemskt det var när han dog. Och jag vet om deras olika lidanden också. Det ger någon relief på att vänskapen, så jag tror att jag har klarat det här och kommit på fötter mycket snabbare tackvare att det där satt igång precis i lagom tid efteråt.”

Avsnittet visar på så sätt huruvida gruppförhållandet skapat autonomi, vad som i detta sammanhang är väsentligt att framhäva är vad gruppdeltagandet i förlängningen har skapat. Därmed tillskrivs inte det initiala gruppdeltagandet och dess närvaro allt positivt eller att dess inverkan på (re)konstruktionen av livsvärlden i för stor grad framhävs. Det jag söker belysa är att man måste söka vidga perspektivet när det gäller att synliggöra gruppdeltagandes betydelse. Därav har det varit av en ansenlig karaktär att det skulle ha framskridit ett par år sedan gruppdeltagandet pågick. Vidare så belyser detta citat, ovan, tillskillnad mot det andra inledningsvis att en otrolig saknad ej behöver innebära brist på nytt meningsskapande, utan individens förmåga till autonomi är livsnödvändig i den meningsskapande processen. Det handlar i förlängningen om i vilken grad de olika dimensionerna är återbalanserade.

Med citatet nedan vill jag belysa det faktum hur individen såg på sitt förhållande till sin avlidne partner är av betydelse för det fortsatta meningsskapandet – det vill säga förutsättningen för individens autonomi. Detta är någonting som också Costello och Kendrick (2000) i sin artikel tar upp som en väsentlig aspekt, att sorgprocessen spelar roll för individens autonomi samt att det handlar om en rekonstruktion och modifikation av förhållandet till den avlidne partnern. Utdraget, nedan, är talade för många av deltagarna, eftersom de ofta talade om ett mycket varm, ömt och kärleksfullt förhållande till sin avlidne partner. Av det hänförs ej åtskillnaden mellan deltagarna i denna sak, utan istället ligger distinktionen hos deltagarnas egen förmåga till autonomi. Med detta vill jag söka belysa att förhållandet individen har till sin avlidne partner är av vikt men det handlar, fortfarande, om på vilket sätt individen bär sin egen sorg i förhållande till sitt nya meningsskapande. Sorgen kan alltså fortfarande stanna upp det individuella meningsskapandet oavsett gruppens inverkan.

”Ja det var ju en otrolig lång sorgprocess efter min mans död eftersom vi hade ett otroligt nära förhållande. Men nu kan jag säga att jag känner inte sorg. Utan saknad, ja saknad. Tvärtom känner jag också glädje, eftersom vi hade ett så fantastiskt äktenskap i ett otroligt förhållande i alla våra 36 år tillsammans. Det var bägges andra äktenskap. Så jag tror att jag fortfarande lever på det. Det var bra från första början till slutet, och att vi också sa det till varandra varje dag. Att vi var så privilegerade, att det är fantastiskt att vi kunde ha det såhär. Det känner jag som en styrka.”

Samtidigt säger en deltagare vilket ska ses i relation till det som ovan uttrycks - ”Jag har alltid varit öppen inför sorg och kris, därmed gav det ju mig mycket att delta i grupp, och så förbehållslöst. Alla berättade. Och malde om och om igen.” Det vill säga att kraften till individens autonomi kan härledas till hur hon uppfattade sitt förhållande till sin avlidne partner. Det jag söker illustrera är den grundläggande, personliga, inställningen till de existentiella grundförutsättningarna och i vilken mån individen upplever autonomi eller söker återbalansera den sociala eller psykologiska dimension beror exempelvis på hur den fysiska, men också den andliga dimensionen upplevs. En del deltagare talar om det förflutna och tidigare uppbrott i relation till detta resonemang för att framhäva det egna meningsskapandet vilket sker på egen hand ej på grund av gruppdeltagandet. Exempelvis att man själv innan kunde ta hand om allt detta med räkningar eller matlagning – man har varit ensam tidigare vilket därmed hjälper individen att åter söka eller påbörja sitt meningsskapande samt sin (re)konstruktion av livsvärlden. Detta är också någonting Paterson (2010) kastar ljus på när han menar att ett långt liv ihop kan leda till att man som enskild individen blir högst beroende av sin partner i olika aspekter. Paret har socialiserats ihop. Citatet nedan kastar ljus på detta paradoxala mänskliga tillblivelse spel. Aronsson (2008 s.48- 49) menar att människans autonoma inriktning mycket handlar om en ständig kamp mellan att själv styra och bli styrd.

”Det beror ju på hur man själv agerar också. Men jag är ju en sådan person liksom att det är ingen idé att sitta och gräva ned sig i saker för det blir inte bättre man måste göra någonting. Det är som när någon bara sitter och åltar samma saker hela tiden. Det hjälper ju inte va.”

Sammanfattningsvis visar detta undertema att individens autonomi handlar om vilket förhållande deltagaren har till sorgen, partnern samt det väsentliga, enligt mig, om individen fortfarande har ett förhållande till gruppen som började träffas på EH. Däri ligger nyckeln till det fortsatta samt fortlöpande meningsskapandet. Därmed ligger också nyckel av gruppens betydelse för den enskilda individen inlätat i detta resonemang. Vidare är det också viktigt att i detta sammanhang koppla autonomi till ålder. Ett fåtal menade att de kände sig unga i relation till de andra eller att de tidigare i livet levt ensamma. Ålder får i detta sammanhang, vilket jag tidigare sökt klargöra, en mycket relationell karaktär. Detta är också aspekter som

beror på individens autonomi samt bärighet till fortsatt meningsskapande. Med citatet ned vill jag avslutningsvis påpeka detta, och det är åter en åtskillnad mellan gruppen och individens tidigare liv jag söker blottlägga.

...//”det var också så att jag kände mig yngre än många där. För många där, både kvinnor och män, hade träffat sin partner när de var mellan femton och tjugofem år och sen levt mellan 50- 60 år tillsammans och så nu plötsligt nästan för första gången i sina liv var de ensamma. Jag hade varit ensam förut. Kvinnorna kunde säga -jag vet inte hur jag gör räkningarna min man gjorde alltid ekonomin, och männen kunde säga, -jag vet inte hur man gör mat och det är så trist att sista ensam- jag har levt ensam...//”

Ny mening

Det faktum att en del av gruppen fortsatt att träffas är en av de väsentligaste aspekterna av denna studie. I stort sätt var det också alla som jag träffat vilka i olika konstellationer fortsatt att träffas, med undantag för ett fåtal. Det intressanta är också i detta sammanhang bland annat att de deltagare jag träffat kommer från två skilda grupper som startat vid olika tillfällen. På så sätt är en fortsatt grupp närvaro antagligen inget som enbart kan tillskrivas en grupp. Den fortsatta gemenskapen är också någonting vi tidigare under tema 2 sett antydningar till från deltagarna, och att det skulle vara ett uttalat mål i och med själva gruppens existens på EH. Följaktligen är det som citatet nedan visar, alltså att det viktigaste som deltagarna framhåller i den nya meningsskapande processen är den fortsatta gemenskapen. Med utdraget, nedan, ser vi individens ingivelse på så sätt att vad individen nu bland annat lever för blottläggs och visar den andliga dimensionen i den meningen att det finns ett hopp samt en känsla av meningsfullhet.

”Eftersom vi fortsatte med gruppen, så kom den att ha fortsatt betydelse. I vilken mån den bidragit det är väldigt svårt att säga vad gruppen betytt faktiskt. Det är de här samtalen och tiden som gör det. Om jag tänker mig utan den här gruppen, då skulle det vara mycket svårare. Jag tror att det skulle ha tagit längre tid på något sätt. Men det där vet jag ju inte.”

Men som innan finns det också en motsägelse i materialet, eftersom exempelvis en del deltagare uttryckte det ”att fortsätta informellt fanns det ingen vilja till, och finns det inte vilja så är det ingen mening att fortsätta.” Vad som i detta resonemang är adekvat att hänvisa till är Cohen (2009 s.45- 46) och hans diskussion hur gruppen kan uppfattas. Till exempel om vi tänker det korta citatet ovan att gruppens mål i detta hänseende agerar överordnat gentemot det individuella. Det jag söker belysa är att kanske finns det en individuell vilja, men ej en gemensam gruppvilja och på så sätt går det att synliggöra denna distinktion. Eller så kan ovilja till att fortsatt beror på en egen framgångsrik återbalansering av de olika dimensionerna. Det vill säga att individen nu förmedlar och uppvisar ett adekvat

meningsskapande och en livsvärld vilket hon kan agera utifrån behöver ej enbart tillskrivas eller bero på om individen fortsatt att träffa människor från EH gruppen. Det kan också självfallet som mitt material visar beror på att gruppen *då* var ett oerhört stöd men ej i förlängningen.

Några deltagare tog också initiativ att verbalisera sitt meningsskapande i och med att de sökte påverka tiden efter gruppen på EH. Avsnittet nedan visar på den individuella viljan såsom Frankl (1995 s.55- 57) uttrycker den att vara mänsklig innebär bland annat att man är engagerad samt invecklad i en given kontextuell situation. Citatet uttrycker också på ett väldigt subtilt sätt den sociala samt den psykologiska dimensionen och i vilken grad individen anser att den på ett nytt socialt sätt ska fortskrida.

”Ja sista gången så kände jag så här åh är det slut nu. För jag tyckte att jag hade vant mig lite vid det där nu. Att sitta där och klaga. Och då föreslog, jag tror faktiskt det var jag som föreslog, att om det är några av er andra som vi träffas mer så kan vi ju göra det på egen hand. Man hade ju lärt känna varandra rätt bra. Ja, och då tyckte dom flesta det.”

Med utdraget nedan vill jag söka ge form åt en förlängning av citatet ovan (citatet är ej hämtade från samma person) på så sätt att jag söker belysa innebörden med att delar av gruppen fortfarande träffas och umgås – det vill säga söka blottlägga individens framåtskridande. Människan är alltid i tillblivelse och därmed söker jag ej med denna text visa på att nu är det klart eller nu är livsvärlden färdig konstruerad. Istället har jag i dessa två underteman visat på att den initiala återbalanseringen är en sida av individens ständiga föränderlighet men att också hennes fortlöpande tillblivelse i och med gemenskapen av gruppen pågår (än)nu.

...//”men som sagt det var väl mest att man fick tillåtelse att hålla på med det här ältandet någon timme eller vad det var i veckan. Sen när vi fortsatte själva så kom vi ju på eller i varje fall jag att det var ju trevligt att just träffa de här människorna och sen hade vi inte riktigt längre samma behov av att tjata om det gamla. Så nu är det som vilken grupp som helst det är inte en sorgegrupp. Utan det är verkligen en leva vidare grupp. Det är ju det vi gör liksom.”

Jag vill med avsnittet nedan avsluta detta undertema och visa på en melankolisk verklighet som en kontrast till de annars bärande positiva sådana vilket karaktäriserat detta tema 3 och även andra delar av analysen. Avsikten med det är att på nytt aktualisera vikten av dessa grupper och vad det betyder att delta i dem. Citatet blottlägger verkligen behovet av en fortsatt kontinuitet för att i det sammanhanget söka sitt nya meningsskapande.

”För mig var det väldigt jobbigt, eftersom sommaren var ju väldigt jobbig. Mycket ensamt och tråkigt. Det är ju på sommaren som folk ändå är mest upptagna, jag vet inte om jag har fel nu men jag tycker det i varje fall. Då ska folk göra så mycket och si och så och man får inte så mycket plats. Man vet att det går inte bara att sitta och vänta det är ju svårt ibland, att man bara ska ringa och säga får jag komma. Men det är så jäkla svårt alltså...//”

Sammanfattningsvis avseende dessa underteman har det på ett väldigt explicit sätt konkretiserats att det åligger en oerhörd betydelse i ett deltagande av berörd grupp sett ur ett längre perspektiv. Det väsentliga, att deltagarna fortfarande träffas, har således haft stor inverkan på individens fortsatta meningsskapande samt sökande av autonomi som i denna kontext är jämställt med (re)konstruktionen av till exempel den sociala samt psykologiska dimensionen.

Avslutningsvis är dessa tre nu genomgående teman att betrakta som både delar och helheter av ett pågående meningsskapande. Huvudtemana är var för sig delar av en helhet samtidigt som ett huvudtema kan agera helhet i relation till de utrönta undertemana. De utrönta temana är som livsvärlden och de olika dimensionerna samtida aspekter av individens existens. Men även avseende temana finns det tydliga gränser mellan dem, såsom temana likväl interagerar med varandra. Temana är därmed oupphörligt införlivade samt villkorliga av varandra. Citatet nedan visar också de olika temanas sammanflätning.

”Det var liksom skönt att höra alla som var i samma situation, de flesta var ju öppna och pratade och man lärde känna varandra. Jag var med alla gångerna. Så att, nej jag tycker det var väldigt bra. Det var ju lite olika åldrar men det är klart det var mest äldre damer, det var två herrar. Och det var nästan så att man önskade, vi träffades ju på våren då och sen då en sista gång i september det var ju -08 det här, så man hade ju tänkt att det hade varit trevligt med någon mer träff för att höra lite hur det hade gått och så...//...jag tyckte det var bra helt enkelt. Jag vet inte hur jag ska förklara, men jag tyckte det var bra att höra andra berätta om sin situation och så och det var inte så farligt att sitta där och prata heller förstår du.”

Med citatet ovan söker jag belysa hur individen ifråga upplevde sig själv samt sin omvärld under hela resans gång. Det finns viktiga inslag av individens autentiska förnimmelser i utdraget ovan – någonting vilket jag anser speglar hela texten.

Jag har tidigare i analysen tala om riktningar, emotionella riktningar, vilka i olika skeden av individens liv angett en form av status avseende henens livsvärld. Dessa olika vägar individen väljer att slå in på visar prov på en autentisk människa – en äkta människa som lever i verkligheten. Jacobsen (2008 s.217- 224) talar om ett autentiskt levande som innebär en medvetenhet om vilka möjligheter individen har samt vad hon vill vara och på vilket sätt individen söker förverkliga det. Detta visar också denna studie - medvetenheten skapas i och

med acceptansen för den fysiska dimensionens grundbetingelser och däri ligger det vidare meningsskapandet. Det individen söker samt på vilket sätt det förverkligas kan exemplifieras med gruppdeltagandet samt vad gruppdeltagandet i förlängningen gett henne. Vikten av en närvaro i verkligheten var också någonting en del deltagare valde att betona, det vill säga närheten som gruppmedverkan gav upphov till. Den individuella obalansen har i olika skepnader visat sig. Till exempel i den fysiska dimensionen som en sedimentering, medan det i den sociala dimensionen åskådliggjorts i och med en isolering. Vidare har obalansen i den psykologiska dimensionen exempelvis förmedlats som en yttre invasion av den privata världen samt i den andliga dimensionen som avsaknad av mening. Med dessa exemplifieringar av obalansen är det viktigt att se vad gruppdeltagandet hade för roll i åter(balanseringen). Det har exempelvis visat sig att ett gruppdeltagande i den fysiska dimensionen lett till en flexibilitet och i den sociala dimensionen har gruppen bland annat brutit en isolering. Gruppdeltagandet har i den psykologiska dimensionen lett individen till att åter finna en trygg bas samt åter söka finna mening eller blottlägga sina egna värderingar som åskådliggör i och med den andliga dimensionen (jmf van Deurzen, 2008 112- 151, då hon med olika praktiska exemplifieringar också påvisar olika individuella rekonstruktioner).

Slutsatser

Det essentiella med denna uppsats är först och främst det faktum att jag fått möjlighet att träffa dessa deltagare och att vi tillsammans sökt vidga vår förståelse kring vad ett gruppdeltagande betyder för den enskilda individen. I dessa möten har det existerat en underliggande mening, vilket jag sökt förmedla genom att frilägga tre teman, där det visat sig att betydelsen av leva vidare grupper för äldre anhöriga är oerhört viktig. I detta duala meningsskapande så *kan* tema 3 symbolisera den väsentliga innebörden samt betydelsen av ett gruppdeltagande. Innebörden i tema 3 åläggs deltagarnas nya meningsskapande, och däri blottas också gruppens betydelse i förlängningen. Tema 2 visade på ett precist sätt vikten av ett gruppdeltagande just då. Vidare menar jag att det väsentliga i ett gruppdeltagande och det möjliga nya meningsskapandet tillskrivs individens sociala samt psykologiska dimension. Det är till dessa huvuddelen av livsvärldens (re)konstruktion kunnat konkretiseras i *denna* text.

Den fysiska dimensionen handlar om ett explicit acceptande och den andliga dimensionen är väldigt svårt att söka uttalade meningar om, eftersom det handlar mycket om abstrakta företeelser. Således är det svårt att på mer precisa sätt tala om generella mönster. Exempelvis så upplevde inte alla en avsaknad av meningsskapande när de trädde in i gruppen eller kände en ambivalens inför deltagandet i gruppen. De generella mönstren utröns mer på en enhetlig

nivå, till exempel att den generella bilden av EH:s initiativ att bjuda in till sorgegrupp uppskattades. Betydelsen av ett gruppdeltagande för den enskilda har också visat sig i och med de olika paradoxerna som i en mening är oundvikliga inom varje dimension av livsvärlden. I den fysiska dimensionen har det handlat om att söka mening utifrån de fysiska begränsningarna, exempelvis döden. I den sociala dimensionen gäller det till exempel i närvaro av gruppen att handskas med närheten kontra avståndstagande. Som texten visar är det så som individen gör mot sina relationer, som hon gör mot sig själv också. Den psykologiska dimensionens paradox har åskådliggjort på så sätt att individen måste söka finna en (egen) väg mellan sin (re)konstruktion av identiteten och den värld hon nu är införlivad med och i (läs gruppen). Det har exempelvis visat sig i individens flexibilitet och sökandet efter autonomi. Slutligen har det visat sig att den andliga dimensionens paradox vilken handlar om att blottlägga olika nivåer av mening är svår att handskas med. Till exempel handlar det om att, för sig själv, hitta den autentiska meningen med livet som ofta kanske kamoufleras av andra (meningsfulla)aktiviteter.

I alla tre teman är det väldigt tydligt på vilket sätt de existentiella grundförutsättningarna kommer till tals. Det handlar om innebörden av att just då eller nu vara människa. Det handlar om vilket förhållande deltagarna har skapat till den avlidne partnern och i vilken mån samt på vilket sätt hon eller han ska dröja sig kvar i det. Detta söker också Costello och Kendrick (2000) förmedla vikten av. Det vill säga huruvida och på vilket sätt de emotionella banden till den avlidne partnern i framtiden kommer att ange riktningar hur det framtida meningsskapandet artar sig. Alla deltagare jag träffat menade att de hade haft en mycket bra relation till den avlidne (man hade levt ett bra liv ihop) partnern och därmed ter sig meningsskapandet lättare, på ett smått paradoxalt sätt. I en mening handlar det om vilka möjligheter förlusten av partnern har gett upphov till och vilken roll gruppdeltagandet spelar i detta.

Bollnow (i Jacobsen, 2008 s.46) nämner, vilket är adekvat i detta sammanhang, att krisen helt enkelt leder in individen på en väg där hon måste välja riktning. Riktningen speglas i denna text av vilken väg (re)konstruktionen av livsvärlden för individen antas handla om och att välja ett deltagande och nu betona dess innebörd är också en (in)riktning. Texten har bland annat visat prov på vänskapsband som skapats, som aldrig annars skulle ha etablerats. Individens meningsskapande (läs betydelsen av gruppen) är starkt kopplat till huruvida den enskilda individen navigerar kring de existentiella grundförutsättningarna. Till exempel beror individens meningsskapande (betydelsen av gruppen) på i vilken utsträckning det sociala nätverket tillskrivs mening eller vad deltagarna anser meningen med och i livet är. Samtidigt

visar denna diskussion på oändliga varianter av olika existentiella öppningar, vilka varken jag eller deltagarna egentligen kan redogöra för.

Deltagarna har förmedlat vikten av sin grupp närvaro i och med att jag i varje huvudtema sökt fram bärande underteman, där det väsentliga är (re)konstruktionen av den sociala samt den psykologiska dimensionen. I den sociala dimensionen har vi sett att det till exempel handlar om huruvida människan (deltagaren) förhållit sig till andra människor. I den psykologiska dimensionen har det exempelvis handlat om att åter känna sig hemma hos sig själv. Här ligger de ständiga existentiella paradoxerna, det vill säga sökandet efter mening kontra individuell trygghet. Jacobsen (ibid., s.58- 65) menar att krisen exempelvis är att betrakta som ett slag gentemot människan och att det med slaget inleds en process. Att en process har inletts är tydligt bland de deltagare jag mött – i mitt fall har (re)konstruktionen av livsvärlden bland annat åskådliggjorts i och med deltagarnas försoning, förlåtelse, accepterande samt insikt om sig själva, sin omgivning, sin avlidne partner samt grupp närvaron. Detta är sidor av alla livsvärldens dimensioner, där det handlar om att söka förstå den sanna komplexiteten av alla de fyra samexisterande dimensionerna. Vidare har det också synliggjorts sidor av deltagarna, vilka kanske annars ej hade kommit till uttryck eller utvecklats samt att omställningen att bli ensam och vad deltagandet i gruppen varit uttryck för ej enbart härleds till negativa aspekter. Med detta menar Jacobsen (ibid., s.64) att ”människan blir genom krisen sig själv, hon finner sig själv, hon blir sannare mot sig själv”.

Stewart et al. (2001) visar i sin forskning, vilket min studie också tenderar att påvisa, att ett gruppdeltagande i förlängningen visar på minskad ensamhet samt inför livet ett ökat hopp. Det är väldigt tydligt när Stewart et al. (ibid.) betonar den nya bekantskapskretsen som kan utvecklas, vilket i min studie också är bärande. I detta avseende är individens ålder i en mening av vikt, eftersom exempelvis ”trillar ju fler av ens vänner bort” och då är grupper som dessa i förlängningen viktiga eftersom de skapar nya relationer av avsevärd betydelse. Det ter sig naturligt att både ta spjörn mot Stewart et al. samt min studie och förmedla den oerhörda betydelse ett gruppdeltagande *kan* vara och innebära för en del människor. Deltagande i sorgegrupp verkar således styrkande samt att förmågan att handskas med sorgen baseras på samt av exempelvis aspekter som ålder, kön, civilstånd, nätverk och ekonomi.

Det ska också sägas att som sagt var det inte alla vilka jag nu träffade som hade fortsatt att informellt träffas men det intressanta, och *nu* problematiska, var att dem uttryckte en önskan om att åter träffa gruppen. I detta resonemang finns det inbyggda, samhällsliga, incitament till att verkligen lyfta fram samt bejaka äldres behov av dessa grupper. Det ska också betonas att negligeringen av sorgegrupper för äldre också innebär negligeringen av en arena där det

sociala arbetet kan söka progression. Där ligger ett incitament också på professionell nivå som kan förmedlas samt att inom berörda utbildningar (läs t. ex socionom utb) göra studenterna ”redo” på att möta döden i sitt arbete (jmf Sjuksköterske utb).

Paterson (2010) och Ellis (2006) betonar i en liknande diskussion också behovet av ett stöd för äldre människor vilka förlorat sin partner och att adekvata institutioner, som exempelvis hälso- och sjukvården, ska arbeta med detta. Vidare påpekas att man måste söka sig bort ifrån stereotypa föreställningar avseende den äldre människan. Paterson (2010) ställer upp fyra antaganden i sin forskningsartikel i vilka han söker belysa vikten av exempelvis sorgegrupper för äldre. Vad Paterson menar är att det svåraste för en äldre människa i situationer som dessa är att hitta en adekvat återanpassning till samhället samt att emotionellt återbalansera sig och gå vidare. Paterson menar att det är lättare att acceptera förlusten samt att arbeta med smärtan vilket förlusten ger uttryck för (ibid.). Min studie visar att de två aspekter Paterson lyfter fram som mindre lättmanövrerade med hjälp av ett gruppdeltagande kan hanteras på ett någorlunda adekvat sätt.

Jag anser med stöd av den tidigare forskningen att hälso- och sjukvården möter individens sorg på ett oklart sätt i och med att sorgen i sig ej är ett sjukdomssymtom och därmed hör ej exempelvis sorgegrupper hemma i vårdens kontext. Dock med en sådan negligering synliggörs ej de symtom sorgen kan yttra sig i (jmf Grimby & Johansson, 2009 som menar att en tidig intervention, till exempel sorgegrupper, kan spara både individen och sjukvården viktig tid). Denna argumentation blir både intressant och problematisk om den sammankopplas till Benkel et al. (2009) vilka menar att ett professionellt stöd, som exempelvis en gruppverksamhet karaktäriseras av, enbart skulle vara aktuellt om den sörjande har ett dysfunktionellt nätverk. Benkel et al (ibid.) diskussion menar jag i en mening distanserar oss från sorgen samt också patologiserar sorgen. Med anammandet av deras resonemang så frånskjuter man sig sorgens betydelse. Min studie har på ett tydligt sätt visat att gruppens främsta innebörd ej ligger i att få tröst eller professionell hjälp/stöd, utan istället är det sökandet efter ny mening som är det väsentliga, som också närvaro av en grupp kan tillhandahålla (i detta avseende är det viktigt att söka särskilja begreppen hjälp och stöd).

Men samtidigt visar också nämnd forskning (ibid.) det som i temat gemenskap bland annat visats, alltså att deltagandet i grupp kan vara positivt eftersom bilden eller den egna uppfattningen av att vara avvikande kan sättas ur spel. Enbart den aspekten anser jag väger väldigt tungt samt belyser vikten av ett gruppdeltagande. De deltagare jag träffat har uttryckt sig så att de menar att man ”nöter ju inte på sina vänner lika mycket” om man har tillgång till grupper av detta slag. Oavsett nätverk uttrycker alla att gruppen var en positiv händelse i en

negativ tid. Åsbring och Jeanneau (2006) visar också som en kontrast till ovanstående att närvaron av en grupp kan verka (existentiellt) styrkande. Åsbring och Jeanneau (ibid.) påvisar också de långsiktiga effekterna av att i grupp tala och reflektera kring existentiella frågeställningar.

Sammanfattningsvis så är det av olika anledningar ett faktum att det ter sig naturligt att det just är den sociala och den psykologiska dimensionen som det i (re)konstruktionen av individens livsvärld främst har kastats ljus på. Den fysiska dimensionen aktualiserades på ett precist sätt under tema 1, därefter var det som att deltagarna ej åter behövde gå tillbaka och ifrågasätta exempelvis döden – det vill säga de existentiella grundförutsättningarna var medvetandegjorda. Det ledde också till en uppluckring av en tidigare sedimentering. Den andliga dimensionen har åskådliggjorts på olika sätt genomgående, dock ej på ett lika precist och konkret sätt som den sociala eller psykologiska dimensionen. Att den sociala och psykologiska dimensionen fått stå i framkanten av den analysen, bredvid begreppsparat sorg och kris, är naturligt beroende på att närvaron av gruppen belyser vikten av relationsskapande samt att det egna meningsskapandet belyser vikten av det egna självskapandet. Jacobsen (2008 s.50- 57) har visat på olika dimensioner av krisen vilka också setts i individens sorg. Deltagandet i gruppen har i detta sammanhang aktualiserat individens förlust, motgång och gett möjlighet till att, i en mening, (re)konstruera individens livsvärld. De två först nämnda aspekterna är väsentliga eftersom de leder till den tredje aspekten för den enskilda individen i nämnd kontext.

Avslutningsvis så är dessa realiteter vilka *alla* deltagare berör, också det som Grimby (2001b) talar om när hon menar att ålder ej är en adekvat aspekt att häva sig mot när sorg och kris diskuterats i förhållande till en förlust av en partner. Breen och O'Conner (2007) söker också i sin forskning påvisa alla de individuella uttrycksformer vilka sorgen kan bestå av. De söker förmedla på vilket sätt man i en vård- och/eller social kontext kan söka progression. Breen och O'Connor menar att progressionen kan härledas utifrån konflikten mellan två olika diskurser (ibid.). Jag menar att det handlar om att söka en "mellan" väg huruvida sorgen efter en avliden partner ska patologiseras alternativt normaliseras. Vilken väg adekvata institutioner väljer att anamma spelar följaktligen en avsevärd roll om den enskilde individen kan få tillgång till sorgegrupper. I en mening är det också vad Breen och O'Conner söker förmedla utifrån olika uppställda kriterier som jag tidigare berört. Paterson (2010) menar också att hälso- och sjukvården med alla dess professioner spelar en nyckelroll i sökandet efter att identifiera äldre människor i sorg. Dock återfinns en stark diskurs inom hälso- och sjukvården vilken på olika sätt söker normalisera den äldres död. Ju äldre vi blir desto närmare kommer

vi alla en av existensens grundförutsättningar – döden, men döden är i detta avseende ej intressant, utan det intressanta samt problematiska hänförs till negligeringen av äldres sorg efter en förlust av sin partner. Det jag vill betona är att, vilket också Grimby (2001b) aktualiserar, behovet av stöd och samtal *kan* finnas oavsett ålder och ej enbart ska tillskrivas de människor man i regel tror kan behöva ett stöd. Detta resonemang är också kopplat till Patersons (2010) resonemang där han menar att samhället måste erbjuda hjälp, och inte enbart förlita sig på frivilligsektorn.

Ersta Hospice och deras sorgegrupper ter sig i ljuset av detta som ganska ensamma aktörer, men samtidigt visar verksamheten på mod samt en tilltro till människan och hennes individualitet. Med tanke på det resultatet (gestalten) studien framhäver och den egna inventering jag gjort (se bilaga 5) så vill jag mena att det ter sig märkligt att inte mer resurser inom hälso- och sjukvården läggs på sorgegrupper för äldre. Min avslutande forskningsfråga, vilken också kastar ljus på aspekten av fortsatt forskning, är på vilket sätt äldre människor i den övriga hälso- och sjukvården, vilka ej ens får ett utskick om medverkan i en grupp såsom EH, ska ges möjlighet att på ett adekvat sätt dela sin sorg med likar.

Diskussion - egna reflektioner

Studien har ett explicit äldreperspektiv av den enkla anledning att det är äldre människor jag träffat. Jag vill inledningsvis aktualisera vikten av att som äldre få en möjlighet att ta del av sorgegrupper, men ej på grund av sin ålder utan på grund av vad en närvaro i en grupp kan betyda för en enskild individ. Jag har tidigare förmedlat bilden av att äldre människor som upplever sorg efter en partners bortgång ofta inom hälso- och sjukvården lämnas därhän på grund av att bortgången i hög ålder ter sig naturlig. Det är precis i detta resonemang jag vill söka slå in en kil eftersom även om förlusten är naturlig kan det finnas ett behov av att träffa andra i grupp och samtala. Det faktum att till exempel förlora en person som man i över 50 år levt sida vid sida vid anser jag belyser vikten av sorgegrupper för äldre människor. Ålder är av vikt i det avseendet att deltagarna upplevt gruppen bra på så sätt att alla var i samma ålder. Grimby och Johansson (2009) tar upp avseende ålder att det finns en skillnad på så sätt att yngre människor på ett annat och mer naturligt sätt söker stöd/hjälp i stunder av sorg. Därmed bör grupper som dessa till sin karaktär vara åldershomogena, inte för att äldre människors sorg är lika (reaktionerna kan vara samma för yngre som äldre) utan istället är det andra livspremissor vilka också styr gruppdeltagandet och som avgör dess utkomst. På så sätt kan upplevelsen av en sorgegrupp för en äldre te sig annorlunda i jämförelse med en person som förlorat sitt bara eller för den delen en tonåring som förlorat sin förälder. Vad jag söker belysa

är allas behov och möjlighet till grupper som dessa, men att det sker utifrån uppställda premisser som gynnar de berörda individerna på bästa sätt – ej någon annan.

Deltagarnas berättelser anser jag på ett tydligt sätt visar prov på att sorgegrupper är av betydelse och därmed synliggörs en arena inom vilken det sociala arbetet är negligerat. EH tar fasta på människan och ger henne möjligheter när hon ur existentiell mening sätts på prov. Meningsbegreppet är i detta sammanhang ett adekvat begrepp, men det är viktigt att söka beakta särskillnaden mellan meningen med mitt liv ifrån meningen i mitt liv. Mening med livet ger mening i livet. Det handlar om en intentionalitet där individen söker skaffa sig en autonom riktning, som också texten visar. Aronsson (2008 s.48- 52) talar om vikten av att söka formge sitt liv och att söka ge riktning in mot livet, inte från det. Gruppen skapar mening *med* livet vilket i förlängningen skapar mening *i* livet. Gruppdeltagandets betydelse är således ett prov på ett liv vilket levs i överensstämmelse med sig själv. Jacobsen (2008 s.227- 229) talar om en öppenhet för livet vilket i sin tur banar vägen för hur livet kommer att levas. Öppenheten tolkar jag i detta sammanhang i flera nivåer - först öppenheten inför förlusten och det som i förlusten frammanas, vidare öppenhet inför ett deltagande där individen ej visste vad som stod inför henne samt avslutningsvis öppenheten inför det ”nya” livet.

Grimby och Johansson (2008) samt Grimby och Westerholm (2010) är, som jag, lockade av att föreslå att en tidig insats i sorgen efter förlusten av en partner såsom en gruppverksamhet kan rädda liv. Detta är någonting som också Love (2007) i sina konklusioner avseende adekvat hjälp för människor i sorg påpekar. Jag anser att de berättelser jag fått ta del av på olika sätt manar fram samt på ett explicit sätt understryker behovet att dessa grupper. Det essentiella i detta resonemang är att ej bli fånge i nuet, vilket kanske synliggör vikten av ett gruppdeltagande. Istället måste man söka se vad grupper som denna gör och skapar för individen i ett längre livsperspektiv.

”Sorgen går ju inte över bara för att man träffar några andra, den finns ju där, men det underlättar ju. Som jag säger det viktigaste för mig det är att få prata...//... det går inte att plåna ut, men det finns ju ingen anledning till det heller. Men man går ju inte och ältar det så att säga heller. Men när man talar med någon, som mig dig till exempel, när det kommer på tal så berättar man om det om det finns rum för det.”

Vi kan inte säga *du* och *dina* problem till dem. Utan vi måste tala om oss och *våra* problem, eftersom vårt liv, vår existens, alltid kommer att vara ouplösligt förenad med döden, kärleken med förlust, friheten med rädsla och växandet med separation. Allt detta har vi gemensamt. (Yalom, 2004 s.29)

Literaturlista

- Ahlberg, Karin (2004). Att skapa och transkribera en berättelse – en del av tolkningen. I Skott, Carola (Red.), *Berättelsens praktik och teori – narrativ forskning i ett hermeneutiskt Perspektiv* (s.73-83). Lund: Studentlitteratur.
- Alvesson, Mats, & Sköldbberg, Kaj (2008). *Tolkning och reflektion. Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod* (andra uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Andersson, Gunvor, & Swärd, Hans (2008). Etiska reflektioner. I Meeuwisse, A., Swärd, H., Eliasson-Lappalainen, R., & Jacobsson, K. (Red.), *Forskningsmetodik för socialvetare* (s.235-249). Stockholm: Natur och kultur.
- Andersson, Bengt & Parnell Sjömar, Gunilla (2003). *Att leda en sorgegrupp – En liten handledning*. Uppsala: Benedictum.
- Aronsson, Jan (2008). Att ge sitt liv riktning - om intentionalitet i existentiell terapi. I Stiwnne, Dan (Red.), *Bara Detta Liv. Texteri existentiell psykologi och psykoterapi* (s.48-77). Stockholm: Natur & Kultur.
- Benkel, I., Wijik, H., & Molander, U. (2009). Family and friends provide most social support for the bereaved. *Palliative Medicine*, 23, 141-149.
- Breen, J. Lauren & O'Conner, Moira (2007). The Fundamental Paradox In The Grief Literature: A Critical Reflection. *Omega*, 55, (3), 199-218.
- Cohn, W. Hans (2009). *Existential Thought and Therapeutic Practice. An Introduction to Existential Psychotherapy*. London: Sage.
- Costello, John & Kendrick, Kevin (2000). Grief and older people: the making or breaking of emotional bonds following partner loss in later life. *Journal of Advanced Nursing*, 32, (6), 1374-1382.
- Dalen, Monica (2008). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups utbildning AB.
- Ellis, Jonathan (2006). Supporting older people: Death and bereavement. *British Journal of Community Nursing*, 11, (3), 108-110.
- Forssell, Emilia (1999). *Äldres död – anhöriga och personal berättar*. Sköndalsinstitutets skriftserier nr 13. Stockholm: Ersta Sköndal högskola.
- Forinder, Ulla (2008). Människors berättelser om sorger, lidande och kriser. I Larsson, Sam, Sjöblom, Yvonne & Lilja, John (Red.), *Narrativa metoder i socialt arbete* (s.337-360). Lund: Studentlitteratur.
- Frid, Ingvar (2004). Att ta del av en berättelse – en resa mot okänt mål. I Skott, Carola (Red.), *Berättelsens praktik och teori – narrativ forskning i ett hermeneutiskt perspektiv* (s.117-127). Lund: Studentlitteratur.
- Frankl, Viktor (1995). *Viljan till mening. Logoterapins grunder och tillämpning* (andra uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.
- Fyhr, Gurli (2004). *Hur man möter människor i sorg* (andra uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.
- Gadamer, Hans-Georg (1997). *Sanning och metod i urval*. Göteborg: Daidalos.
- Grimby, Agneta (2001). *Sorg bland äldre*. SPF Förlag Stockholm.
- Grimby, Agneta (2001b). Att bli lämnad ensam. I Agneta & Gunnar Grimby (Red.), *Åldrandets villkor* (s.198-207). Lund: Studentlitteratur.
- Grimby, Agneta (2002). *Sorg och stöd bland äldre. Kunskapsöversikt och rekommendationer*. Socialdepartementets utredningar om psykisk ohälsa, projektnummer 2000/654. Huvudman Sveriges Pensionärs förbund (SPF).
- Grimby, Agneta & Johansson, K. Åsa (2008). Does Early Bereavement Counseling Prevent Ill Health and Untimely Death? *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*, 24, (6), 475-478.

- Grimby, Agneta & Johansson, K. Åsa (2009). *Handbok om sorg*. Göteborg: Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Finns också att ladda ned via www.redcross.se
- Grimby, Agneta & Wetscherholm, Barbro (2010). Om sorg. *SLS Aktuellt*, 1, 19-20.
- Hagberg, Margaretha (2004). Mening och värde i ålderdomen. I Blomqvist, Kerstin & Edberg Anna-Karin (Red.), *Att vara äldre "...man har ju sina krämpor..."* (s.43-52). Lund: Studentlitteratur.
- Hebert, R., Copeland, V., Schulz, R., Amato, C., & Arnold, R. (2008). Preparing Family Caregivers for the Death of a Loved One: Implications for Hospital Social Workers. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 4, (4), 269-285.
- Holme, M., Idar & Solvang, K., Bernt (1997). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder* (andra uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Hverven Axell, Pia (2008). Sorgens kraft ur ett existentiellt perspektiv. I Stiwné, Dan (Red.), *Bara detta liv. Texter i existentiell psykologi och psykoterapi* (s.191-211). Stockholm: Natur & Kultur.
- Jacobsen, Bo (2008). *Existensens psykologi. En introduktion*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Josselson, Ruthellen (2008). Förståelse av människans verklighet: Om empati, berättelser och det dialogiska jaget. I Larsson, Sam, Sjöblom, Yvonne & Lilja, John (Red.), *Narrativa metoder i socialt arbete* (s.133-151). Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, Staffan (2005). Om kvaliteten i kvalitativa studier. *Nordisk Pedagogik*, 25, (1), 16-35.
- Lagboken (2008) Lund: Studentlitteratur.
- Lindseht, Ander & Norberg, Astrid (2004). A Phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18, 145-153.
- Love, W. Anthony (2007). Progress in understanding grief, complicated grief, and caring for the bereaved. *Contemporary Nurse*, 27, (1), 73-83.
- May, Rollo (2005). *Den omätbara människan. Om människotypen i existentiell psykologi och terapi* (andra uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.
- Milberg, Anna (2009). Att vara i dödens närhet. Existentiell psykologi och palliativ vård. I Stiwné, Dan (Red.), *Ompröva livet! Existentiell vägledning och terapi i ny tillämpning* (s.63-86). Lund: Studentlitteratur.
- Morse, Janice M. (2006). Insight, Inference, Evidence, and Verification: Creating a legitimate discipline. *International Journal of Qualitative Methods*, 5, (1), 1-7.
- Neuman, Lawrence, W. (2006). *Social research methods. Qualitative and Quantitative approaches* (sixth ed.). Boston: Pearson: A & B.
- Paterson, Richard (2010). Old an alone: bereavement and the older person. *British Journal of Community Nursing*, 15, (1), 44-46.
- Perris, Carlo & Linge, Egil (2000). *När cirkeln fullbordas. Psykoterapi med äldre i ett livscykelperspektiv*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ruin, Hans (2005). *Kommentar till Heideggers Varat och Tiden*. Södertörns högskola.
- Sand, Lisa (2008). *Existential Challenges and Coping in Palliative Cancer Care. Experiences of patients and family members*. Stockholm: Karolinska Institutet.
- Selander, Staffan & Ödman, Per-Johan (2005). Inledning. I Selander, Staffan & Ödman, Per-Erik (Red.), *Text & Existens. Hermeneutik möter samhällsvetenskap* (s.7-21). Göteborg: Diaibalos.
- Skott, Carola (2004). Framväxten av narrativ forskning. I Skott, Carola (Red.), *Berättelsens praktik och teori – narrativ forskning i ett hermeneutiskt perspektiv* (s.39-49). Lund: Studentlitteratur.
- Skott, Carola (2004). Innebörd och mening – det hermeneutiska perspektivet. I Skott, Carola

- (Red.), *Berättelsens praktik och teori – narrativ forskning i ett hermeneutiskt perspektiv* (s.65-71). Lund: Studentlitteratur.
- Stewart, M., Craig, D., MacPherson, K. & Alexander, S. (2001). Promoting Positive Affect and Diminishing Loneliness of Widowed Seniors Through a Support Intervention. *Public Health Nursing, 18*, (1), 54-63.
- Stiwne, Dan (2008). Om livet och döden – och dödläget däremellan. I Stiwne, Dan (Red.), *Bara detta liv. Texter i existentiell psykologi och psykoterapi* (s.23-46). Stockholm: Natur & Kultur.
- van Deurzen, Emmy (2003). *Vardagens mysterier. Existentiella dimensioner inom psykoterapin*. Lund: Studentlitteratur.
- van Deurzen, Emmy (2008). *Det existentiella samtalet. Ett perspektiv för psykoterapi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- van Deurzen, Emmy (2009). Life is for Living. Claiming Past, Present and Future. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis, 20*, (2), 226- 239.
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Elanders Gotab.
- Yalom, D. Irvin & Leszcz, Mlyn (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (fifth ed.). Basic Books: New York.
- Yalom, D. Irvin (2004). *Kärlekens bödel*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Åsbring, Pia & Jeanneau, Madeleine (2006). Reflektion i grupp kring existentiella frågor främjar egenmakt och psykisk hälsa. *Läkartidningen, 103*, (38), 2743- 2746.
- Åsberg, Rodney (2001). Det finns inga kvalitativa metoder – och inga kvantitativa heller för den delen. Det kvalitativa-kvantitativa argumentets missvisande retorik. *Pedagogisk forskning i Sverige, 6*, (4), 270- 292.
- Ödman, Per – Johan (2007). *Tolkning, förståelse, vetande. Hermeneutik i teori och praktik* (andra uppl.). Stockholm: Norstedts akademiska förlag.

Internetadresser

Webbdokument a:

<http://www.svenskakyrkan.se/sokresultat.aspx?cx=000298474811433753536%3Als6wqcwpuig&cof=FORID%3A11%3BNB%3A1&ie=UTF-8&q=sorgegrupper#914>

Hämtad 9/3- 10.

Webbdokument b:

<http://www.redcross.se/RKSF/sfdesign.nsf/main?openagent&size=&layout=nyheter&docid=D8098ACB5D141297C125762A002BF490&menu0=0&menu1=2>

Hämtad 15/3- 10

Webbdokument c:

<http://spn.nrpv.se/blanketter/Nationella%20Riktlinjer%20f%C3%B6r%20s%C3%B6rjandest%C3%B6d%20i%20Storbritannien%20och%20Nordirland%20mars%2009.pdf>

Hämtad 16/5- 10

Webbdokument d:

<http://www.vardalinstitutet.net/documentarchive/1168/1575/3405/3891/8926.pdf?objectId=13217>

Hämtad 10/5- 10

Webbdokument e:

<http://www.erstadiakoni.se/hospice/>

Hämtad 3/5- 10.

Bilaga 1

Förfrågan om medverkan i studie - Informationsbrev

Hej,

Jag heter Peter Andersson och studerar till socionom, under våren kommer jag att skriva mitt examensarbete på Ersta Sköndal högskola. Jag planerar att skriva om Ersta Hospice och dess gruppverksamhet som de tillhandahåller till alla som förlorat en make/maka. Studiens syfte är att öka kunskapen om betydelsen av ”leva vidare”-grupper för äldres anhöriga.

Min egen uppfattning är att gruppverksamheten vid Ersta Hospice är ett viktigt initiativ och att den innebär en möjlighet att stödja människor i en svår situation där det tyvärr är så att många inte får möjlighet till samtal. Därför tror jag att min uppsats kan vara ett bidrag till att man ökar förståelsen och kunskapen för den betydelse som verksamheten vid Ersta Hospice kan ha för anhöriga.

Jag undrar nu om du vill delta i denna studie. Jag önskar att få komma i kontakt med dig för ett samtal som tar högst 60 minuter. Intervjun äger rum på en av dig vald plats eller i nära anslutning till Ersta Hospice. Samtalet kommer att spelas in på band som stöd till mina anteckningar och skrivs sedan ut till text. Inga namn eller andra personuppgifter kommer att finnas med i texten. Tidsintervallet för intervjuerna ligger mellan mitten av mars till mitten av april.

Medverkan i studien är givetvis helt frivillig och du kan när som helst avbryta din medverkan. Allt material behandlas konfidentiellt. Resultatet kommer att sammanställas så att det inte går att identifiera dig eller någon annan som deltar.

Under mitt arbete kommer jag också få stöd av en handledare, Bengt Börjeson, professor i socialt arbete på Ersta Sköndal högskola. Har du frågor är du välkommen att kontakta mig, min handledare eller kursledning – Emilia Forssell. Vidare ber jag dig att så fort som möjligt att svara, antingen genom bifogat kuvert, telefon eller via mail för vidare kontakt.

Med Vänliga Hälsningar,

Peter Andersson

peterandersson8@gmail.com

08- 602 88 09/ 0735 09 17 89

Bengt Börjeson

bengt.borjeson@esh.se

08- 555 051 07

Emilia Forssell

emilia.forssell@esh.se

08- 555 051 33

Klipp och

Återsänd till mig:

Ringa in alternativ gällande deltagande i studien

JA

eller

NEJ

Vid ”JA”- svar så vill jag att Peter Andersson kontaktar mig via telefon nummer _____ eller _____ via mailadress _____ för vidare kontakt. Alternativt kontaktar jag själv Peter Anderson via mail eller telefon innan 9/3 för vidare kontakt.

Även ”NEJ”- svar är viktiga för mig att få vetskap om – så skicka gärna även ett nej- svar om så skulle vara fallet.

Bilaga 2

Informationsbrev från kontaktperson på Ersta Hospice

Hej !

Peter Andersson som snart är färdig socionom, har kontaktat mig då han vill skriva sitt examensarbete om stöd i grupp vid sorg.

Från Hospicekliniken ser vi positivt att ha ett samarbete med högskolan.

Jag har åtagit mig att skicka ut Peters brev till dig och ett antal andra som deltagit i Leva Vidare Grupp på Ersta Hospiceklinik. Peter har inte fått namn eller adress till några deltagare, det är du själv som bestämmer om du vill delta i studien och i så fall svarar du direkt till Peter Andersson.

Jag kommer inte att veta vilka som deltar och hur ni svarar. Jag ser dock med intresse fram mot att så småningom få läsa hans examensarbete.

Ersta Hospice 2010-03-02
Med vänlig hälsning

Margit Karlsson
Kurator Ersta Hospice

Bilaga 3

Intervjuguide

Denna intervjuguide har utformats utifrån Dalen (2008 s.31- 33 & 131- 140). Frågorna nedan ska ej uppfattas som en statisk mall, där frågorna en efter en bearbetas. Istället vill jag se detta som tänkbara frågeområden – vilka kan beröras i en i förväg ej bestämd ordning (med reservation för att alla intervjuer alltid påbörjas med ”inledning” följt av ”anonymitetsskyddet”). Frågeområdena är också konstruerade på så sätt att de ska täcka det centrala av individens fyra livsdimensioner.

Inledning:

- Förklara syftet med intervjun – ge antydan till vad jag är intresserad av.

Anonymitetsskydd:

- Ingen av studiens berörda deltagare kommer att kunna kännas igen i texten.
- Ingen, utöver jag själv, kommer att få tillgång till det inspelade materialet.

Öppningsfrågor:

- Alder?
- Kan du kortfattat beskriva din levnadssituation just nu – partners, fritid, arbete, barn.
- Hade du innan deltagandet i Ersta Hospice gruppverksamhet deltagit i någon annan, liknande, gruppverksamhet?

- **Kan du beskriva vad du tycker mening med livet är?**
- **Gav gruppdeltagandet upphov till nytt meningsskapande? Går det i sådana fall att beskriva.**
- **Är du religiös – troende?**
- **Om gruppdeltagandet påverkade dig – kan du beskriva på vilket sätt.**
- **Kan du beskriva vad som gjorde att du fortsatte.**
- **Kan du beskriva den sorg din partners bortgång gav upphov till.**
- **Om du ser tillbaka på gruppdeltagandet – kan du berätta vad kommer du ihåg.**
- **Kan du berätta om negativa respektive positiva upplevelser av gruppen.**
- **Kan du beskriva hur du såg du på din sorg efter avslutad grupp.**
- **Tror du att din upplevelse av sorgen och förlusten av din partner ter sig annorlunda beroende av din ålder?**

- **Kan du beskriva om det är någonting, ännu idag, som du tycker gruppdeltagandet hjälper dig med avseende sorgen efter din partner.**
- **Tycker du det är viktigt att tala om sorg och kris?**

Är det någonting viktigt som du anser jag ej berört?

Bilaga 4

Inbjudan

Inbjudan till Leva Vidare Grupp

Vi vill inbjuda Dig vars make, maka, sambo, särbo vårdats på Ersta Hospice till en samtalsgrupp, som vi kallar Leva Vidare Grupp. Sorg är en naturlig och frisk reaktion, då man förlorat en nära anhörig. Var och en som möter en människa i sorg kan göra mycket för att hjälpa och stödja sorgearbetet.

Leva Vidare gruppen är en möjlighet för dig som mist en anhörig att samtala med andra i samma situation. Gruppen är ett stöd i sorgearbetet och ger en möjlighet att bearbeta en del av de känslor och frågor som sorgen föder. Även om varje människas sorg är unik, så kan det ibland vara en hjälp att få dela sina tankar och erfarenheter med andra, som är i samma situation. I sorgen är man ensam, men genom att dela med sig av sina upplevelser kan man få hjälp att komma en bit på väg tillbaka till livet.

Vi kommer att träffas sex tisdagar xx februari, xx februari, xx februari, xx mars, xx mars xx mars mellan 16.00 – 17.30 i personalrummet x tr upp.

Du är hjärtligt välkommen till Ersta Hospice x februari kl.16.00. Adressen hit är Folkungagatan xx och koden är xx. Vi vill att Du anmäler dig per telefon eller brev senast xx januari. Ring också om det är något Du undrar över.

Ersta xx januari 20xx
Med vänliga hälsningar

Margit xxxxxx
Kurator
xx- xxxxxxxx

Ulla xxxxxx
Leg. Sjuksköterska
xx- xxxxxxxx

Bilaga 5

Inventering

För att på ett adekvat sätt kunna ta ställning till om sorgegrupper för äldre är ett vanligt fenomen, utöver det allmänt kända arbete Svenska kyrkan gör (se ex Grimby, 2001 & 2002), gjorde jag en inventering under uppsatsens gång.

Jag har valt att kontakt olika verksamheter (via telefon) vilka jag anser det bör finnas en chans till att sorgegrupper för äldre initieras eller bedrivs för att som sagt skapa mig en allmän bild¹³. Främst har jag riktat in mig på verksamheter i Storstockholm i och med att den verksamhet jag själv undersöker ligger i Stockholm. Informant har antingen varit kurator på avdelningen eller chefssjuksköterska. I kontakt med kommunerna har jag talat med företrädare vilka handlägger frågor för äldre.

Landstinget

Stockholms geriatriken – Nej. Har haft.

Danderyd geriatriken – Nej. Dock ska ett arbete riktad mot äldre och sorgegrupper snart initieras.

Jakobsbergsgeriatriken – Ej fått svar

Löwetsgeriatrik – Nej.

Löwets ASIH - Nej

KS geriatriken – Nej. På KS bedrivs annars grupper för ungdomar samt föräldrar vilka förlorat sitt barn.

Norrtäljegeriatriken – Nej

Södertäljegeriatriken – Nej

Stora Sköndal – Nej

Lund Hospice – Ja

Byle Gård Palliativ – Nej

Väsby-Sigtuna ASIH – Nej

Sollentuna ASIH – Nej

Stockholmssjukhem – Nej. Har haft, dock nu enbart grupper för ungavuxna.

¹³ Självfallet ger denna granskning upphov till en helt ny diskussion avseende tillförlitlighet och pålitlighet, men inom ramen för denna uppsats finns ej den platsen. Istället ämnar jag nu att förmedla en allmän bild av berört område, därmed ska ej svaren uppfattas som absoluta.

Handengeriatriken – Nej
Nynäs ASIH – Ja
ASIH Österåker – Nej
ASIH Långbro Park – Nej
ASIH Södertälje – Nej. Men barn och ungdomsgrupper finns.
Maria Regina Hospice – Nej
ASIH Lidingö – Nej
ASIH Täby – Nej
Dalengeriatriken – Nej
Brommageriatriken – Nej
Nackageriatriken – Nej
ASIH Solna – Ja
ASIH Norrtälje (Roslagen) - Nej

De flesta vilka jag kontaktat menade att detta arbete ofta var någonting som låg utanför deras område – det vill säga det hänvisades istället till kyrkan och dess arbete eftersom deras arbete med sorg och kris är explicit. Dock ej sagt att dem jag frågade på något vis menade att detta arbete ej var viktigt – utan paradoxalt menade de flesta att de just sorgearbete med äldre var och är någonting viktigt, och då i en gruppkontext.

Kommunen

Stockholm Stad – Nej
Södertälje kommun – Nej
Botkyrka kommun – Nej
Nacka kommun – Nej
Lidingö kommun – Ej fått svar
Solna – Nej. Dock ska det påbörjas ett arbete med sorgegrupper för äldre.
Sundbyberg kommun – Nej
Järfälla kommun – Nej

Alla kommuner har ett väl utbyggt anhörigstöd för till exempel make/maka eller sambo under pågående sjukdom exempelvis demens – men efterlevande stödet finns det brister i, eftersom alla de jag talat med framhåller dess behov.

Annan sektorn

Cancerfonden – Nej – ligger ej i deras uppdrag, dock vägledande information.

Röda Korset – Ja. Den nationella samordnaren påpekade pågående sorgegruppsprojekt i Göteborg samt på Gotland. På mer lokalnivå är det svårt att veta – grupper kan ”komma och gå”.

Svenska Kyrkan – Ja. Det bedrivs bland annat sorgegruppsverksamhet i Skärholmens församling, Spånga församling, Katarina församling, Brännkyrka församling samt i övriga Sverige.

Vidare finns också föreningar såsom Riksförbundet för änkor och änkemän vilka kan hjälpa den sörjande.